

Муниципальное бюджетное учреждение
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА »

Методическая разработка

«Специальная подготовка к соревнованиям по боксу»

Разработали:
Старший тренер по боксу
В.П.Рагулин
Тренер по боксу
А.В.Рагулин
Инструктор-методист
Т.М.Горлова

г. Курск, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	3
Методические рекомендации по подготовке к соревнованиям	4
Специальная подготовка к бою	5
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

Введение.

Соревнование является наиболее ответственным моментом в активной подготовке боксера. Итог тяжелых и порой мучительных тренировок. Тот самый момент, который формирует стойкость боевого духа и выявляет технико-тактические ошибки в подготовке бойца.

Существуют общие принципы подготовки к соревнованиям по боксу.

За три недели до соревнования начинается специальная подготовка. Она складывается из технико-тактической, физической и психологической подготовки. К этому времени спортсмен уже должен подойти в своей наивысшей спортивной форме. И в течение 18-20 дней задача состоит в поддержании такой формы.

Изучив различные работы по подготовке к соревнованиям по боксу, проанализировав методические рекомендации и применив полученные знания в тренировочной деятельности и неоднократно получив положительные результаты, был разработан план действий по подготовке к соревнованию. В настоящей методической разработке представлена специальная подготовка к бою за три недели.

Методические рекомендации по подготовке к соревнованию.

Начинать изучение новых технических и тактических приемов в дни подготовки перед соревнованиями не рекомендуется. Лучше оттачивать уже отработанные действия и поддерживать чувство дистанции, быстроту и выносливость. За короткий срок невозможно развить специальную выносливость, чтобы вести активный бой с расчетом на преимущество в темпе. Последние дни тренироваться следует в часы предстоящих соревнований.

Однако следует помнить, что лучше недотренироваться, чем перетренироваться. Чрезмерная нагрузка во время тренировки вызывает переутомление. Усталость с характерными явлениями: упадком энергии, сонливостью, рассеянностью, плохим аппетитом, отсутствием инициативы и потерей веса появляется особенно быстро при плохом отдыхе, недостаточном питании и утомительной работе, как умственной, так и физической.

Боксер должен сообщить о своем самочувствии тренеру обязательно. Выступать на соревнованиях с каким-либо недугом категорически запрещается. Спортсмен должен сохранять привычный режим сна, питания, отдыха и тренировки.

Режим заключается в правильном образе жизни, хорошем отдыхе, достаточном количестве упражнений на открытом воздухе, своевременном питании и теплом душе. Особое внимание должно быть уделено сну. Боксер в период тренировки должен спать не менее 9 часов, причем ложиться не позднее 22.00 – 23.00 часов. Питание должно быть разнообразным и легким, с достаточным количеством овощей и фруктов. В период тренировки кофе и крепкий чай заменяются молоком и водой. Алкоголь и курение должны быть совершенно исключены. Нарушение этих правил, может не дать положительных результатов тренировки.

Распорядок дня и тренировки спортсмена – подростка, учитывая индивидуальные особенности, занимает от 1,5 до 2,5 часов. Обязательна утренняя зарядка, бег 30-60 минут, в отдельные дни бег по пересеченной местности в вечернее время. Полноценный завтрак, обязательно горячее питание с достаточным количеством овощей. Перед тренировкой отдых в течение 1 часа.

Поддерживать «свою» весовую категорию, чтобы накануне соревнований не ограничивать себя в еде или питье, не сгонять массу тела.

Как можно лучше познакомиться с будущими противниками (их стилем, манерой ведения боя и физическими возможностями), заранее наметить тактический план действий.

Накануне соревнований и в свободное от боев время стараться отвлечься (прогулки в лес, посещение музеев, театров, кино).

В дни боев следует избегать разговоров, подогревающих азарт, и о возможном исходе поединка.

Нарушение привычного ритма тренировки отрицательно сказывается на спортивной форме. Конечно, следует считаться с индивидуальными особенностями, привычками боксера.

Специальная подготовка к бою.

