

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа «Виктория»  
муниципального образования город Новороссийск

# Методическая разработка

## Тема: «Техническая подготовка кикбоксера на начальном этапе развития»

подготовил: Лучко Владимир Борисович  
тренер-преподаватель по кикбоксингу

г. Новороссийск

2021г.

10/2021

**ДЮСШ «ВИКТОРИЯ» г.Новороссийск**  
**Методическая разработка тренера-преподавателя**  
**Лучко Владимира Борисовича**  
**по теме**  
**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА НА**  
**НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ**

**Особенности обучения базовой технике в кикбоксинге на этапе**  
**начальной подготовки**

Основной целью этапа начальной подготовки в кикбоксинге является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов. Работа на этом этапе закладывает фундамент будущего технико-тактического мастерства.

Ограниченный арсенал и низкая результативность выполнения приемов у кикбоксеров в условиях соревнований – является результатом имеющихся недостатков на начальном этапе технико-тактической подготовки и происходит, как правило, из-за того, что существует ориентация на изучение узкого круга приемов. Последнее, в свою очередь, приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки кикбоксеров, а также может стать тормозом в дальнейшем техническом совершенствовании.

Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в единоборствах при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе начальной подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но обучающийся не способен в последствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то спортсмен не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит:

- а) в попеременном использовании обоих методических приемов;
- б) в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости.

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями на развитие

координационных способностей содействует формированию техники кикбоксинга.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой боя - значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начальном обучении. Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть, приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке. Мельчайшие технические ошибки, закрепленные в навыки, влияют на структуру приема в усложненных условиях. Это связано с тем, что образовавшиеся нервные связи не разрушаются, а участвуют вследствие тормозных процессов и могут появляться вновь. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных кикбоксеров рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге на этапе начальной подготовки:

1. рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;

2. планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

3.учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;

4.активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

5.в подготовке юных кикбоксеров основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;

6.строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;

7.педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;

8.корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

### **Показатели уровня технической подготовленности**

Техника кикбоксинга - это приемы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборств. Техническая подготовка - это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга. Техническая подготовленность кикбоксера. соответственно, будет являться результатом его усилий, направленных на освоение и совершенствование техники кикбоксинга. Это то, чего он достиг в отношении техники к определенному моменту времени. Уровень технической подготовленности можно охарактеризовать: степенью освоения спортсменом системы движений данного вида спорта; объемом приемов и действий, которыми он владеет; результативностью техники. Освоение занимающимся техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства. Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях и т.д. Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надежности, соответствия заданному эталону. Смысл отработки связок заключается в том, чтобы в бою с любым противником можно было весь поединок строить как непрерывную цепь заученных комбинаций, избегая бесполезных и хаотичных движений. Таково одно из мнений по поводу перспектив освоения техники кикбоксинга. В ходе процесса освоения техники очень важное значение имеет создание правильного представления о движении. С этой целью самым широким образом должны использоваться кино- и фотоматериалы, различного рода ориентиры, характеризующие промежуточные и конечные положения

