

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ СЛОЖНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия

Исследованы вопросы взаимосвязи сложных технико-тактических действий и их зависимости от доминирующего приёма в спортивной борьбе. Разработанные комбинации приёмов базируются на основном техническом действии.

Ключевые слова: *технико-тактические действия, комбинации приёмов, техническая подготовка борцов, группа приёмов стойки, спортивная борьба, доминирующие технические действия.*

В настоящее время физическая и техническая подготовленность ряда борцов из различных стран мира имеет минимальные отличия, и практически представителей различных школ или направлений может различить лишь опытный глаз специалиста.

Быстрое изучение, осмысление и использование научной и спортивной информации обеспечивает почти сходное развитие физических качеств и технических возможностей борцов. Всё возрастающая конкуренция на международном ковре заставляет изыскивать новые резервы, использование которых в подготовке спортсменов позволит поднять её качество.

Следует признать, что технические средства, используемые борцами на соревнованиях различного ранга, претерпевают, по мнению специалистов, лишь незначительные изменения. Появление новых приёмов в настоящее время является весьма редким явлением.

В то же время арсенал «старых» приёмов применяется в ряде случаев весьма эффективно, что становится возможным за счёт некоторой модификации их структуры, но в основном благодаря эффективному увязыванию их между собой [1–3].

Учебные пособия по спортивной борьбе, наряду с описанием способов выполнения отдельных приёмов, в ряде случаев публикуют материалы о некоторых комбинациях технических действий. Описанные комбинации такого типа представлены в перечисленных работах в виде некоторой систематизации накопленного практического опыта специалистами по спортивной борьбе [1].

В то же время ни в одной методической работе по спортивной борьбе нет указания на то, каким образом лучше включать в учебно-тренировоч-

ное занятие освоение комбинаций из технических действий; нет также пояснений по вопросу индивидуализации освоения комбинаций.

Возросшие требования к зрелищности и интенсификации спортивной борьбы повлекли за собой перестройку форм освоения тактико-технических действий по пути совершенствования комбинационной борьбы, способствующей использованию большего количества ситуаций, появляющихся в ходе поединка для проведения приёмов [1; 3].

Именно поэтому организация работ по данной проблеме является актуальной и обосновывается несомненной практической значимостью.

В научно-методической литературе по спортивной борьбе отмечается, что при попытке проведения каких-либо защитных действий в ответ на конкретный атакующий приём наблюдается создание удобных ситуаций, благоприятных для проведения другого приёма. Это указание позволяет предположить, что между отдельными приёмами существует неравнозначная связь, то есть существует зависимость качественного набора атакующих действий от основного «коронного» приёма.

В данной работе рассматривается вопрос о взаимосвязи основных приёмов спортивной борьбы. Для ответа на ряд вопросов, касающихся взаимосвязи различных групп приёмов, использовалось анкетирование спортсменов высших разрядов и ведущих тренеров.

В результате анализа анкетного опроса все респонденты были разделены по критерию «основное техническое действие» на шесть групп.

Первую группу составили борцы, основным техническим действием которых является «бро-

сок прогибом», вторую — «бросок скручиванием», третью — «бросок подворотом», четвертую — «перевод рывком за руку», пятую — «перевод вращением» и шестую — «перевод нырком».

Поскольку шестая группа была представлена малочисленным составом спортсменов, расчётные данные о достоверности полученных результатов не проводились.

Проведённый анализ анкетных данных позволяет сделать ряд выводов, касающихся тактико-технического мастерства борцов всех пяти групп.

1. Большинство спортсменов для выполнения своего «коронного» приёма стремятся в поединке к двум определённым излюбленным положениям. Гораздо меньшее количество борцов осуществляют своё основное техническое действие из одного конкретного положения.

2. Составы технических действий борцов с различными «коронными» приёмами значительно отличаются друг от друга.

3. Для достижения излюбленного положения для атаки спортсменами наиболее часто применяются такие тактические варианты: выведение противника из равновесия, ложная атака, повторная атака, силовое подавление противника.

4. Достижение и сохранение определённых положений, благоприятных для выполнения излюбленного приёма, по мнению самих спортсменов, возможно при «постоянном стремлении к атаке». В то же время трудность сохранения определённого положения зависит, по их мнению, от таких обстоятельств, как «степень утомления», «удержание выигрышных баллов», «сильный соперник».

5. Основными признаками, служащими ориентиром для возможности проведения «коронного» или других технических действий, являются следующие: «поза соперника», «потеря устойчивости соперником» и «ответная реакция соперника».

