

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ДЗЮДОИСТА



Латушкина В.В.

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье представлен теоретический анализ специальных литературных источников по спортивной борьбе, который подтверждает актуальность проблемы индивидуализации в тренировочном процессе квалифицированных борцов. В настоящее время наиболее перспективны исследования соревновательной деятельности и индивидуальной подготовки спортсменов на разных этапах становления мастерства, в связи с чем рассмотрены и проанализированы теоретические основы индивидуализации подготовки в дзюдо.

Ключевые слова: индивидуализация; борцы-дзюдоисты; технико-тактическая подготовка; тренировочный процесс; соревновательная деятельность; коронный прием.

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF FORMATION OF AN INDIVIDUAL TECHNICAL-TACTICAL COMPLEX FOR A JUDOIST

The article presents a theoretical analysis of special literary sources on wrestling, which confirms the relevance of the problem of individualization in the training process of qualified wrestlers. At present, the most promising studies are concerning competitive activity and individual preparation of athletes at different stages of their skills formation; in the regard theoretical bases of individualization of preparation in judo are considered and analyzed.

Keywords: individualization; judoists; technical and tactical preparation; training process; competitive activity; favorite technique.

Анализ литературных источников, посвященных вопросу о состоянии проблемы индивидуализации технико-тактической подготовки в тренировочном процессе борцов-дзюдоистов, позволяет заключить, что ее решение на современном этапе особенно актуально, при условии использования тренерами новых подходов к подготовке спортсменов в соответствии с тенденциями развития дзюдо, применения инновационных и разнообразных методик для улучшения спортивных результатов спортсменов в их соревновательной деятельности.

Согласно мнениям многих специалистов по спортивной борьбе (И.А. Письменский, И.И. Алиханов, А.С. Кузнецов, Я.К. Коблев, В.Н. Платонов, А.А. Новиков, Р. Маркс, Г.С. Туманян, С.Н. Белоусов, А.В. Дмитриев, Р.А. Пилюян), технико-тактическая подготовка борца как отдельный раздел тренировочного процесса направлена на освоение, формирование и совершенствование индивидуального арсенала с

последующей модернизацией в соревновательной деятельности основных компонентов эффективного ведения противоборства в поединках. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается в соответствии с правилами соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности [1, 2, 5, 18, 19, 24, 29, 30]. В связи с этим специалисты (А.Г. Станков, Г.С. Туманян, В.В. Зибзеев, Ю.А. Моргунов, А.Б. Таймазов, А.А. Коломейчук, В.А. Крестьянинов, С.В. Латышев, Э. Г. Алиев и др.) рекомендуют планировать тренировочный процесс с учетом различных индивидуальных признаков спортсменов (технико-тактических, морфофункциональных, моторно-двигательных, психических и др.), позволяющих повысить эффективность подготовки спортсменов [4–6, 14, 25, 27, 28, 31, 32]. Спортивная практика

показывает, что в процессе достижения поставленных целей применяют индивидуальный подход, предполагающий знание отличительных особенностей конкретного спортсмена от остальных, включая наследственные и приобретенные, социальные и личностные, физические и психические свойства (И. Баев, В.П. Губа, Б. Горанов, А.Н. Перец, Б.К. Каржанов, А. С. Кузнецов и др.) [17, 33].

Рецензенты Ю.А. Моргунов, И.В. Шинелев, Р.С. Потратий, А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский, С.Н. Белоусов, Д.Б. Рукавицын, А.А. Клименко также полагают, что проблема совершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов актуальна именно в аспекте индивидуализации тренировочного процесса. Уровень развития дзюдо как вида спорта со сложнокорреляционной структурой движения характеризуется повышением сложности освоения и применения технико-тактических действий в борьбе. При этом достижение максимально эффективного проведения бросков с минимальными затратами усилий ставит нас перед необходимостью разработки модели рационального проведения броска в различных условиях подготовительных действий в системе «атакующий – атакуемый дзюдоист» с учетом индивидуальных характеристик спортсменов, динамических, соматометрических и т. д., в связи с затраченным временем на проведение броска [3, 23].