звеньев тела при выполнении движения. Очень важно, чтобы занимающийся имел перед собой достойные подражания образцы техники. Практика кикбоксинга показывает, что наиболее технически грамотными являются кикбоксеры, тренирующиеся в одном зале или клубе с наиболее подготовленными в отношении технического компонента мастерства знаменитостями. Освоение техники существенно зависит от возможностей занимающихся: работоспособности, мотивации, степени развития физических качеств, психологических особенностей и др. Они во многом определяют время, динамику, индивидуальные особенности достигнутого уровня освоения техники. Так, при недостаточной работоспособности увеличивается время достижения необходимого результата, сильное желание помогает мобилизовать силы и стимулирует активность в освоении техники. При отработке техники широко используются удлиненные тренировки и удлиненные раунды, работа в облегченных и усложненных условиях, их чередование, обеспечивающее многократное повторение движений. Так, по данным А. Невского, В. Латышенко (1998), знаменитый Дон «Дракон» Уилсон отрабатывал технику удара ногой, находясь в бассейне и используя сопротивление воды. И этой практике он отводил очень много времени. Степень освоения техники в кикбоксинге в основном оценивается визуально, в соответствии с имеющимися представлениями о том, каковы должны быть признаки хорошо освоенного движения: его траектория, амплитуда, слитность, автоматизированность, надежность и др. С этой целью могут быть использованы экспертные оценки, позволяющие выразить количественно данный компонент технической подготовленности. Процесс освоения техники тесно связан с объемом приемов и действий, осваиваемых кикбоксером. Объем возможных приемов и действий в кикбоксинге чрезвычайно разнообразен. Возможны самые разнообразные сочетания из ударов руками, ногами, защит, передвижений, подсечек. Они могут состоять из самых различных по количеству действий, производиться на самых разных дистанциях, со сменой этих дистанций. В этом отношении кикбоксинг представляет собой вид единоборств, в котором для творчества самые широкие и благоприятные возможности. Считается, что чем большим объемом приемов и действий владеет кикбоксер, тем в большей степени он способен решать задачи боя. Тем не менее, практика кикбоксинга показывает, что объем приемов и действий у спортсменов даже весьма высокого уровня достижений может сильно варьироваться. Техника одних чрезвычайно разнообразна, объем применяемых приемов и действий достаточно велик. Техника других основана на относительно узком круге приемов и действий, однако они чрезвычайно эффективны, отточены, своевременны. Обычно число освоенных приемов достаточно существенно превышает число приемов, которые используются в бою с равным или более высоким по классу противником. Из ударов руками чаще всего используются боксерские удары, причем на первом месте по применению стоят прямые. Из ударов ногами чаще присутствуют в боевых действиях (фулл-контакт, лайт-контакт) прямой и

полукруговой удары. Отсутствие высокого разнообразия в технике в известной степени может компенсироваться за счет тактики, физических качеств, психологических компонентов подготовленности. Оценка разнообразия техники основывается на сопоставлении этого параметра у разных спортсменов. Основой при этом может являться классификация техники кикбоксинга: возможные удары, защиты, передвижения, подсечки, дистанции, связки в сравнении с теми, что спортсмен освоил или демонстрирует в поединке. Результативность техники

Ее показатели: 1. Эффективность техники (ее соответствие решаемым задачам и высокий конечный результат). Одним из ее показателей может считаться коэффициент атаки, т.е. соотношение ударов, дошедших до цели, и нанесенных ударов. Аналогично рассчитывается коэффициент защиты: соотношение нанесенных спортсмену ударов и парированных им. Обычно зарегистрированные показатели, например коэффициент атаки, сравниваются с теми, что имеют место у кикбоксеров - победителей соревнований определенного масштаба, у лучших представителей данной дисциплины кикбоксинга, в данной весовой категории и т.д. При этом ставится задача - достичь или превзойти эти показатели. 2. Стабильность техники. В данном случае речь идет о ее помехоустойчивости, относительной независимости от условий соревнований, функционального состояния спортсмена и т.д. Основными сбивающими факторами, с которыми приходится сталкиваться кикбоксеру, являются: активное противодействие соперника; угроза получения сильного удара, травмы; высокая цена ошибки; прогрессирующее утомление; непривычные условия соревнований; предвзятое судейство; особенности поведения болельщиков. Именно способность выполнять качественно, с высоким результатом технические действия в сложных условиях напряженной соревновательной борьбы является показателем стабильности техники и определяет уровень технической подготовленности в целом. Стабильность техники оценивается по степени и направленности ее изменений при действии сбивающих факторов. Показателем стабильности может являться коэффициент атаки и защиты, регистрируемый в боях с разными противниками; тот же коэффициент, регистрируемый в разных раундах (первом, последнем и т.д.); экспертная оценка стабильности техники в боях с разными противниками, в разных раундах боя, на протяжении ряда боев турнира и т.д. Подобная информация может учитываться при коррекции подготовки, характеристике индивидуальности спортсмена. Так, есть спортсмены, достаточно уверенно и стабильно проявляющие свои технические возможности в первых раундах боя и значительно снижающие свои показатели к концу его. Другие, наоборот, раскрываются именно в последних раундах боя. 3. Вариативность техники. Данный показатель раскрывает степень способности спортсмена к изменению различных параметров своих движений по ходу боя. Спортсмен с вариативными характеристиками лучше приспособляется к необходимым изменениям силы, скорости, амплитуды движений и т.д. при