6. Совершенствованию способов входа в излюбленные положения и выполнению технических действий из этих положений отводится до 60 % времени тренировочного занятия.

7. На оттачивание мастерства ведения схватки в рассматриваемых режимах борцы затрачивают примерно до пяти лет.

8. По мнению анкетированных, благоприятные для излюбленных приёмов позиции и входы в них были найдены борцами в ряде случаев са-

мостоятельно, в ряде случаев это было сделано совместно с тренерами.

9. Наиболее излюбленными средствами учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование способов достижения «предстартовых» положений для борцов всех групп, являются «специальная работа с партнёром», «учебно-тренировочные схватки» и «схватки по заданию».

Касаясь тактико-технического арсенала борцов каждой из групп, следует указать, что полученные анкетные данные требовали дополнительного обоснования, так как не давали представления о степени взаимосвязи в группах используемых технических действий.

Проведённый анализ данных анкетирования требовал дополнительного подтверждения, так как, несомненно, представления борцов могли расходиться в ряде случаев с реальным её воплощением в ходе соревновательного поединка. С этой целью нами проводилась педагогическая регистрация тактико-технических действий рассматриваемых групп спортсменов.

Анализ результатов позволил выявить следующее.

У борцов первой группы, с основным техническим действием «бросок прогибом», зафиксированы следующие количественные значения: перевод рывком за руку — 2,1 % (9-е ранговое место), перевод швунгом — 3,6 % (7–8-е место), перевод нырком — 3,6 % (7–8-е место), перевод за туловище — 12,3 % (4-е место), перевод вращением — 14,9 % (3-е место), бросок подворотом — 23,6 % (2-е место), бросок скручиванием — 6,2 % (5-е место), бросок наклоном — 1,0 % (10-е место), бросок поворотом — 0,2 % (12-е место), сваливание сбиванием — 4,1 % (6-е место), сваливание скручиванием — 0,7 % (11-е место).

Отметим, что и в других группах наблюдается преобладание в общем арсенале излюбленного технического действия, которое проявляется в форме или реальных попыток, или реализованных приёмов.

В то же время даже простой анализ позволяет отметить различие в количественном использовании различных приёмов греко-римской борьбы спортсменами с различными излюбленными приёмами.

Так, например, для борцов с основным техническим действием «бросок подворотом» обращение к проведению данного приёма в ре-

альных условиях соревновательного поединка выражается следующими количественными значениями: 22,4% — количество реальных попыток; 15,7% — количество завершённых приёмов. На долю же других технических действий в данной группе приходится: «перевод рывком за руку» — 0,9% (11-е ранговое место); «перевод швунгом» — 1,1% (9–10-е место); «перевод нырком» — 3,7% (7-е место); «перевод вращением» — 18,2% (2-е место); «бросок прогибом» — 12,9% (3-е место); «бросок скручиванием» — 4,5% (6-е место); «бросок наклоном» — 1,1% (9–10-е место); «бросок поворотом» — 2,3% (8-е место); «сваливание сбиванием» — 4,7% (5-е место); «сваливание скручиванием» — 0,6% (12-е место).

Степень реализации технических действий в условиях соревновательного поединка для большей наглядности отражена на рис. 1–5.

Для облегчения анализа гистограмм условно была принята следующая нумерация групп технических действий: перевод рывком за руку — 1; перевод швунгом — 2; перевод нырком — 3; перевод за туловище — 4; перевод вращением — 5; бросок подворотом — 6; бросок прогибом — 7; бросок скручиванием — 8; бросок наклоном —

9; бросок поворотом — 10; сваливание сбиванием — 11; сваливание скручиванием — 12.

На оси абсцисс даны условные номера двенадцати основных технических действий греко-римской борьбы, на оси ординат — процентное соотношение данных приёмов.

Проанализируем каждую из данных гистограмм позиции взаимосвязи «коронного» приёма с другими техническими действиями, учитывая при этом тактические средства спортивной борьбы.