В многочисленных работах выделяют взаимосвязи параметров соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей спортсменов различных манер ведения спортивного поединка, но в основном констатируются различия между дзюдоистами наиболее характерных для современного дзюдо манер ведения схваток (игровой, силовой, темповой) и необходимость индивидуализации их подготовки по выделенным группам спортсменов с учетом различных весовых групп (Д.Б. Рукавицын, Б. Горанов, В.А. Толочек, Д.С. Яковлев, В.Г. Манолаки, А.А. Новиков, А.С. Кузнецов, Д.А. Каменский, А.Г. Левицкий, А.Ф. Зеркина, А.М. Кондаков, В.В. Зебзеев, А.Б. Таймазов) [9, 14, 17, 19, 22, 26]. Одним из примеров по данной тематике можно представить кандидатскую диссертацию А.Ф. Зеркина [8], который также выделял проблему недостаточности научного обоснования методики подготовки дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, основанной на индивидуализации и дифференцировании средств технико-тактической подготовки различных весовых групп: «легковесов», «средневесов» и «тяжеловесов». Автор полагал, что при подготовке дзюдоистов-юниоров эффективнее использовать дифференцированный подход, учитывающий наиболее характерные групповые особенности спортсменов, влияющие на обучение технико-тактическим действиям и соревновательную резуль-

тативность. А.Ф. Зеркин отмечал противоречие, заключающееся в том, что ряд специалистов рекомендуют осуществлять подготовку дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, разделяя спортсменов на три вышеуказанные весовые группы, однако нормирование и индивидуализация техники приемов борьбы у спортсменов разных весовых групп происходит, как правило, без дифференцирования средств технико-тактической подготовки, учитывающей весовую группу спортсменов и др.). Причем результаты подготовки оцениваются в основном через показатели физической готовности, в то время как показатели технико-тактической подготовки (вариативность, результативность, надежность, комбинационность) учитываются в меньшей степени.

По мнению экспертов А.Г. Станкова, В.П. Климина и И.А. Письменского, индивидуализация подготовки борцов может быть обеспечена только при достаточно эффективном управлении этим процессом. Управление подготовкой борцов включает два основных момента: своевременное принятие целесообразных решений и их реализацию. Тренер и спортсмен должны быть в состоянии всесторонне оценить следующие важные аспекты:

1. Что собой представляет спортсмен сегодня: природные данные, состояние здоровья, уровень физического развития, двигательных качеств, достижения в борьбе: в технической подготовленности (объем), разносторонность и надежность выполнения приемов, в тактической – объем, вариативность и надежность атакующих и оборонительных действий, умение тактически грамотно вести поединки с любыми соперниками, способность реализовать имеющийся технико-тактический и двигательный потенциал.

2. Перспективность борца по всем компонентам, включая состояние здоровья, физическое и психическое развитие, двигательный потенциал и связанную с ним возможность повышения технико-тактической подготовленности и повышение спортивного мастерства.

3. Составление программы высокоспортивной подготовки. Это конечное звено цепи управленческих движений. Логика их принятия представляется следующей: определение цели подготовки – выхода на качественно новый уровень мастерства, основывающийся на тактическом разнообразии ведения поединков, возросшем уровне технико-тактической, психологической и физической готовности. Выделение основных проблем, основанное на сопоставлении имеющихся и необходимых условий и возможностей для реализации программы подготовки. Нужно определить, чего не хватает для достижения цели. Поиск путей решения основных проблем и выбор наиболее оптимального варианта. Разработка

программы подготовки, включающей учебно-тренировочный и соревновательный процессы, научно-методическое, медицинское, информационное, материально-техническое обеспечение системы комплексного контроля и восстановительных мероприятий.

4. Реализация программы подготовки, обеспечиваемая: организацией подготовки с доведением необходимой информации до всех лиц, участвующих в подготовке спортсменов, а также контролем за ходом подготовки и динамикой подготовленности борцов, анализ и коррекция в текущий план подготовки [4].

