УДК 796.819 DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-3-58-65

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗНООБРАЗИЯ БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

М.В. Седунова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

**Аннотация**

Цель исследования – выявить разнообразие бросковых действий у мужчин и женщин на соревнованиях различного уровня в борьбе на поясах.

Методы и организация исследования. С помощью педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью борцов на поясах проведен сравнительный анализ атакующих действий на трех крупнейших стартах 2021 года: Чемпионате мира 2021 года, Чемпионате России и Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов. Всего проанализировано 902 схватки 373 спортсменов, из которых 275 мужчин и 98 женщин.

Результаты исследования. Проведенный анализ показал, что на текущем этапе развития борьбы на поясах наиболее популярными типами бросковых приемов являются одноопорные и двухопорные, которые выполняются преимущественно с правой стороны. Вместе с тем есть отличия в выполняемых приемах между женщинами и мужчинами, а также уровнем соревнований. Так, у женщин на Чемпионате мира на три наиболее часто используемых приема приходится 59,9% от всех приемов, у мужчин – 37,7%. На Чемпионате России у женщин на три приема приходится 67,1% от всех приемов, у мужчин – 41,1%. На Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов у женщин на три приема приходится 61,7% от всех приемов, у мужчин – 35,0%.

Заключение. На текущем этапе развития борьбы на поясах наблюдается значительное расхождение в уровне конкуренции между мужчинами и женщинами, проявляющееся в количестве участников и технической подготовленности. Вместе с тем было выявлено, что вне зависимости от спортивной квалификации или пола спортсмена наиболее эффективным направлением в тренировочном процессе является повышение арсенала двигательных действий, а также их амбидентности.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, бросковые действия, техническая подготовленность, спортсмен высокой квалификации, технико-тактическое мастерство, женщина-борец, амбидентность.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE VARIETY OF THROWING ACTIONS IN BELT WRESTLING IN MEN AND WOMEN**

**M.V. Sedunova, e-mail: m.sedunova90@gmail.com; ORCID: 0000-0001- 6974-5121**

**Volga region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia**

**Abstract**

The purpose of the research is to identify a variety of throwing actions in men and women at competitions of various levels in belt wrestling.

Methods and organization of the research. With the help of pedagogical observation of the competitive activity of belt wrestlers, a comparative analysis of attacking actions at the three largest competitions of 2021 was carried out: the 2021 World Championship, the Russian Championship and the All-Russian Belt Wrestling Competitions among students. In total, 902 bouts of 373 athletes were analyzed, of which 275 were men and 98 were women.

The results of the research. The analysis showed that at the current stage of the development of belt wrestling, the most popular types of throwing techniques are single-support and double-support, which are performed mainly from the right side. At the same time, there are differences in the techniques performed between women and men, as well as in the level of competition. Thus, women at the World Cup have 59.9% of all techniques for the three most frequently used ones, men - 37.7%. At the Russian Championship, women's three techniques account for 67.1% of all techniques, men's - 41.1%. At the All–Russian belt wrestling competitions among students, women account for 61.7% of all techniques for three techniques, men - 35.0%.

Conclusion. At the current stage of belt wrestling development, there is a significant discrepancy in the level of competition between men and women, manifested in the number of participants and technical preparedness. At the same time, it was revealed that regardless of the athlete's sports qualifications or gender, the most effective direction in the training process is to increase the number of motor actions, as well as their ambidence.

**Keywords:** belt wrestling, throwing actions, technical preparedness, highly qualified athlete, technical and tactical skills, female wrestler, ambidence.

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы усиление конкуренции на международной спортивной арене в борьбе на поясах стимулирует специалистов искать новые пути подготовки спортсменов [3]. В связи с тем что данный вид спорта является относительно молодым, многие аспекты тренировочной и соревновательной деятельности остаются неисследованными [5, 6, 7].

Несмотря на то что борьба на поясах является одним из видов борьбы, применить научные и практические исследования, связанные с подготовкой спортсменов в схожих видов спорта, затруднительно в связи с различиями в правилах и структуре соревновательной деятельности.