При этом напомним, что тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также предполагает наиболее целесообразное применение борцом своей излюбленной техники исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Из представленной на рис. 1 гистограммы можно предположить, что удобная ситуация для проведения основного, характерного для данной группы технического действия «бросок прогибом» (7), чаще всего достигается благодаря

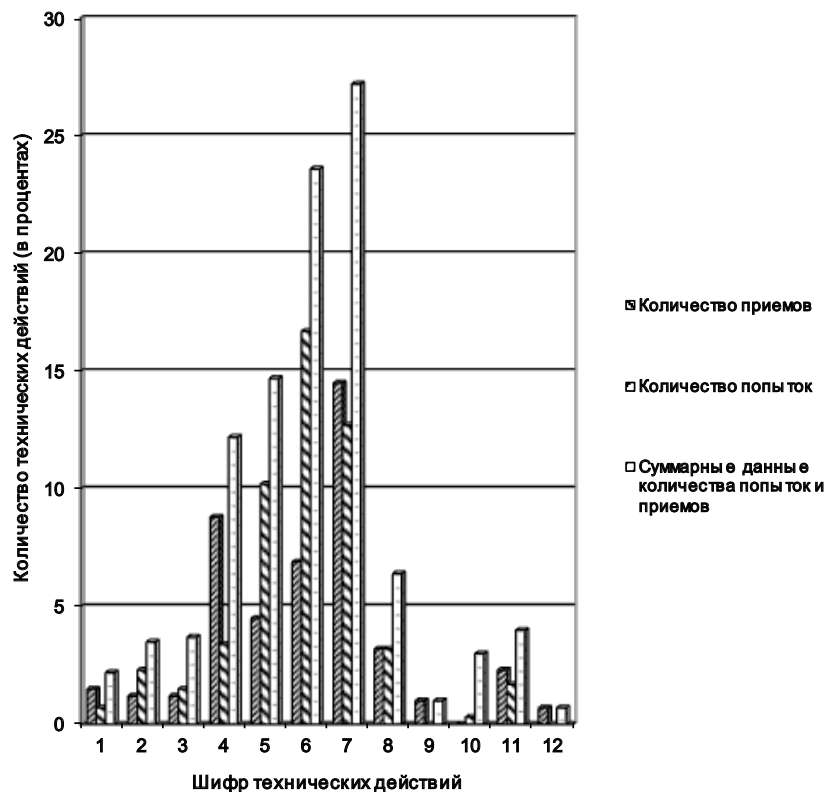


Рис. 1. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «бросок прогибом»

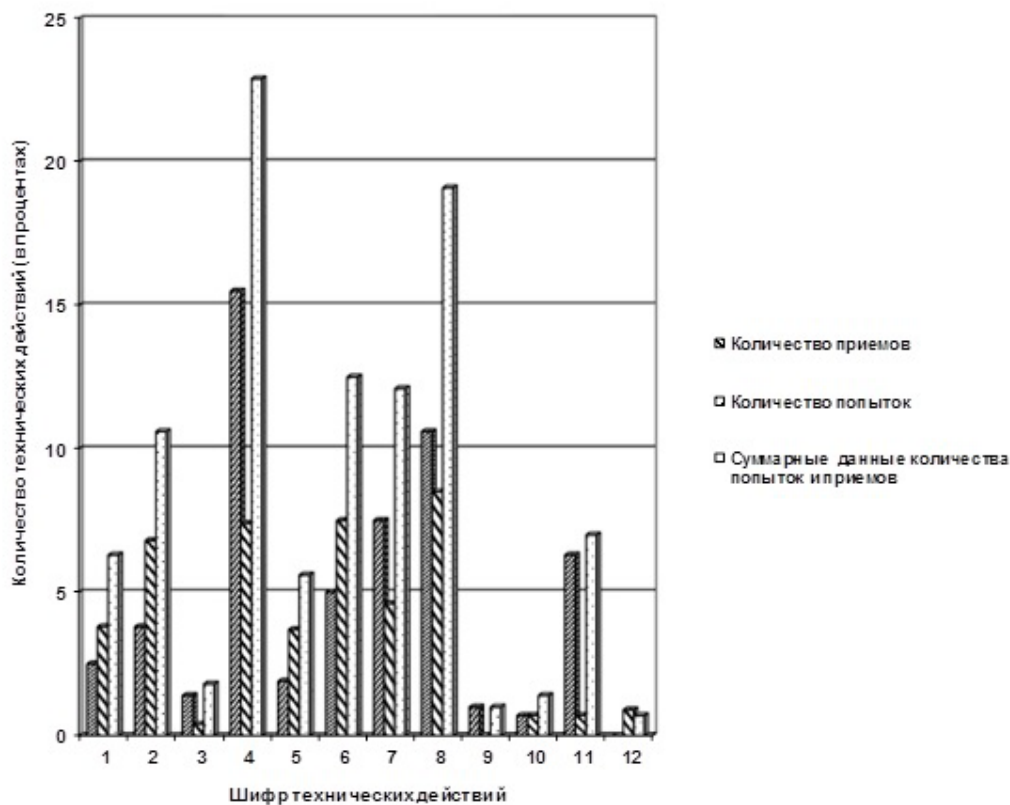


Рис. 2. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «бросок скручиванием»