Проведение боя в боксе требует громадной затраты физической и нервной энергии. Поэтому боксер, выступающий на соревнованиях, должен быть в прекрасной форме, т.е. отлично тренирован не только физиологически, но и психофизически.

План тренировки на три недели:

План предназначен для спортсменов тренировочного этапа пятого года подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства, количество тренировок в неделю – шесть. В первую неделю тренер выявляет технико-тактические ошибки в подготовке спортсмена.

Дни недели	Время
1-ая неделя	
<i>понедельник</i>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть-«школа бокса»	30мин
СТТМ (совершенствование технико-тактического мастерства) в парах 10 раундов по 2 мин 15сек	30мин
Пневмогруша 2 раунда по 2 мин	5мин
Скакалка	5мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	10мин
Упражнения на гибкость	10мин
<i>вторник</i>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть- «школа бокса»	25мин
Вольный бой (6 раунда по 2 мин. 30сек)	30мин
Большой мешок - 1раунд (индивидуальная модель)	10мин
Скакалка	5мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	10мин
Упражнения на гибкость	10мин
<i>среда</i>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть - «школа бокса»	30мин
СТТМ в парах 8 раундов по 2мин.15сек	30мин
СТТМ на мешке 2 раундов по 2мин.15сек	5мин
Скакалка	5мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	10мин
Упражнения на гибкость	10мин
<i>четверг</i>	
Разминка: 1 часть - ОФП; 2 часть- «школа бокса»	30мин
СТТМ в парах 8 раундов по 2мин.15сек	30мин
СТТМ на мешке 1 раундов по 2мин.15сек	5мин

Скакалка	5мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	10мин
Упражнения на гибкость	10мин
пятница	
Разминка:1 часть - ОФП; /2часть- «школа бокса»	30мин
Игра в футбол	15мин
Игра в ручной мяч	10мин
СТТМ на мешке 6 раундов по 2 мин.15сек	15мин
Скакалка	10мин
Упражнения на гибкость	10мин
суббота, воскресенье – выходной день	
Утро. Бег по пересеченной местности	30мин
Вечер. Снаряды – мешки 8 раундов по 2мин.15сек	20мин
Индивидуальная модель (мешки, лапы)	10мин
Скакалка	10мин
Теннисный мяч	10мин
Упражнения на гибкость	10 мин

Последующие две недели перед соревнованием осуществляется совершенствование технических и тактических навыков, которыми боксер хорошо владеет, и поддержание физического состояния, вырабатывать быстроту, чувство дистанции и выносливость.

Дни недели	Время
2/3-ая неделя	
понедельник	
Разминка:1 часть - ОФП; 2 часть - «школа бокса»	20мин
СТТМ в парах 8 раундов по 2 мин.15сек	30мин
Пневмогруша 2 раунда по 2 мин.15сек	10мин
Скакалка	10мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	10мин
Упражнения на гибкость	10мин
вторник	
Разминка:1 часть - ОФП; 2 часть - «школа бокса»	30мин
Спарринг 4 раунда по 2 мин. 15сек	35мин
Большой мешок -2 раунд (индивидуальная модель)	20мин
Силовая гимнастика	25мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	10мин
Упражнения на гибкость	15мин
среда	

Разминка:1 часть - ОФП; 2 часть - «школа бокса»	30мин
СТТМ в парах 8 раундов по 2 мин.15сек	30мин
СТТМ на мешке 2 раундов по 2 мин.15сек	25мин
Скакалка	15мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	15мин
Упражнения на гибкость	20мин
<i>четверг</i>	
Разминка:1 часть - ОФП; 2 часть - «школа бокса»	30мин
СТТМ в парах 6 раундов по 2мин.15сек	30мин
СТТМ на мешке 1 раундов по 2мин.15сек	3мин
Скакалка 2 раунда по 2 мин.15сек	5мин
Упражнения для брюшного пресса	20мин
Упражнения для кисти (отжимание - кисть, кулак, ладонь)	17мин
Упражнения на гибкость	30мин
<i>пятница</i>	
Разминка:1 часть - ОФП; /2 часть - «школа бокса»	20мин
Игра в футбол	15мин
СТТМ 6 раундов по 2 мин.15сек	20мин
Большой мешок - (индивидуальная модель, работа с лапами) 3 раунда по 2 мин.15сек	15мин
Скакалка	10мин
Упражнения на гибкость	10мин
<i>суббота, воскресенье - выходной</i>	
Утро. Бег по пересеченной местности	60мин
Вечер. Спарринг 4 раунда по 2 мин. 15сек	20мин
Индивидуальная модель (мешки, лапы)	25мин
Скакалка	10мин
Теннисный мяч	10мин
Упражнения на гибкость	10мин