И.И. Алиханов утверждал, что высокое техническое мастерство борца характеризуется большой вариативностью действий в предварительной фазе проведения приема, с успешным преодолением сбивающих факторов и стабильностью в заключительной фазе. Такая устойчивость против сбивающих факторов делает прием для данного борца коронным. Обратимся к авторитетам. С.А. Преображенский: «Коронный прием является как бы техническим трюком с единственным исполнителем в лице данного борца. Коронный прием может быть похож внешне на какое-либо техническое действие, которое легло в его основу, но благодаря внесенным в его структуру и характер выполнения добавлениям он стал необычным, нестандартным. Вот эта его необычность, отличие от прототипа и делают его эффективным, так как большинство соперников, с которыми борцу приходится вести схватки, не знают, как защищаться от этого приема». А.А. Новиков: «Коронный прием – техническое действие, наиболее часто выполняемое тем или иным спортсменом» [4].

В свою очередь, автор Л.К. Гуков отметил, что главным в обучении технике борьбы является формирование соответствующих двигательных навыков, что достигается последовательным переходом от сравнительно легких условий выполнения приема к сложным условиям схватки, а тренировки должны быть организованы так, чтобы борцы могли совершенствоваться до автоматизма технические приемы и защитные действия и чем совершеннее будет отработан прием, тем чаще станет борец его применять [10].

В оценке значимости коронных приемов все известные специалисты единодушны и каждый подчеркнул их важность и своеобразие. Общеизвестным является тот факт, что в арсенале каждого борца высокой квалификации должны быть коронные приемы. Но вот единого мнения о количестве коронных приемов в арсенале борцов нет. Есть борцы, которые успешно использовали один-два приема (Т. Ринер, К. Кагеура, А. Шмитт, М.В. Слуцкая, Т.С. Москви-

на, М. Магомедов, А. Бисултанов), а есть и прекрасно владевшие несколькими приемами (И.В. Макаров, А.В. Медведь, А.А. Карелин, Т.Т. Башаев, Х. Харасава, К. Агбенюну, Д.О. Скрыпник, Д.Ю. Носов). Но даже борцы, имеющие на вооружении один коронный прием, не могут рассчитывать на его эффективность, если его постоянно не совершенствовать. И это необходимо по многим причинам: во-первых, соперники приспособляются и готовят противодействие; во-вторых, у таких приемов отсутствует элемент новизны; в-третьих, меняется сам борец – какие-то физические качества повышаются (например: мышечная сила, быстрота, выносливость), какие-то могут снижаться (ловкость, гибкость); в-четвертых, соперники могут встречаться самые разнообразные: сильные и выносливые, быстрые и ловкие, высокорослые и низкорослые и т. д. – рекомендаций, насколько часто следует использовать в схватке коронные приемы, нет. С одной стороны, раз это основное преимущество борца, то как можно чаще, но, с другой стороны – «коронками» следует пользоваться лишь в решающие моменты соревновательной встречи. Бесспорно одно: проведение коронного приема должно быть хорошо подготовлено.

Итак, именно коронные приемы составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Более того, вся технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в направлении совершенствования коронных приемов и подготовительных действий к ним [4, 21].

Г.С. Туманян разделял индивидуальную технику борца на коронную и вспомогательную составляющие. Коронная техника включает в себя индивидуальный набор одиночных и взаимных технических элементов, технических действий, комбинаций, освоенных на уровне двигательного навыка. А вспомогательная техника – это индивидуальный набор элементов из семи разделов техники, меньшая часть которых освоена на уровне двигательных умений, а большая часть находится на уровне ознакомления. Соотношение между видами техники борьбы автор представил в следующей последовательности: коронная техника, вспомогательная техника, расширенная техника, базовая техника и профилирующие движения [5, 21].

В настоящее время систему подготовки квалифицированных дзюдоистов невозможно представить без использования индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе. Индивидуализация спортивной тренировки является актуальной проблемой теории и практики борьбы. Это относится ко всем этапам многолетней подготовки квалифицированных дзюдоистов. В современных публикациях специалисты постоянно указывают на необходимость модернизации существующей

системы подготовки спортсменов на основе применения индивидуального подхода (В.М. Сенько, А.В. Еганов, В.Л. Дементьев, Б. Горанов, А.И. Погребной, А.А. Бучнев, И.Д. Свищев, С.В. Латышев, и др.) [7, 11–13, 15–17, 28].