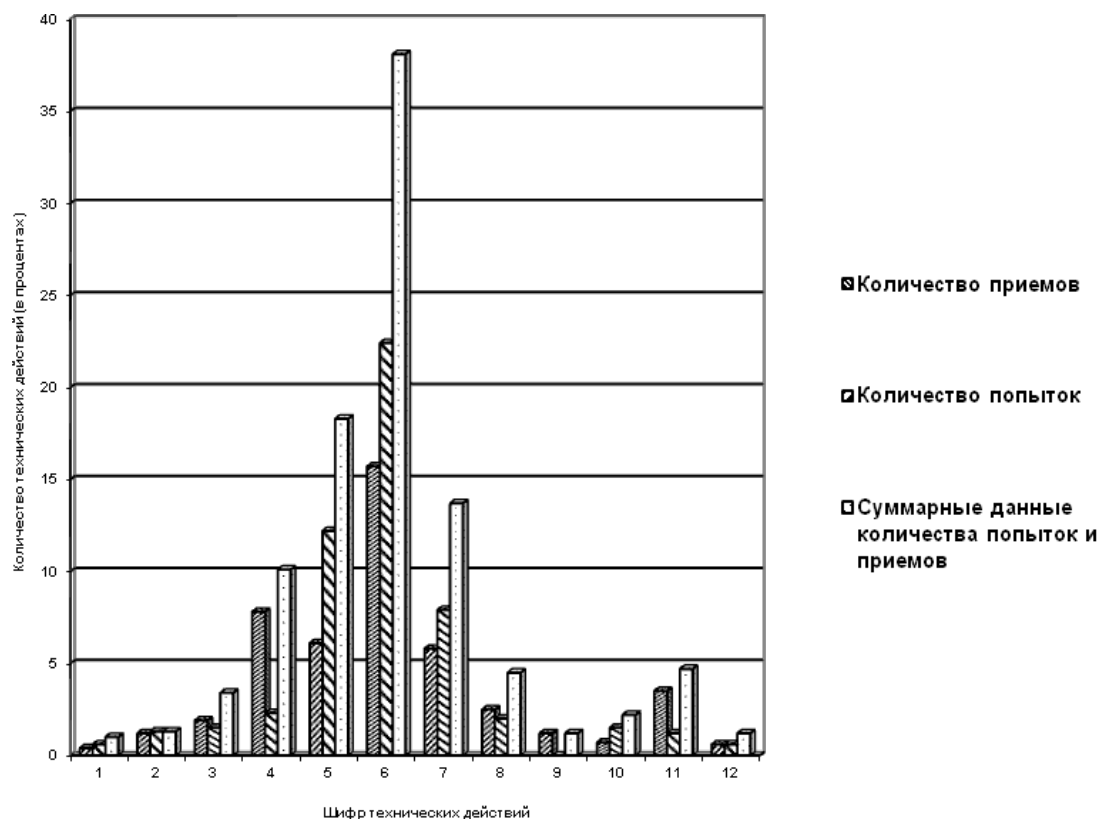


Рис. 3. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «бросок подворотом»