Во время проведения тренировок особое внимание стоит уделить соблюдению правил техники безопасности. За два-три дня до начала соревнования провести инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований, по безопасному поведению спортсменов в общественном транспорте, в автомобиле и на дороге.

Порядок упражнений во время подготовки к соревнованию значительно отличается от обычной тренировки. Это объясняется необходимостью, с одной стороны, приблизить условия тренировки к условиям боя, а с другой – придать больший удельный вес спаррингу.

Между раундами одна минута перерыва. Больших промежутков делать не рекомендуется, так как тренирующийся выходит из темпа работы. Таким

образом, боксер проводит в зале 1 час 30 мин., а с пробежкой, утренней гимнастикой – 2-2,5 часа. Период тренировки длится три недели. Тренировка производится ежедневно в течение шести дней с одним днем отдыха.

Каждое занятие имеет структуру:

Разминка

Разминка, прежде всего, направлена на то, чтобы максимально качественно подготовить спортсмена к основной части тренировочного процесса. Она позволяет достичь оптимальной концентрации нервно-психических процессов. Ее средняя продолжительность во время занятия и на соревнованиях 20-30 мин; в нее включают комплекс привычных упражнений. Разминка перед боксом обычно строится следующим образом - в начале тренировки идет пробежка, которая позволяет прогреть мышцы. Во время пробежки нередко выполняются двигательные упражнения, благодаря которым также производится и растяжка мышц. После пробежки следует 2 часть разминки - специальная двигательная разминка или «школа бокса», в которой упражнения так или иначе имитируют боевые ситуации.

Структуру разминки можно охарактеризовать следующими элементами:

1. подготовка дыхания и ног (скакалка или бег);
2. растяжка основных групп мышц (стоя или в движении);
3. специальная разминка или «школа бокса», которая включается в себя специальные боксерские упражнения, такие как движение в челноке, уклоны, нырки, пятнашки (салки) и многое другое.

Специальная разминка или «школа бокса», которая включается в себя специальные боксерские упражнения - упражнения защиты. Может быть несколько защит на каждый из трех основных ударов (в туловище и голову) — прямой, боковой и снизу.

Защиты передвижением – движение в челноке. Это позволяет мгновенно перемещаться к сопернику, наносить серию ударов и тут же уходить от него. На челноке также удобно "проваливать" соперника - то есть делать прыжок в сторону, пропуская бьющего боксера мимо себя.

Защиты туловищем— уклоны и нырки.

Защиты руками— подставки, отбивы, накладки.

СТТМ

(совершенствование технико-тактического мастерства) в парах (раунды)

В практике подготовки следует подбирать разных по стилю и манере ведения боя партнеров для проведения вольных тренировочных боев, давать определенные технико-тактические задания и требовать их выполнения с учетом подготовленности партнера и его возможностей. Обучение тактике должно быть повседневным занятием боксера тренировочного этапа подготовки (с применением элементарных технических средств), а для мастера со всей его сложной и разнообразной техникой.