Определяющая роль соревновательной деятельности является лимитирующим фактором в процессе подготовки спортсменов [1, 2]. Поэтому подготовка борца высокой квалификации сегодня невозможна без знания тенденций развития вида спорта. В свою очередь, вектор развития устанавливается путем анализа технико-тактических действий победителей и призеров значимых соревнований национального и мирового уровня, а также посредством изучения современных технологий подготовки ведущих спортсменов [9, 10].

Известно, что победа в соревновательном поединке во многом зависит от проведения успешного атакующего действия [8, 11, 12]. Вместе с тем борец, способный провести бросковые действия как с левой, так и с правой стороны, имеет преимущество перед своим соперником. Поэтому целью нашего исследования был анализ атакующих двигательных действий борцов на поясах на соревнованиях различного уровня с учетом гендерных различий.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью ведущих борцов мира и России. Оно включало протоколирование с использованием видеозаписи и анализ соревновательных схваток мужчин и женщин во всех весовых категориях. Всего было проанализировано 902 схватки на трех крупнейших официальных соревнованиях по борьбе на поясах 2021 года – Чемпионатах мира и России и Всероссийских студенческих соревнованиях по борьбе на поясах. Общее количество участников – 373 спортсмена, из которых 275 мужчин и 98 женщин. На Чемпионате мира в г. Казани анализировали 280 схваток 115 участников (85 мужчин и 30 женщин); на Чемпионате России в г. Нальчик – 427 схваток 186 борцов (145 мужчин и 41 женщина) и на Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов в г. Казани – 195 схваток 72 спортсменов (45 мужчин и 27 женщин).

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В анализе соревновательной деятельности борцов высокой квалификации основное внимание было направлено на изучение объема и разнообразия выполняемых бросковых действий во время схватки. Была использована классификация бросков, предложенная Ф.Н. Киямовым, основанная на учете биомеханических особенностей их выполнения. В структуре бросковых действий борца автор группирует на первом уровне броски на одноопорные и двухопорные, которые могут быть реализованы в четырех технико-тактических направлениях – второй уровень классификации: броски наклоняясь, отворачиваясь, прогибаясь и запрокидываясь [2].

На первом этапе нашего исследования нами были проанализированы одноопорные и двухопорные бросковые действия, выполняемые мужчинами и женщинами на трех главных стартах 2021 года. Выявлено, что все спортсмены используют броски 2 групп, при этом более половины мужчин и женщин отдают предпочтение двухопорным атакующим действиям – 53, 6% и 51,7% соответственно (рисунок 1).

На втором этапе мы уточняли разнообразие бросковых действий, выполняемых мужчинами и женщинами на отдельном соревновании.

На Чемпионате мира спортсмены использовали все способы бросковых действий, но при этом можно выделить наиболее популярные броски в соревновательной деятельности мужчин и женщин. Так, спортсмены высокой квалификации, как мужчины, так и женщины, чаще использовали броски способом «сваливание через бедро» – 17,4% и 24,7% соответственно (рисунок 2). При этом можно констатировать, что в женских схватках каждый четвертый прием – это бросок сваливанием через бедро, а в мужских – каждый шестой.

Вторым наиболее популярным приемом у мужчин определен двухопорный бросок с отрывом через переднюю подножку – 10,6% от всех приемов; у женщин – одноопорное сваливание отхватом, 21,9%.

Третий наиболее часто используемый прием у мужчин – это одноопорное сваливание передней подсечкой – 9,8%, у женщин – одноопорное сваливание подхватом изнутри – 13,2% (рисунок 2).