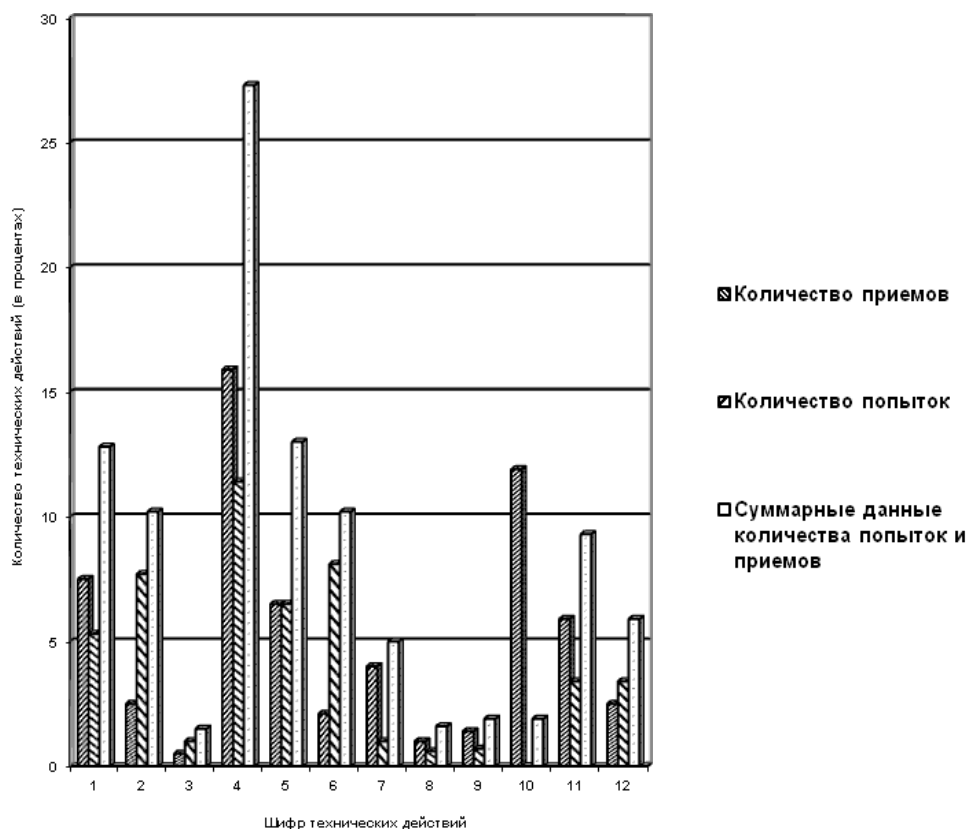


Рис. 4. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «перевод рывком за руку»

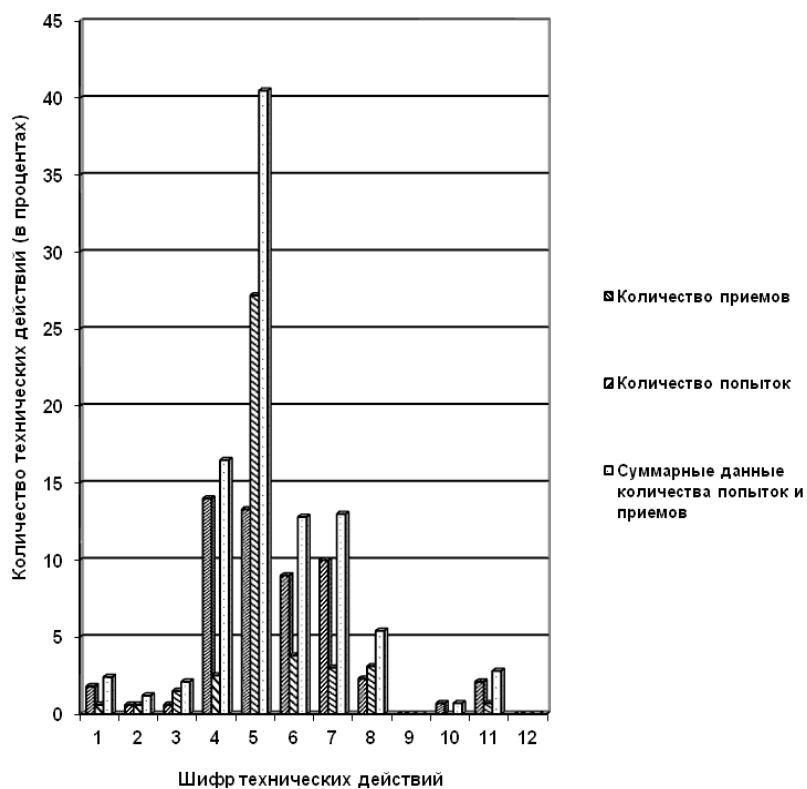


Рис. 5. Распределение состава технических действий в группе борцов с основным приёмом «перевод вращением»

осуществлению такого тактического варианта, как «ложная атака» — способа тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий, вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приёмов. Здесь в качестве подготавливающего приёма, роль которого заключается в том, чтобы вынудить атакуемого борца реагировать на него так, как это требуется атакующему для выполнения завершающего приёма, выступает «бросок подворотом» (6), в меньшей степени — «перевод вращением» (5).

Это предположение мы выдвигаем, соотнося количество попыток проведения приёмов 6 и 5 с числом реализованных технических действий 7.

