**ЛЕКЦІЯ 6.**

**Тема: ТЕХНІКА, МЕТОДИКА НАВЧАННЯ Й ТРЕНУВАННЯ В** **ЕСТАФЕТНОМУ БІГУ ТА БАГАТОБОРСТВАХ**

**План**

1. Естафетний біг.
2. Правила змагань з естафетного бігу.
3. Техніка естафетного бігу.

# Основні помилки під час естафетного бігу.

# Тренування в естафетному бігу.

# Характеристика багатоборств.

# Підготовка багатоборця.

1. Участь у змаганнях.

**Л І Т Е Р А Т У Р А**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посібник . – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
5. Легка атлетика: підручник / [під заг. ред. М. Є. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Коннікова]. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
6. Легка атлетика: підручник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін., під заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.

# Естафетний біг

Естафетний біг – це командний вид легкоатлетичних змагань, який може проводитися як на доріжці стадіону, так і по вулицях міст, по шосе й на місцевості. Спринтери змагаються в естафетах 4×100 м, 4×200 м і 4×400 м, бігуни на середні дистанції – в естафетах 3–4×800 м, 10×1000 м, 4×1500 м. У змаганнях для школярів проводяться естафети на коротких дистанціях, наприклад, 4×50 м. У програму Олімпійських ігор та інших міжнародних змагань входить естафетний біг 4×100 м і 4×400 м.

# Правила змагань з естафетного бігу

Естафетна паличка являє собою цільну, гладку, порожнинну трубку, круглу в перетині, зроблену з дерева, металу чи іншого твердого матеріалу. Довжина палички повинна бути 28–30 см, маса – не менше 50 г. Вона повинна бути пофарбована в такий колір, щоб її легко було видно під час змагань.

Для передачі палички правилами змагань з естафетного бігу 4×100 м передбачається 20-метрова «зона передачі» (для 2, 3 і 4-го етапів), яка помічається двома лініями (границі «зони передачі») на відстані 10 м вперед та назад від початку етапу із центром у середині цієї «зони». «Зони» починаються й закінчуються по краях ліній, найближчих до лінії старту за напрямком бігу. До цих ліній під кутом 45° праворуч по ходу бігу проводяться прямі лінії, спрямовані усередину зони.

Естафети 4×100 м і, якщо можливо, 4×200 м потрібно проводити повністю по окремих доріжках. В естафеті 4×400 м перший етап, а також перший віраж другого етапу спортсмени біжать по окремих доріжках.

В естафетах 4×100 і 4×200 м учасники команди, за винятком першого бігуна, можуть почати біг не більш ніж за 10 м до початку «зони передачі» естафетної палички. Чітка розмітка повинна бути зроблена на кожній окремій доріжці, щоб позначити цю відстань, яка називається «зоною розбігу». При цьому спортсмен, що приймає паличку, для визначення «фори» може зробити одну контрольну відмітку на своїй доріжці. В естафетному бігу 4×400 м «зона розбігу» відсутня.

Центральна лінія зони першої передачі в естафеті 4×400 м (або другої «зони передачі» в естафеті 4×200 м) відповідає лінії старту в бігу на 800 м.

«Зони передачі» другого й наступних етапів в естафетах 4×400 м обмежені лініями, проведеними на відстані 10 м від загальної лінії фінішу всіх дистанцій в обидві сторони.

Бігуни другого етапу в кожній команді можуть перейти на загальну доріжку лише після того, як вони перетнули лінію після першого віражу. Бігуни третього й четвертого етапів в естафеті 4×400 м повинні бути розставлені на початку «зони передачі» в тому ж порядку (від першої до наступних доріжок), який займають члени їх команди після пробігання 200 м свого етапу. Після цього легкоатлетам, що приймають естафету, не дозволяється змінювати розташування на початку «зони передачі». Якщо вони порушують це правило, то команду дискваліфікують.

При проведенні естафети 4×200 м у приміщенні весь перший етап і перший віраж другого етапу спортсмени повинні бігти по окремих доріжках, а потім перейти на загальну доріжку. В естафеті 4×400 м у приміщенні два перші віражі спортсмени біжать по своїх доріжках (використовується та ж розмітка, що й у змаганнях на дистанції 400 м).

Передача палички починається з того моменту, коли спортсмен уперше до неї доторкається, і завершується, коли вона перебуває в руці тільки спортсмена, що її приймає. В «зоні передачі» вирішальним є положення палички, а не тіла спортсменів. При падінні естафетної палички підняти її повинен той спортсмен, який упустив. Він може зійти з доріжки, щоб підняти її, за умови, що він не скорочує дистанцію й не заважає спортсменам з інших команд. Спортсмени перед отриманням палички чи після її передачі, щоб не перешкоджати іншим учасникам, повинні залишатися на своїх доріжках або в зонах до того моменту, поки доріжка не звільниться. При проведенні естафетного бігу учасники повинні нести естафетну паличку в руці й при зміні етапу передати її з рук у руки у встановленій 20-метровій «зоні передачі».