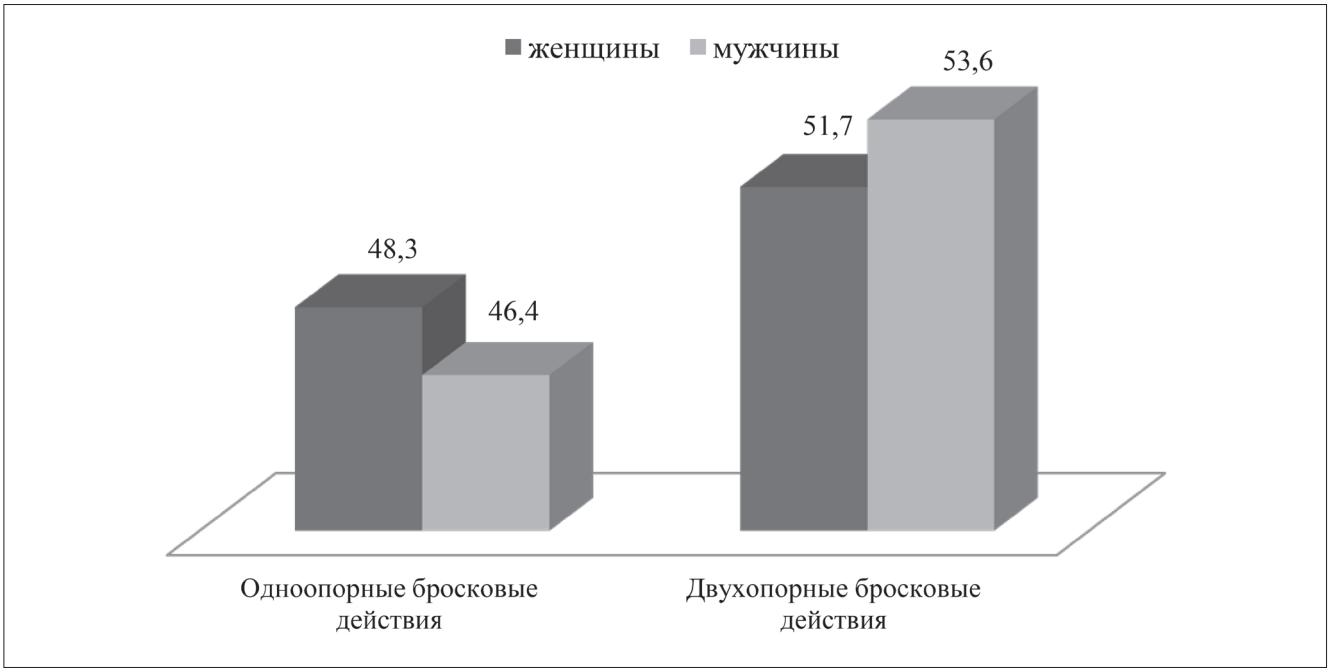



**Рисунок 1 – Одноопорные и двухопорные бросковые действия мужчин и женщин, используемые на Чемпионате мира, Чемпионате России и Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов, (%)**
**Figure 1 – Single- and double-support throwing actions of men and women used at the World Championship, the Russian Championship and All-Russian belt wrestling competitions among students, (%)**




**Рисунок 2 – Распределение приемов, используемых спортсменами в соревновательных схватках на Чемпионате мира 2021 года, (%)**
**Figure 2 – Distribution of techniques used by athletes in competitive bouts at the 2021 World Championships, (%)**




**Рисунок 3 – Распределение приемов, используемых спортсменами в соревновательных схватках на Чемпионате России 2021 года, (%)**
**Figure 3 – Distribution of techniques used by athletes in competitive bouts at the Russian Championship in 2021, (%)**

Рассматривая сбалансированность право- и левосторонних приемов в трех наиболее часто используемых приемах на Чемпионате мира, отмечаем различия между мужчинами и женщинами. Так, у женщин значительное количество бросков выполняется с правой стороны (от 58,8% до 74,4%), в то время как у мужчин их менее 60% (53,1-58,8%).

Таким образом, можно констатировать, что у женщин на Чемпионате мира на три наиболее часто используемых приема приходится 59,9% от всех приемов, у мужчин – 37,7%.

В соревновательных поединках на Чемпионате России у женщин наиболее часто используются следующие приемы: одноопорное сваливание отхватом – 29,5%, которое в 67,5% случаев выполняется с правой стороны; двухопорное сваливание через бедро – 28,5 %, которое в 61,6% случаев выполняется с правой стороны; одноопорное сваливание передней подсечкой – 9,1%, которое в 66,1% случаев выполняется с правой стороны (рисунок 3).

В мужских соревновательных поединках на Чемпионате России наиболее часто встречаются следующие приемы: двухопорное сваливание через бедро – 15,8%, которое в 75,1% случаев выполняется с правой стороны; двухопорное сваливание задней подножкой – 15,3%, которое в 64,4% случаев выполняется с правой стороны; одноопорное сваливание отхватом – 10,0%, которое в 67,4% случаев выполняется с правой стороны (рисунок 3).