Характерно также то, что на пути к проведению основного технического действия (7) в результате защитных действий атакуемого возникают благоприятные условия для проведения таких приёмов, как «перевод за туловище» (4), «бросок подворотом» (6), «перевод вращением» (5), а также в какой-то степени и «бросок скручиванием» (8).

Таким образом, представленный материал в какой-то мере позволяет сконцентрировать внимание при разборе этой группы на связках и комбинациях из вышеупомянутых технических действий.

Рассматривая гистограмму на рис. 2, можно обратить внимание на тот факт, что проведение «коронного» для данной группы приёма (8) становится возможным в какой-то степени благодаря тому, что атакующим применяется некоторое силовое подавление противника, осуществляется сковывание его движений, направленное на то, чтобы лишить его свободы действия и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приёмов, в данном случае приёма 8.

Утверждая это, мы исходим из количественных характеристик технических действий 4 и 2, причём как оценённых, так и не оценённых судьейским аппаратом.

В арсенале борцов с «коронным» приёмом 8, согласно анкетным данным, имеется также и такое «тактическое оружие», как «ложная атака» и «угроза». Здесь в качестве подготавливающего приёма выступают такие технические действия, как 6 и в какой-то степени 7. Данное утверждение исходит из количественной стороны проведения

реальных попыток вышеназванных приёмов.

В то же время на пути к достижению ситуаций, благоприятных для проведения «коронного» приёма (8), возникают моменты, способствующие проведению таких технических действий, как 4, 7, 11 и 6. Этот вывод вытекает из анализа количественной стороны оценённых судьейским аппаратом приёмов 4, 7, 11 и 6.

Характеризуя в целом вторую группу, можно предположить, что для приёма 8 наиболее возможной является связь с техническими действиями 4, 7, 11 и 6 и сопутствующим приёмом 2.

Для третьей группы (рис. 3) большое количество нереализованных действий излюбленного приёма 6 позволяет предполагать, что здесь имеет место такой тактический вариант, как «повторная атака», заключающаяся в том, что борец дважды (или чаще) проводит один и тот же приём. В данном случае — приём 6. Причём можно предположить, что первая попытка и все другие, кроме последней, ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной.

Доминирующий приём борцов этой группы осуществляется также благодаря проведению ложной атаки за счёт приёмов 5 и 7. Подтверждением этому является частота попыток реализации указанных технических действий.

Отметим, что на пути достижения цели, то есть проведения приёма 6, возникают ситуации, благоприятные для проведения технических действий 4, 5 и 7. Об этом свидетельствуют также количественные характеристики по реализации данных приёмов.

Таким образом, вышеизложенное указывает на то, что для борцов третьей группы с «коронным» техническим действием 6 характерна его взаимосвязь с приёмами 4, 5 и 7.

На основании анализа представленной на рис. 4 гистограммы можно предположить, что борцы с основным техническим действием 1 в большинстве случаев достигают поставленной цели как за счёт силового подавления противни-

ка, пользуясь приёмами 2 и 4, поскольку в большей части случаев их проведение связано именно с этим тактическим вариантом, так и за счёт применения способа тактической подготовки — «ложная атака», которая возможна в результате попыток к проведению приёмов 6 и 5. В то же время можно предположить, что на пути к осуществлению «коронного» приёма (1) появляется возможность для проведения технических действий 4, 5, 11. Это утверждение вытекает из количества рассматриваемых оценённых приёмов, проведённых борцами третьей группы. Причём их проведение возможно практически из того же исходного положения и захвата, который необходим для осуществления основного технического действия 1.

Для спортсменов с основным техническим действием 5 (рис. 5) характерен такой тактический вариант, как повторная атака. Это предположение вытекает из того, что борцы данной группы использовали в процессе поединка достаточно большое количество реальных попыток для проведения приёма 5. В то же время при попытке проведения указанного приёма в результате защитных действий атакуемого создаются благоприятные условия, способствующие проведению приёмов 4, 7, 6. Подтверждением этому служат количественные данные о составе реализованных технических действий 4, 7, 6.

Следовательно, обработанные по пятой группе данные позволяют сконцентрировать внимание при разборе средств борьбы данной группы

на связках и комбинациях из вышеупомянутых технических действий.

Таким образом, на основании анализа соревновательной деятельности борцов различных групп подтверждается гипотеза, о наличии неравнозначной связи между отдельными приёмами, то есть о существовании зависимости качественного набора атакующих действий от основного излюбленного приёма.