При передачі естафети забороняється всяка допомога учасника команди своєму партнерові. Кожний учасник команди має право бігти тільки один етап, а спортсмен, що біжить на останньому етапі, повинен перетнути лінію фінішу з естафетною паличкою.

Склад команди й порядок бігу в естафеті повинен бути офіційно оголошений не пізніше, ніж за годину до визначеного часу першого виклику для першого забігу у кожному колі змагання. Подальші зміни можуть бути зроблені тільки за медичними показниками (завіреним медичним співробітником, призначеним оргкомітетом змагань). Якщо спортсмен, що стартував у попередньому колі, був замінений, він не може повернутися у свою команду, а на наступних етапах заміни в естафетній команді можуть бути зроблені тільки з числа вже заявлених на цей вид спортсменів.

У команді дозволяється замінити не більш двох спортсменів.

1. **Техніка естафетного бігу.**

Передача естафети в бігу на середні дистанції відбувається на, порівняно, невисокій швидкості. Спортсмен, який приймає естафету займає положення високого старту, і коли той, що передає естафетну паличку наближається до нього на відстань 3–5 м, починає біг, приймаючи естафету вже на ходу. Естафетна паличка передається з лівої руки в праву. Той, хто прийняв естафету, набирає потрібної швидкості й перекладає її в ліву руку.

Значно складнішою є передача естафети на спринтерських дистанціях, особливо в естафетному бігу 4×100 м, де швидкість бігу дуже велика. Тут завдання спортсмена полягає в тому, щоб під час передачі не втратити досягнутої швидкості. У спринтерських естафетах кожна команда біжить по своїй доріжці. На першому етапі біг починається з низького старту, на наступних – з ходу в зоні передачі. Зона передачі починається за 10 м до початку етапу й закінчується через 10 м.

Для прийому естафети бігуни на другому, третьому і четвертому етапах займають положення, близьке до низького старту і, повернувши голову вправо або вліво (залежно від постановки ніг), чекають наближення товариша по команді (рис. 1). Для того, щоб досягти в момент передачі найбільшої швидкості й отримати естафету, необхідно вчасно почати біг. Для цього на доріжці, приблизно через 6–8 м від зони передачі, робиться контрольна позначка. Коли спортсмен, що наближається до зони, досягає контрольної відмітки, інший, що приймає естафету починає біг. Найкраще, щоб швидкість обох бігунів під час передачі була однаковою.



Рис. 1. Положення тіла бігуна при прийомі естафети на другому,

третьому та четвертому етапах

Коли бігун, що передає естафету, наближається до того, хто приймає її на відстань витягнутих рук (1–1,5 м), він подає сигнал «Гоп», за яким спортсмен, що біжить спереду, відводить назад руку з розкритою долонею. Коли рука зафіксована в цьому положенні, той хто передає вкладає знизу в долоню свого партнера естафетну паличку (рис. 2).



Рис. 2. Передача естафетної палички

Найпоширеніший спосіб передачі естафети – «без перекладання». Бігун на першому етапі тримає естафету в правій руці й передає її другому бігунові, що перебуває біля зовнішнього краю доріжки, у ліву руку. Другий спортсмен передає паличку третьому, який біжить по внутрішньому краю доріжки, з лівої руки в праву, а третій четвертому – із правої руки в ліву.

В естафетах 4×200 м і 4×400 м, де співвідношення швидкості спортсменів різні, відстань від контрольної позначки до зони передачі зменшується.

**Навчання техніці естафетного бігу.** Для того щоб навчитися передавати естафетну паличку, не знижуючи швидкості бігу, і досягти автоматизму всіх рухів, тренування в естафетному бігу потрібно проводити систематично. Навчання починають із ознайомлення спортсменів з технікою передачі, стартом, умовами передачі в зоні. Рекомендується демонстрація передачі досвідченими спортсменами. Найбільш доцільно проводити навчання в такій послідовності: передача естафетної палички на місці, у ходьбі й у бігу з невеликою швидкістю поза зоною передачі.

Починати навчання передачі естафети на місці необхідно в парах, при цьому вишикувавши спортсменів у дві шеренги уступами вправо й уліво (залежно від того, якою рукою передається естафета). За командою ті, хто стоять в першій шерензі відводять праву (ліву) руку назад, а ті, хто в другій шерензі, після невеликої паузи передають паличку. Після повороту кругом, спортсмени міняються місцями. Вправу можна виконувати й при шикуванні спортсменів у колону по одному і користуватися однією естафетною паличкою.

Після цього, передача естафети розучується парами в ходьбі й у повільному бігу. При навчанні викладач повинен стежити за тим, щоб учні не повертали голову в момент передачі й не дивилися на свою руку, а ті, хто передають естафету не поспішали й витримували невелику паузу.

**Старт із естафетою на етапах.** Шляхом багаторазового повторення потрібно навчити спорстменів приймати старт із опорою на одну руку (по прямій, із входом у поворот, з виходом на пряму). Також необхідно навчити спортсменів користуватися контрольною позначкою.