встречах с разнообразными противниками. Данный показатель тесно связан с предыдущим. Высокий результат можно показать, или навязав противнику свои условия ведения поединка, или же эффективно приспособившись к стилю противника. Таким образом, стабильность техники предполагает и определенную вариативность ее параметров. Жесткость должна быть годной для маневра, однако, приспособляясь, не потеряйте свое лицо.<sup>4</sup>

**Экономичность техники.** Для экономичной техники характерна высокая степень рациональности использования энергии, времени и пространства при выполнении действий и приемов. В известной степени этот показатель характеризует коэффициент полезного действия системы. Очень важно найти тот вариант приема, который бы давал минимальные энергозатраты и не сопровождался высоким напряжением психики спортсмена. Для рациональной техники характерно частое выполнение движений с небольшой амплитудой, и это позволяет существенно повышать плотность боя, одним из ограничителей которой являются движения с замахом, широкой амплитудой. Учитывая же явные тенденции современного кикбоксинга к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности, на этот параметр техники приходится обращать особое внимание. Поиск экономичных вариантов техники связан с выполнением больших объемов тренировочной работы, многократным выполнением действий. Степень экономичности техники оценивается визуально в соответствии с приведенными выше характеристиками; на основе мнений экспертов; по реакции различных систем и органов на выполнение определенной работы. В последнем случае используются данные физиологических, биохимических и других проб, а также объективная регистрация характеристик специальной работы кикбоксера (тоннаж ударов за определенное время, их количество и др.).<sup>5</sup>

**Минимальная тактическая информативность.** Этот показатель характеризует способность спортсмена выполнять движения, не имеющие предсигналов. Соответственно, затрудняется процесс противодействия. В этом случае очень сложно различать стартовые положения для атаки или контратаки и реагировать должным образом. Указанные показатели степени совершенства техники следует постоянно иметь в виду. Оценка, анализ техники с этих позиций дает весьма существенную информацию для грамотного построения тренировок, делает процесс подготовки более сознательным, управляемым, полноценным.

## **Характеристика процесса становления и совершенствования техники в кикбоксинге**

Говоря о становлении и совершенствовании техники, необходимо указать на те стадии, которые принято выделять в этом процессе. 1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение. Здесь особо важное значение имеет показ технического действия в его наиболее

совершенном виде, в различных боевых ситуациях, с разными противниками. С этой целью могут широко применяться услуги ассистентов, просмотр боев, использование кино-, фото-, видеоматериалов и т. д. Создание верного представления о движении во многом определяет качество процесса совершенствования техники в дальнейшем.

2. Формирование первоначального действия. Эта стадия связана с первыми попытками выполнить действие в наиболее общем виде: темп, ритм, последовательность включения различных звеньев тела в движение. Здесь создается как бы форма движения, которая на более поздних стадиях уже должна наполняться скоростью, силой и другими характеристиками. В этот период нужно, по возможности, убрать помехи освоению движения. На этой стадии часто используют метод расчлененного упражнения. Обычным для этой стадии является отсутствие должной координации выполняемого движения, излишнее напряжение, скованность. По мере упражнения эти ошибки исчезают, движение все больше соответствует эталону. В ходе работы над формированием первоначального действия не следует делать слишком больших перерывов между занятиями. Также не следует слишком долго повторять попытки выполнить движение, т.к. образование новых связей, соответствующее изучению нового материала, связано с угнетением функциональных возможностей нервной системы: наступает усталость и работа становится неэффективной. Лучше переключиться на другую работу.