С целью математического доказательства достоверности степени взаимосвязи основного приёма борцов рассматриваемых групп с определённым набором технических действий были проведены статистические расчёты.

При этом в качестве переменных величин рассматривались:

- а) реальные попытки;
- б) реализованные технические действия определённой группы (таблица).

Необходимо отметить, что первоначальные расчёты не дали ожидаемых результатов. Явная взаимосвязь приёмов, которая прослеживалась при визуальном анализе гистограмм, не находила статистического подтверждения.

Например, при корреляционном анализе в группе 1 (основное техническое действие «бросок прогибом»), полученные коэффициенты 0,45 и 0,59 ($P > 0,05$) не подтвердили достоверности связи «броска прогибом» соответственно с приёмами «бросок подворотом» и «перевод вращением». Аналогичная картина наблюдалась и в других группах.

Корреляционный анализ определённого приёма с основными техническими действиями спортивной борьбы

Приём			I (бросок прогибом)		II (бросок скручиванием)		III (бросок подворотом)		IV (перевод рывком за руку)				V (перевод вращением)	
			1	2	1	2	1	2	1	–	2	–	–	–
Перевод	Рывком за-руку	Приёмы	0,32	0,23	0,56	0,59	0,20	0,12	–	–	–	–	0,29	–
		Попытки	0,22	0,26	0,65	0,65	0,15	0,22	–	–	–	–	–	0,15
	Швунгом	Приёмы	0,43	0,50	0,59	0,42	–	–	0,30	–	0,37	–	0,15	–
		Попытки	0,35	0,45	0,55	0,49	0,25	0,20	–	0,55	–	0,50	–	0,15
	Нырком	Приёмы	0,69	0,63	0,37	0,25	0,36	0,39	0,35	–	0,15	–	0,17	–
		Попытки	0,52	0,59	0,28	0,20	0,37	0,40	–	0,30	–	0,30	–	0,25
	За туловище	Приёмы	0,87	0,75	0,96	0,80	0,90	0,87	0,90	–	0,86	–	0,96	–
		Попытки	0,88	0,79	0,90	0,82	0,85	0,90	–	0,85	–	0,75	–	0,85

Окончание таблицы

Приём			I (бросок прогибом)		II (бросок скручиванием)		III (бросок подворотом)		IV (перевод рывком за руку)				V (перевод вращением)	
			1	2	1	2	1	2	1	–	2	–	–	–
Бросок	Вращением	Приёмы	0,85	0,72	0,60	0,59	0,93	0,92	0,96	–	0,87	–	–	–
		Попытки	0,88	0,75	0,65	0,45	0,94	0,89	–	0,98	–	0,89	–	–
	Подворотом	Приёмы	0,95	0,90	0,80	0,82	–	–	0,94	–	0,86	–	0,87	–
		Попытки	0,87	0,89	0,78	0,90	–	–	–	0,95	–	0,85	–	0,85
	Прогибом	Приёмы	–	–	0,89	0,90	0,85	0,87	0,99	–	0,98	–	0,89	–
		Попытки	–	–	0,92	0,89	0,85	0,90	–	0,94	–	0,94	–	0,85
	Скручиванием	Приёмы	0,91	0,87	–	–	0,99	0,90	0,32	–	0,29	–	0,86	–
		Попытки	0,88	0,93	–	–	0,68	0,92	–	0,25	–	0,20	–	0,88
Сваливание	Наклоном	Приёмы	0,52	0,36	0,26	0,35	0,21	0,10	0,30	–	0,25	–	–	I
		Попытки	–	–	–	–	–	–	–	0,20	–	0,20	–	I
	Поворотом (мельница)	Приёмы	–	–	0,16	0,35	0,20	0,10	0,46	–	0,50	–	–	0,22
		Попытки	0,10	0,13	0,20	0,30	0,25	0,18	–	I	I	–	–	I
	Сбиванием	Приёмы	0,30	0,15	0,91	0,80	0,20	0,36	0,97	–	0,90	–	0,32	–
		Попытки	0,32	0,20	0,93	0,87	0,18	0,20	–	0,94	–	0,90	–	0,20
	Скручиванием	Приёмы	0,20	0,23	–	–	0,17	0,20	0,43	–	0,50	–	–	I
		Попытки	–	–	0,17	0,35	0,17	0,51	–	0,49	–	0,49	–	I

Это заставило искать причины и дополнительные критерии для подтверждения визуально просматриваемых взаимосвязей. Такой критерий был выделен — это количество позиций, из которых борцы рассматриваемых групп, по их предположению, могли проводить свой круг излюбленных технических действий.