Проведенный анализ показал, что на Чемпионате России у женщин на три приема приходится 67,1% от всех приемов, у мужчин – 41,1%.

На Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов наиболее часто встречаемыми бросковыми приемами у женщин являются: двухопорное сваливание через бедро – 33,8%, которое в 70,3% случаев выполняется с правой стороны; двухопорное сваливание охватом – 14,9%, которое в 72,5% случаев выполняется с правой стороны; одноопорное сваливание передней подсечкой – 13,0%, которое в 74,3% случаев выполняется с правой стороны.

В мужских соревновательных поединках на Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов наиболее часто используются следующие приемы: одноопорное сваливание подхватом изнутри – 12,7 %, которое в 73,5%




**Рисунок 4 – Распределение приемов, используемых спортсменами в соревновательных схватках на Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов 2021 года, %**
**Figure 4 – Distribution of techniques used by athletes in competitive bouts at the All-Russian Belt wrestling competitions among students in 2021, %**

случаев выполняется с правой стороны; одноопорное отрывом боковой подсечкой под две ноги – 11,9%, которое в 65,2% случаев выполняется с правой стороны; одноопорное отрывом подхватом под две ноги – 10,4%, которое в 65,0% случаев выполняется с правой стороны.

На Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов у женщин на три приема приходится 61,7% от всех приемов, у мужчин – 35,0%.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что на Чемпионате мира 2021 года самыми популярными приемами являются броски способом «сваливание через бедро», как у мужчин, так и у женщин. Вторым наиболее популярным приемом у мужчин определен бросок с отрывом через переднюю подножку, у женщин – прием «сваливание отхватом». Третий по популярности прием у мужчин – сваливание передней подсечкой, у женщин – сваливание подхватом изнутри. Следует отметить, что в Чемпионате мира приняли участие спортсмены высокой квалификации: ЗМС – 6 человек, МСМК – 15, МС – 36, КМС – 8 и 50 спортсменов, имеющих 1-й разряд. На Чемпионате России 2021 года самыми популярными приемами являются у женщин сваливание отхватом, у мужчин – сваливание через бедро. Второй по популярности прием у женщин – сваливание через бедро, у мужчин – сваливание задней подножкой; третий по популярности у женщин – сваливание передней подсечкой, у мужчин – сваливание отхватом. В Чемпионате России приняли участие спортсмены высокой квалификации: ЗМС – 6 человек, МСМК – 10, МС – 66, КМС – 83 и 21 спортсмен, имеющий 1-й разряд. На Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов у женщин наиболее часто выполняемым бросковым приемом явилось сваливание через бедро, у мужчин – сваливание подхватом изнутри. Но втором месте по популярности у женщин был прием «сваливание охватом», у мужчин – отрывом боковой подсечкой под две ноги; завершает тройку наиболее часто выполняемых приемов у женщин сваливание передней подсечкой, у мужчин – бросок отрывом подхватом под две ноги. Во Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов приняли участие спортсмены высокой квалификации: ЗМС – 2 человека, МСМК – 3, МС – 6, КМС – 22 и 39 спортсменов, имеющих 1-й разряд.

Анализ стороны, с которой выполняются приемы, показал, что в женских соревновательных поединках 61,1% бросковых движений совершается с правой стороны, в мужских – 50,5% с левой стороны. На Чемпионате России в соревновательных поединках вне зависимости от пола спортсмена преобладают бросковые движения с правой стороны, у женщин – 65,4% от общего количества, у мужчин – 63,6%. На Первенстве России среди студентов количество правосторонних бросковых действий у женщин составляет 71,0%, у мужчин – 65,3%.

Таким образом, проведенный анализ показал, что на текущем этапе развития борьбы на поясах наиболее популярными типами бросковых приемов являются двухопорные и одноопорные сваливания, которые выполняются преимущественно с правой стороны. Вместе с тем есть отличия в выполняемых приемах между женщинами и мужчинами, а также уровнем соревнований.