Рекомендуемые упражнения для изучения и совершенствования техничко-тактических действий:

1. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад;
2. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад;
3. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад;
4. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад;
5. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову;
6. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову;
7. Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову;
8. Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову;
9. Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами;
10. Ведение боя только на дальней дистанции с применением прямых в голову и туловище и маневрирования. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию;
11. Проведение разведки боем. Использование обманных действий для выявления способов защиты партнера. Выявление типичных обманных действий, например перед атакой. Боксер должен получить практику к подготовке атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера, применять различные обманные действия с целью ослабить защиту партнера и нанести удар;
12. Ведение боя только на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой (партнер избегает ближнего боя и держится дальней дистанции). При атаке одного партнера второму давать задания контратаковать его, пользуясь сначала простыми формами (одиночными, двойными ударами), потом сериями в ответной и встречной формах, развивать атаки сериями ударов, вести наступательный, встречный и оборонительный бои с переходом в контратаку;
13. Систематически практиковаться в проведении своих излюбленных приемов атак, защит и контратак: вести бой в быстром темпе, стремиться набрать возможно больше очков, совершенствоваться в ведении боя: против активно наступающего партнера, против партнера, придерживающегося дальней дистанции, против боксера, стремящегося вести ближний бой, против высокого партнера, против партнера,

ведущего бой в низкой стойке, бой против более тяжелого партнера, более легкого и подвижного, против левши (ведущего бой в правосторонней стойке), против выжидающего партнера, придерживающегося оборонительной тактики. Перед учебным боем партнеры, зная друг друга, настраиваются к проведению своих тактических замыслов по заданию тренера.

Во время проведения занятий по боевой практике следует предоставить боксерам самостоятельность в выборе технических средств, не вмешиваться во время раундов, а для наставлений использовать минутные перерывы.

При совершенствовании таких физических качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, необходимо помнить, что инертные барьеры развития этих качеств закрепляются при повторении одних и тех же упражнений, выполняемых с одинаковыми интенсивностью и объемом. Поэтому в соответствующих тренировочных занятиях необходимо систематически увеличивать их объем и особенно интенсивность.

СТТМ **(совершенствование технико-тактического мастерства)** **на боксерском мешке**

Тяжелый мешок является одним из основных и общеизвестных приспособлений для тренировок, а также одним из наиболее эффективных путей к достижению силы ударов руками. С помощью боксерского мешка спортсмен может увеличить свою гибкость и растяжку. Упражняясь в ударах по боксерскому мешку, боксер совершенствует силу, быстроту и точность ударов, своевременность фиксации кулака при ударе, четкость выполнения атаки. Упражняясь с боксерским мешком, спортсмен имеет большие возможности для формирования атакующих ударных действий.

С помощью боя с тенью или работой на подвесной груше (заполненной песком, горохом или водой) воспитывается скоростная выносливость в снарядовых перчатках.

ЧСС после каждой серии такой работы должна быть не менее 180 уд/мин. Начинать последующие серии рекомендуется после восстановления пульса до 120 — 130 уд/мин. Количество серий в одной тренировке — не меньше трех. Время работы в сериях постепенно увеличивается, определяется по состоянию техники, темпа, быстроты и силы ударов, а интервал отдыха после серий, наоборот, постепенно уменьшается.

Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхних конечностей и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и

отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударами в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Скакалка

Тренировка боксера не обходится без скакалки. Скакалка — это необходимый атрибут тренировки, который повышает быстроту движения, выносливость боксера и укрепляет сердечнососудистую систему.

Работа на скакалке, в первую очередь, влияет на удар, т.к. сила удара руками в боксе зависит от общей устойчивости тела, к тому же, развивает выносливость икроножных мышц и легкость в передвижении. Много заслуг можно приурочить к работе со скакалкой, поэтому не зря все боксеры уделяют этому особое внимание.

Прыжки со скакалкой полезны, так как:

- улучшают работу сердца, насыщают кровь кислородом и стабилизируют кровообращение;
- сжигают подкожный жир;
- регулируют уровень холестерина;
- укрепляют костную ткань;
- поднимают настроение;
- улучшают координацию движений;
- развивают прыгучесть;
- десять минут работы со скакалкой равноценны тридцати минутам бега;
- развивают способность боксера к технической импровизации во время ведения боя;
- тренирует взрывную силу.

Перед такой разминкой не следует принимать пищу за последние два, три часа, иначе прыгать будет тяжело.

Занятиям на скакалке необходимо уделять до тридцати минут в день.