3. Формирование совершенного двигательного действия. По мере работы над движением оно приобретает все более совершенные характеристики, все более гармонично вписывается в систему движений спортсмена. Здесь движение, например удар, начинает выполняться в самых разных связках, формах, сочетаниях: на месте, с шагами, в атаке, ответной и встречной контратаках, на разных дистанциях и др. Особенно важно, чтобы был выдержан путь постепенного возрастания трудностей: имитационная работа, бой с тенью, работа на снарядах, лапах, в условном, вольном боях, спаррингах, соревнованиях.

4. Полное образование навыка. На данной стадии происходит качественное изменение осваиваемого движения. Его выполнение становится автоматизированным, слитным, стабильным (навык). Однако продолжается работа над совершенствованием отдельных деталей движения, многократное повторение его в стандартных и вариативных условиях, разных функциональных состояниях, с разными по стилю противниками, применительно к самым разнообразным условиям и ситуациям соревновательной деятельности, анализ и адаптация техники к индивидуальным особенностям спортсмена, уровню его физической, психологической, тактической подготовленности и в связи с изменениями этого уровня. Полноценная работа в отношении технического совершенствования приводит к заключительной стадии этого процесса.

5. Достижение переменного навыка и его реализация. На данной стадии наиболее важно нахождение вариантов и возможностей применения навыка в самых различных условиях соревновательной борьбы, создание ситуаций, обеспечивающих



наивысший эффект от применения данного приема и вообще максимальное использование приобретенного навыка с тем, чтобы "окупить" труд, затраченный на его достижение. (Если наработанные движения не находят должного применения, то следует признать, что время было потрачено впустую, и это определенным образом характеризует работу спортсмена и тренера.) Таким образом, отработка приема предполагает и усилия, направленные на создание и поиск условий, в которых бы он приносил высокий результат. И это чрезвычайно важно помнить и понимать. Практическое применение предложенной информации прежде всего должно состоять в четком представлении об объеме и характере работы, которую предстоит выполнить на пути становления и совершенствования техники; особенностях и задачах каждой из стадий работы, ее конечном результате. С позиций указанной информации следует оценивать достигнутые результаты, ставить цель, корректировать подготовку, подбирать ее средства. Примером становления и совершенствования техники может быть отработка прямого удара левой, предлагаемая Л. Персивелем. После ознакомления с техникой удара, а также ряда попыток его воспроизвести, просмотра данного удара в исполнении лучших мастеров (стадия начального разучивания) автор предлагает отработку прямого левой в тренировке с воображаемым противником. Далее он предлагает шлифовать технику этого удара при помощи следующих упражнений: 1. Работа на тяжелом тренировочном мешке. Двигаясь вокруг мешка, нужно наносить удары левой рукой из любых положений. Ежедневно нужно проводить по три раунда такой тренировки при длительности каждого раунда 5 мин. Первый раунд - наносить только одиночные удары. Второй раунд - повторные удары, третий раунд - по шесть ударов подряд. Между отдельными ударами или их сериями двигаться примерно 5 с вокруг мешка. 2. Бои с партнером, проводимые одной левой рукой. При этом каждый из раундов, также длиной в 5 мин, нужно проводить по 3 раунда такого боя, пользуясь самыми тяжелыми перчатками, которыми вы располагаете. 3. Броски мяча в стену левой рукой движением, аналогичным удару левой прямой. Мяч может быть теннисным, набивным и др. Вариаций этого упражнения довольно много. Знаменитый чемпион мира по боксу среди профессионалов Джо Луис часто пользовался этим упражнением, совершенствуя прямой удар левой рукой. Помимо описанных упражнений, автор предлагает развивать левую руку и ее возможности, открывая ею дверь, поднимая различные предметы с земли, пытаясь ловить мяч и другие предметы, т. е. стараясь делать левой рукой как можно больше движений, чаще используя ее. Описываемый процесс сопровождается корректировкой характеристик удара согласно указаний тренера, самоконтроля. Это один из вариантов, иллюстрирующих процесс отработки конкретного удара, подхода к совершенствованию техники. Практика ударных единоборств весьма богата примерами творческой реализации задач технической подготовки, ее основных положений, и эти примеры могут быть широко использованы, развиты, обогащая тренировочный процесс, повышая