Проведенное исследование показывает, что по мере роста спортивной квалификации повышается мастерство борцов, которое проявляется не только в разнообразии атакующих приемов, но и в выполнении их с различных сторон. Вместе с этим можно говорить о некоторых отличиях в соревновательных схватках у мужчин и женщин. Во-первых, у борцов-женщин на соревнованиях различного уровня преобладают три приема (двухопорное сваливание через бедро, одноопорное сваливание отхватом, одноопорное сваливание подхватом изнутри), которые преимущественно выполняются в правую сторону. Во-вторых, количество участниц в соревнованиях значительно меньше, чем у борцов-мужчин. Вероятнее всего, это свидетельствует о низкой конкуренции в борьбе на поясах среди женщин в сравнении с мужчинами, из чего логично вытекает, что в тренировочном процессе борцов-женщин преимущество отдается физической подготовке и узкоспециализированному совершенствованию небольшого количества приемов, которые физически способны выполнять женщины. Полагаем, что такой способ организации тренировочного процесса на текущем этапе развития женской борьбы на поясах является более предпочтительным, в связи с тем что его использование значительно сокращает время подготовки спортсменки к соревнованиям. Поскольку количество занимающихся невысокое, то практически все спортсменки, независимо от уровня подготовленности, участвуют в соревнованиях любого уровня. В то время как для изучения более широкого арсенала атакующих действий требуется больше времени и более высокий уровень физической и технической подготовленности. Поэтому спортсменки, хорошо владеющие небольшим количеством приемов на ранних этапах, будут иметь преимущество. Однако впоследствии данное преимущество будет иметь обратный эффект.

В мужских соревновательных схватках на Чемпионате мира выявлено высокое разнообразие приемов относительно женщин, а также сторон, с которых они выполняются. Однако на соревнованиях более низкого уровня отмечено относительно меньшее разнообразие приемов. Более того, по мере снижения ранга соревнований увеличивается процент приемов, выполняемых только с одной стороны.

Полагаем, что это связано с тем, что на начальных этапах спортивной подготовки борцы-мужчины используют в тренировочном процессе технически более простые атакующие приемы, которые не требуют высокой физической и технической подготовленности. По мере повышения спортивной квалификации спортсмены переходят к изучению технически более сложных приемов. Так, на Чемпионате России значимым уже становится не только использование хорошо закрепленных атакующих приемов, но и различные их вариации с правой и левой стороны. Борцы, имеющие широкий освоенный арсенал приемов и их всевозможных комбинаций в различные стороны, могут быть конкурентоспособными на международной арене.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что на Чемпионате мира 2021 года самыми популярными приемами являлись броски способом «сваливание через бедро», как у мужчин, так и у женщин. Вторым наиболее популярным приемом у мужчин определен бросок с отрывом через переднюю подножку, у женщин – сваливание отхватом; третьим наиболее часто используемым приемом у мужчин явилось одноопорное сваливание передней подсечкой, у женщин – одноопорное сваливание подхватом изнутри.

На Чемпионате России 2021 года самым популярным приемом у женщин является сваливание отхватом, у мужчин – сваливание через бедро; второй по популярности прием у женщин – сваливание через бедро, у мужчин – сваливание задней подножкой; третий по популярности прием у женщин – сваливание передней подсечкой, у мужчин – сваливание отхватом.

На Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов у женщин наиболее часто выполняемым бросковым приемом является

сваливание через бедро, у мужчин – сваливание подхватом изнутри; на втором месте по популярности у женщин – сваливание отхватом, у мужчин – отрывом боковой подсечкой под две ноги; завершает тройку наиболее часто выполняемых приемов у женщин сваливание передней подсечкой, у мужчин – бросок отрывом подхватом под две ноги.

По итогам рассмотрения данного вопроса можно сказать, что на текущем этапе развития борьбы на поясах наблюдается значительное расхождение в уровне конкуренции между мужчинами и женщинами, проявляющееся в количестве участников, спортивной квалификации и технической подготовленности спортсменов. Было также выявлено, что вне зависимости от спортивной квалификации или пола спортсмена наиболее эффективными направлениями в тренировочном процессе является повышение арсенала двигательных действий, а также их амбидентности.