Упражнение со скакалкой включает в себя несколько приемов, способствующих развитию реакции и координации:

- ускорение прыжков;
- перекрестные прыжки;
- прыжки со сменой опорой ноги;
- прыжки со сменой опорной ноги, с выносом носка вперед;

-прыжки с поворотом туловища (руки перед собой, скакалка проходить поочередно с левой и правой стороной тела).

Упражнения для брюшного пресса

Упражнения на пресс неотъемлемая часть тренировки, пресс у боксера должен быть крепче камня, это защита и броня, поэтому на тренировках уделяется как можно больше времени для упражнений на укрепление брюшных мышц.

Упражнения для кисти (отжимание)

В боксе требуется серьезная физическая подготовка спортсменов, и большую роль в этом выполняют отжимания. Можно отжиматься на пальцах, кулаках от пола, брусьев, турника. Во время упражнений на отжимание боксер развивает грудную клетку, трицепс, плечевые мышцы и кисть. Дают отличные результаты отжимания на пальцах и кулаках от ровной поверхности. Такие тренировки позволяют кулакам стать наиболее ровными, а костяшкам на них стать более твердыми, что способствует подготовке рук кистей к ударам. Для увеличения сложные отжимания – отжимания с хлопком ладоней. Со временем отжимания можно усложнить больше: хлопать ладошами об грудь, а затем – над головой. Но максимально сложные отжимания – отжимания с прихлопком ладоней за спиной. Зачем необходимы такие отжимания боксеру? Подобные отжимания хорошо развивают выносливость рук, тела, увеличивают взрывную силу.

Упражнения на гибкость

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т.д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров всегда включаются и упражнения на гибкость.

Теннисный мяч.

По нему наносят одиночные удары. Данные упражнения помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т.д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-либо удара. Тренер может предложить спортсменам выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности. Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет спортсмена либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов. В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Данная схема тренировки может несколько видоизменяться в зависимости от подготовленности боксера, его индивидуальных особенностей. Немалую роль в подготовке к соревнованиям играет психологический настрой. Обстановка соревнования отличается от условий тренировок. На боксера, выходящего на ринг, не может не влиять атмосфера торжественности, которой сопровождаются соревнования: зрители, судьи, представление участников и т.д. Конечно, все это волнует спортсмена, особенно новичка. Спортсмен должен стремиться к бою, иметь хорошее, приподнятое настроение, чувствовать уверенность в себе.

Заключение

Настоящая работа написана на основе практического использования трехнедельной тренировки по подготовке к соревнованию по боксу. Методическую разработку следует адаптировать для каждого боксера этапа совершенствования спортивного мастерства индивидуально в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, Программой спортивной подготовки и личностных особенностей спортсмена.

Список литературы

1. Бутенко Б. И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями.— В сб.: Бокс. М., Физкультура и спорт, 1971.
2. Бутенко Б. И. Специализированная тренировка боксера. М., Физкультура и спорт, 1969.
3. Градополов К. В. Воспитание боксера. М., Физкультура и спорт, 1972.
4. Градополов К. В. Тренировка боксера. М., Физкультура и спорт, 1960.
5. Денисов Б. С. Техника — основа мастерства в боксе. М., Физкультура и спорт, 1957.
6. Джероян Г.О. Методика совершенствования техники и тактики в боксе.— В сб.: Говорят мастера ринга. М., Физкультура и спорт, 1963.
7. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1970.
8. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1971.
9. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации.— В кн.: Друзья встречаются на ринге. М., Физкультура и спорт, 1972.
- 10.Клевенко В. М. Быстрота в боксе. М., Физкультура и спорт, 1968.
- 11.Кочур А. Г. Тактическое мастерство боксера. Киев, Здоров'я, 1977.
- 12.Никифоров Ю. В., Викторов И. В. Об использовании принципа маятника в предсоревновательной подготовке боксеров.— Теория и практика физической культуры и спорта, 1972, № 7.
- 13.Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение тренировки в боксе. М , Физкультура и спорт, 1978.
- 14.Огуренков Е. И. Ближний бой. М., Физкультура и спорт, 1969.