Основанием для выбора данного критерия служит простой биохимический анализ, так как в спортивной борьбе совершенно очевиден тот факт, что исходной позиции для атаки соответствует лишь свой круг возможных технических действий, и, следовательно, изменение позиции повлечёт за собой изменение и набора сопутствующих возможных для проведения технических действий.

Ряд анкетированных борцов утверждали, что своё основное техническое действие они проводят из одного конкретного положения (подгруппа 1), другие же смогли добиться осуществления излюбленного приёма из нескольких динамических ситуаций (подгруппа 2). Каждая

группа борцов с определённым основным техническим действием была разделена на две подгруппы в зависимости от количества исходных положений, служащих для проведения излюбленного приёма. Исключение составила V группа, где отсутствовали спортсмены, для которых была бы характерна только одна благоприятная позиция.

Таким образом, на основании анализа соревновательной деятельности борцов различных групп подтверждается мысль о наличии неравнозначной связи между отдельными приёмами, то есть о существовании зависимости качественного набора атакующих действий от основного излюбленного приёма.

Процесс совершенствования мастерства борцов необходимо организовывать на основе излюбленного технического действия в комбинации с другими приёмами, попытки выполнения которых обеспечивают достижение «ключевой стартовой ситуации» для выполнения основного приёма, или же осуществление основного техническо-

го действия приводит к возможности проведения сопутствующих приёмов в рамках выделенного комплекса.

Таким образом, тактико-технический комплекс представляет собой совокупность направленных действий атакующего борца, в результате которых открывается возможность для проведения излюбленного приёма, тогда как стремление к его проведению обеспечивает возможность осуществления других технических действий.

Тактико-технический комплекс — это совокупность сложных тактико-технических действий, характерных для групп борцов с определёнными излюбленным приёмом.

Вывод. Результаты статистической обработки полученных данных о соревновательной деятельности ведущих борцов подтвердили достоверность степени связи основного для каждой груп-

пы приёма с определённым качественным набором технических действий.

В то же время ещё раз была доказана зависимость круга технических действий от исходного положения, что подтвердили расчёты, сделанные с введением дополнительного критерия.

Список литературы

1. Белоедов, А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А. В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2013. — № 34 (325). Образование и здравоохранение. Вып. 5. — С. 18–21.
2. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г. С. Туманян. — М. : Академия, 2006. — 592 с.
3. Смоляр, С. Н. Оптимизация процесса обучения сложным технико-тактическим действиям в спортивной борьбе : монография / С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин. — Хабаровск, 2004. — 92 с.

Поступила в редакцию: 29 октября 2015 г.

Для рецензирования: Смоляр, С. Н. Особенности формирования комплексов сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе / С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 86–95.

Сведения об авторах

Смоляр Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Царева Любовь Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

Мулин Владимир Васильевич — профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, Россия. root@festu.khv.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 86–95.

Peculiarities in the Formation of Sets of Complex Technical and Tactical Actions in Wrestling

S. N. Smolyar, L. V. Tsareva, V. V. Moulin

Far Eastern State Transport University, Khabarovsk, Russia
root@festu.khv.ru

The article is devoted to the interaction of technical and tactical actions and to their dependence on the dominant technique in wrestling. The developed technique combinations are based on the main technical action.

Keywords: *technical and tactical actions, combinations of techniques, technical training fighters, a group of techniques racks, wrestling, dominating technical actions.*

References

1. Beloedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Povyshenie funktsionalnoy podgotovlennosti nachinayuschih edinobortsev metodom krugovoy trenirovki [The Rise of Functional Training Aspiring Martial Artists Method of Circuit Training]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 18–21. (In Russ.).
2. Tumanyan G.S. *Shkola masterstva bortsov, dzyudoistov i sambistov* [School of Excellence Wrestlers, Judoists and Sambo Wrestlers]. Moscow, 2006. 592 p. (In Russ.).
3. Smolyar S.N., Tsareva L.V., Mulin V.V. *Optimizatsiya protsessa obucheniya slozhnyim tehniko-takticheskim deystviyam v sportivnoy borbe* [Optimization of the Process of Learning Complex Technical and Tactical Actions in Wrestling]. Khabarovsk, 2004. 92 p. (In Russ.).