**ЛИТЕРАТУРА**


1. Губа, В. П. Оценка первичных критериев развития психофизиологических возможностей организма юных борцов на поясах / В. П. Губа, И. С. Штырков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 8. – С. 49-49.
2. Киямов, Ф. Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах / Ф. Н. Киямов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 2(15). – С. 31-36.
3. Кузнецов, А. С. Борьба на поясах как национальный и международный вид спорта / А. С. Кузнецов, И. В. Мулюкова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13, №. 3. – С. 41-49.
4. Правдов, М. А. Физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся борьбой на поясах / М. А. Правдов и др. // Russian Journal of Education and Psychology. – 2013. – №. 1 (21). – С. 11.
5. Севодин, С. В. Состояние и рекомендации по совершенствованию развития борьбы на поясах в России / С. В. Севодин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2020. – №. 12. – С. 98-102.
6. Штырков, И. С. Содержание учебно-тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в борьбе на поясах / И. С. Штырков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 2. – С. 68-68.
7. Afonso, J., et al. Asymmetries in Athletic Performance // In SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology, 2020, pp. 21-25.
8. Khojaniyozov, B. I. Teaching wrestling as anational sport in higher educational universities / B. I. Khojaniyozov // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11, №. 7. – С. 259-266.
9. Korobeynikov, G. V. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers / G. V. Korobeynikov //Physical education of students. – 2016. – Т. 20, №. 1. – С. 37-42.
10. Latyshev, M. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style / M. Latyshev, I. Holovach //Sport-Mont. – 2021. – №. 19. – С. 23-28.
11. Maloney, S. J.. The Relationship Between Asymmetry and Athletic Performance: A Critical Review [электронный ресурс] // Journal of Strength and Conditioning Research. NLM (Medline), 2019, September 1. – Режим доступа: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002608 (дата обращения 29.02.2020)


**REFERENCES**


1. Guba, V. P. Evaluation of primary criteria for the development of psychophysiological capabilities of the body of young belt wrestlers / V. P. Guba, I. S. Shtyrkov // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 8. – pp. 49-49.
2. Kiyamov, F. N. Determination of the physical difficulty of making throws in belt wrestling / F. N. Kiyamov // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. – 2010. – № 2(15). – Pp. 31-36.
3. Kuznetsov, A. S. Belt wrestling as a national and international sport / A. S. Kuznetsov, I. V. Mulyukova // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. - 2018. – Vol. 13, No. 3. – pp. 41-49.
4. Pravdov, M. A. Physical training of young athletes engaged in belt wrestling / M. A. Pravdov et al. // Russian Journal of Education and Psychology. – 2013. – №. 1 (21). – P. 11.
5. Sevodin, S. V. The state and recommendations for improving the development of belt wrestling in Russia / S. V. Sevodin // Modern science: current problems of theory and practice. Series: Humanities. – 2020. – №. 12. – pp. 98-102.
6. Shtyrkov, I. S. The content of the educational and training process of athletes specializing in belt wrestling / I. S. Shtyrkov // Theory and practice of physical culture. - 2016. – No. 2. – pp. 68-68.
7. Afonso, J., et al. Asymmetries in Athletic Performance // In SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology, 2020, pp. 21-25.
8. Khojaniyozov, B. I. Teaching wrestling as anational sport in higher educational universities / B. I. Khojaniyozov // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11, №. 7. – С. 259-266.
9. Korobeynikov, G. V. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers / G. V. Korobeynikov //Physical education of students. – 2016. – Т. 20, №. 1. – С. 37-42.
10. Latyshev, M. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style / M. Latyshev, I. Holovach //Sport-Mont. – 2021. – №. 19. – С. 23-28.
11. Maloney, S. J.. The Relationship Between Asymmetry and Athletic Performance: A Critical Review [электронный ресурс] // Journal of Strength and Conditioning Research. NLM (Medline), 2019, September 1. – Режим доступа: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002608 (дата обращения 29.02.2020)

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:**
Седунова Мария Валерьевна – старший преподаватель кафедры физической культуры; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Россия, Казань, ул. Деревня Универсиады, 35; e-mail: m.sedunova90@gmail.com; ORCID: 0000-0001- 6974-5121

Поступила в редакцию 10 августа 2022 г.
Принята к публикации 31 августа 2022 г.

**ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ**
Седунова, М.В. Сравнительный анализ разнообразия бросковых действий в борьбе на поясах у мужчин и женщин / М.В. Седунова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 3. – С. 58-65. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-3-58-65

**FOR CITATION**
Sedunova M.V. Comparative analysis of the variety of throwing actions in belt wrestling in men and women. Science and sport: current trends, 2022, vol. 10, no.3, pp. 58-65 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-3-58-65