его эффект, развивая возможности человека в самых разных направлениях. В процессе совершенствования техники у занимающихся происходят положительные изменения в уровне развития мыслительных процессов. Спортсмен привыкает самостоятельно и творчески мыслить, изобретать, наблюдать, делать выводы и заключения из результатов своего труда, проявляя и формируя себя в данном процессе

### **Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга**

К основным причинам возникновения двигательных ошибок можно отнести следующие. Недостаточный уровень развития физических качеств. В данном случае, например, при отсутствии должной степени гибкости затруднено освоение высоких ударов ногами. Недостаточная степень развития взрывной силы, скоростных качеств может существенно снизить возможности в освоении такого удара, как обратный круговой удар ногой с разворотом, т. к. в этом случае трудно дать удару необходимый импульс. Кроме того, отсутствие должной степени физической подготовленности вообще снижает возможности обучающегося многократно выполнять данное движение с целью его совершенствования и, соответственно, тормозит описываемый процесс. Поэтому в ряде случаев к обучению некоторым движениям следует приступать лишь после соответствующей работы по повышению уровня развития физических качеств. Одной из причин затрудненности в освоении техники может быть отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков. В этом случае мы отмечаем плохую обучаемость вследствие неискушенности в различных формах двигательной активности. В ряде случаев ошибки возникают вследствие неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, что является следствием недостаточной компетенции обучающего или отсутствия должного контроля за процессом обучения. Самое сложное, когда неправильное с позиций компетентного подхода к кикбоксингу движение перешло в навык. Для его исправления нужно много времени и сил. Довольно часто такое положение складывается, когда в кикбоксинг приходят спортсмены из других видов ударных единоборств. Техника ударов руками, темп, ритм, амплитуда движений, стойки нуждаются в исправлении. Причиной ошибок может быть и неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения вследствие ряда причин: неправильное представление о движении, физическое и психическое утомление, эмоциональная напряженность и фиксация внимания на других объектах и раздражителях. Например, угроза получения сильного удара при отработке элементов техники с партнером, боязнь получить травму (ушиб, растяжение и др.). Кроме того, есть ряд спортсменов, в паре с которыми просто невозможно заниматься отработкой технических действий. В целях ликвидации опасений получить травму необходимо сменить партнера, повторить инструктаж, в полном объеме

применять защитную экипировку, возможную в кикбоксинге. Понимание причин, ведущих к ошибкам при обучении технике кикбоксинга, и своевременная ликвидация их являются одним из важнейших показателей компетенции обучающего и характеризует грамотно построенный процесс подготовки. Можно назвать следующие конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники кикбоксинга: неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений; скованность, излишняя напряженность при выполнении движений; неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп; нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень и др.); преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты; выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой; отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

### Список литературы

Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

Берулава Г.А. Стили индивидуальности. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.

Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Челябинск, 2002. - 23 с.

Галкин П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК - Челябинск, 1995. - С. 141-142.

Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. - Челябинск, 2000. - С. 15-16.

Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. - Воронеж, 1999. - 116 с.

Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 103 с.

Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. - М., 1981. - С. 9-12.

Еганов А.В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо. Монография. - Челябинск: УралГАФК, 1999. - 176 с.

Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.

**Новороссийск декабрь 2021 года.**