В зарубежных источниках авторы сходятся во мнении, что в тренировочном процессе спортсмен должен владеть обширным арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной встречи уметь перестроить свою борьбу в зависимости от условий и положений соперников. К примеру, Я. Ямасита пояснял, что для того, чтобы овладеть техникой дзюдо, борцы должны вначале уметь хорошо выполнять основные или базовые элементы борьбы, к которым относятся:

1) падения (укэми) – падение назад (усироукэми), падение на бок (ёкоукэми), падение вперед (маэукэми), падение вперед кувыркком (маэмавариукэми);

2) передвижения (синтай) – скользящий переставной шаг (суриаси), приставной шаг (цугиаси);

3) умение выбирать свой захват (кумиката) и приоритетную стойку (камаэ); проработка всех способов выведения из равновесия противника (кудзуси); способность к выполнению всех типов поворотов (тайсабаки).

С повышением спортивного мастерства, после освоения базовых элементов, спортсмены переходят к изучению приемов и комбинаций к ним. По мере усвоения основных элементов дзюдо и роста технико-тактического мастерства спортсмены переходят к постановке и совершенствованию индивидуального арсенала с последующим переходом к участию в соревновательной деятельности [34]. Специфика технико-тактического мастерства квалифицированных дзюдоистов различных манер ведения схватки обусловлена зависимостью параметров соревновательной деятельности, при низком уровне одного из параметров происходит компенсация высоким значением другого показателя. Характерные для юных дзюдоистов психофизиологические особенности позволяют им наиболее полно раскрыть свои индивидуальные особенности применительно к определенной манере ведения соревновательной схватки [20].

Таким образом, проанализированные научно-методические материалы существенно расширяют знания в сфере спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов в контексте с принципом индивидуализации, выдвинутым в теории и методике физического воспитания. Рассмотренные данные позволили обосновать и сформулировать теоретический анализ проблемы формирования индивидуального технико-тактического комплекса в условиях тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов.

Выводы:

1. Вопрос индивидуализации подготовки в современном дзюдо освещен в недостаточной степени, однако является актуальным, так как именно путем модернизации технико-тактического мастерства спортсменов тренеры по борьбе ищут способы достижения высоких спортивных результатов. Такая необходимость поиска вызвана тем, что применение существующих методических подходов к процессу спортивной подготовки не ориентированы на конкретного борца и не позволяют максимально эффективно использовать его индивидуальные особенности.

2. Требуется разработка единой поэтапной структуры или системы индивидуализации подготовки дзюдоистов, которая позволила бы совершенствовать умения конкретного борца исходя из его определенных факторов и критериев ведения соревновательных встреч.

3. Спортивное соревнование выступает основным критерием индивидуализации подготовки единоборцев, так как оно выявляет возможности спортсмена и определяет требования, которые будут предъявлены к нему при достижении спортивного результата. Соотнесение возможностей и требований позволяет конкретизировать индивидуальные задачи подготовки, подобрать соответствующие тренировочные задания [2].

4. Ранее в некоторых видах спортивных единоборств были выработаны методические подходы, затрагивающие указанную проблему в условиях соревновательной деятельности для контингента квалифицированных спортсменов (А.В. Еганов, Р.Н. Апойко, Б.В. Шилакин, Ю.А. Шулика, В.С. Дахновский, А.А. Бучнев, Д.С. Вавилкин, В.С. Дутов, Э.А. Мицкевич) [11, 21], однако этот недостаточно изученный вопрос по-прежнему остается актуальным на сегодняшний день.

ЛИТЕРАТУРА

1. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
2. Пилоян, Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Р. А. Пилоян ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1985. – 40 с.
3. Рукавицын, Д. Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д. Б. Рукавицын. – Минск, 2001. – 96 л.
4. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 4–5.
5. Туманян, Г. С. Особенности комплексной подготовки борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий / Г. С. Туманян // Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие. – М., 2006. – Гл. 3. – 248 с.
6. Моргунов, Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзю-до в зависимости от пропорций тела спортсменов : автореф.

- дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. А. Моргунов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1974. – С. 3.
7. Сенько, В. М. Оптимизация технико-тактической подготовки самбистов / В. М. Сенько. – Минск : БГУФК, 2021. – С. 86–89.
8. Зекрин, А. Ф. Дифференцирование средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Ф. Зекрин. – Чкаловский, 2017. – 151 л.
9. Зекрин, А. Ф. Повышение технико-тактической подготовленности дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода / А. Ф. Зекрин // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10. – С. 65–70.
10. Гуков, Л. К. Спортивное единоборство / Л. Г. Гуков. – Минск : Ураджай, 2000. – 68 с.
11. Еганов, А. В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо / А. В. Еганов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 7–10.
12. Еганов, А. В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А. В. Еганов // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 4. – С. 31–32.
13. Еганов, А. В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Еганов. – М., 1985. – 24 с.
14. Таймазов, А. Б. Особенности ведения финальных поединков борцами высокого класса / А. Б. Таймазов, Б. И. Тараканов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11. – С. 223–227.
15. Дементьев, В. Л. Методика выбора технических действий (приемов) для индивидуального арсенала юного борца / В. Л. Дементьев, В. В. Гожин, Н. А. Федяев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 6. – С. 28–32.
16. Дементьев, В. Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки специалистов по спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. Л. Дементьев ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2002. – 51 с.
17. Горанов, Б. Взаимосвязь индивидуального стиля соревновательной деятельности и тактики ведения поединков в греко-римской борьбе / Б. Горанов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12. – С. 58–60.
18. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта / И. А. Письменский // Спортивная борьба : учеб. для академического бакалавриата. – М. : Юрайт, 2018. – 164 с.
19. Кузнецов, А. С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования [Электронный ресурс] : моногр. / А. С. Кузнецов, Ю. Ю. Крикуха. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2015. – 28 с.
20. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : моногр. / В. Б. Иссурин ; пер с англ. И. В. Шарабайко. – М. : Спорт, 2017. – 75 с.
21. Апойко, Р. Н. Экспериментальная методика совершенствования коронных технических действий в современной греко-римской борьбе [Электронный ресурс] / Р. Н. Апойко // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnaya-metodika-sovshhenstvovaniya-koronnyh-technicheskikh-deystviy-v-sovremennoy-greko-rimskoy-borbe>. – Дата доступа: 19.07.2021 г.
22. Каменский, Д. А. Стиль ведения соревновательного поединка бойцом-рукопашником и его определяющие факторы / Д. А. Каменский, В. Н. Коваленко, А. Е. Батулин // Проблемы соврем. пед. образования. – 2018. – № 61–4. – С. 131–134.
23. Клименко, А. А. Создание благоприятных условий к освоению технико-тактических действий дзюдоистами с помощью овладения общими механизмами управления движениями / А. А. Клименко, Р. А. Кабанов // Евраз. науч. об-ние. – 2020. – № 4–6. – С. 381–383.
24. Коблев, Я. К. Подготовка дзюдоистов / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Чермит. – Майкоп : Краснодар. кн. изд-во, 1990. – 440 с.
25. Коломейчук, А. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. А. Коломейчук. – М., 2011. – 140 л.
26. Кондаков, А. М. Моделирование поединков в подготовке дзюдоистов различных весовых категорий / А. М. Кондаков, Ю. Г. Коноваленко, П. А. Рыжаков // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 149–153.
27. Крестьянинов, В. А. Экспериментальное обоснование индивидуализированных вариантов подготовки дзюдоистов / В. А. Крестьянинов, А. В. Горбунов, П. А. Кочетов // Психопедагогика в правоохран. органах. – 2014. – № 1. – С. 67–73.
28. Латышев, С. В. Теоретические основы индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С. В. Латышев // Физ. воспитание студентов. – 2013. – № 2. – С. 45–48.
29. Маркс, Р. Дзюдо: все техники и основные упражнения : пер. с англ. / Р. Маркс. – М. : Эксмо, 2015. – 111 с.
30. Дмитриев, А. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах : учеб.-метод. пособие / А. В. Дмитриев. – Минск : Белорус. гос. ин-т физ. культуры, 1988. – 25 с.
31. Алиев, Э. Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17–19-летних дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. Г. Алиев. – М., 2002. – 131 л.
32. Зебзеев, В. В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Зебзеев. – Чайковский, 2011. – 171 л.
33. Баев, И. Биомеханические особенности выполнения базовых бросковых движений дзюдо / И. Баев // Дзюдо. – 2002. – № 3/4. – С. 80–82.
34. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо: уникальная техника мастера : пер. с англ. / Ямасита Ясухиро. – М. : Гранд : Фаир-пресс, 2003. – 186 с.

21.01.2022