**Передача естафети на максимальній швидкості.** Виконання цього завдання досягається багаторазовими передачами естафети на швидкості, що постійно збільшується. Передача виконується так, як і при бігу по прямій, на початку й наприкінці повороту. Потрібно стежити за своєчасним початком бігу спортсмена, який приймає естафету; за тим, щоб передача відбувалася без зниження швидкості в другій половині зони передачі й щоб, той, хто передає естафету біг біля зовнішнього краю доріжки на другому і четвертому етапах та біля внутрішнього краю – на третьому етапі.

**Техніка естафетного бігу в цілому.** Для автоматизму рухів при передачі здійснюється передача естафети на повній швидкості кожною парою бігунів у сво їй зоні й командою в цілому. Можна практикувати пробігання коротких етапів (наприклад, 4×50 м або 4×60 м). По мірі оволодіння технікою передачі й автоматизму рухів, потрібно частіше включати пробігання всіх етапів у повну силу.

# Основні помилки під час естафетного бігу

При навчанні і тренуванні в естафетному бігу використовують такі вправи:

1. Відпрацювання передачі естафети з партнером по дистанції 50-60 м. Мета того, хто передає – наздогнати партнера. Той, хто приймає, займає позицію так, щоб бачити свого партнера і контрольну позначку, яку для кожної пари підбирають індивідуально, враховуючи при цьому швидкість, що її може розвинути бігун, який несе паличку, на момент передачі естафети, і здатність прискорюватися спортсмена, котрий приймає паличку.
2. Передача естафети кількома парами водночас.
3. Прийом і передача естафети з участю чотирьох бігунів на дистанції 200 м.
4. Прийом і передача естафети на повній дистанції з фіксацією часу.
5. Прийом і передача естафети на окремих етапах з фіксацією часу знаходження естафетної палички в зоні розбігу і в зоні передачі.

Під час навчання і тренувань треба виправляти найпоширеніші помилки:

1. Спортсмен почав біг до того, як бігун з паличкою досяг контрольної позначки. Ця помилка здебільшого є наслідком того, що бігун погано бачив позначку або орієнтувався на спортсмена, а не на постановку його ноги на доріжку.
2. Спортсмен уповільнив біг після команди того, хто передає естафетну паличку, а іноді й до неї. Це буває наслідком того, що бігун, надмірно акцентуючи свою увагу на команді, втрачає контроль за швидкістю бігу.
3. Передача не відбулась. Причин може бути кілька:

а) бігун, який передає, знизив швидкість бігу після команди, не враховуючи, що швидкість стартуючого спортсмена щомиті збільшується;

б) бігун, який приймає, при відведенні руки назад рухає нею вліво або вправо, намагаючись узяти паличку;

в) під час передачі, коли швидкості бігунів зрівнялися, було упущено момент для команди. Відстань між спортсменами збільшується, і передаючий не може догнати партнера.

# 5. Тренування в естафетному бігу

Необхідно відзначити, що успіх в естафетному бігу залежить як від індивідуальних швидкісних здібностей бігунів, так і від злагодженості технічних дій команди в цілому. Отже, у тренуванні естафетної команди тренер (викладач) повинен звертати увагу на індивідуальну спринтерську підготовку бігунів і на вдосконалення техніки передачі естафети всієї команди. Тому, на кожному занятті, потрібно виділяти час для відпрацьовування техніки естафетного бігу.

Необхідно практикувати тренування передачі естафети у парах, при якому естафета передається бігунами, за якими закріплені розміщені поруч етапи. Таке тренування може проводитися під час пробіжок із прискореннями. Спортсмен робить прискорення на 30–50 м і наприкінці його передає естафету. Той, хто отримав естафетну паличку, пробігає таку ж відстань у повну силу. Можна пробігати парами й повністю свої етапи. Дуже важливо закріпити техніку естафетного бігу в умовах змагань. Якщо недостатньо офіційних змагань, то потрібно проводити контрольні змагання щотижня, за участю декількох команд.

Надзвичайно важливо правильно розставити бігунів по етапам. На перший етап краще поставити бігуна, який добре стартує, і вміло проходить поворот. Іноді на перший етап ставлять найслабшого бігуна, а на другий – другого за рівнем сили. Це дозволяє передавати естафету приблизно на однаковій швидкості. Третій етап вимагає точної техніки передачі й уміння бігати по повороту. На четвертий етап краще ставити найсильнішого бігуна.

У заняттях зі школярами естафетний біг, як один з найцікавіших і емоційних видів легкої атлетики, повинен застосовуватися з метою навчання й тренування в бігу, а також удосконалення швидкісних здібностей. В умовах школи найбільш зручно проводити зустрічні естафети для молодших школярів – від 10 м до 50 м, для дітей середнього віку – від 20 м до 300 м і для старших школярів – від 30 м до 800 м. Поступово дітей потрібно навчити правилам прийому й передачі естафетної палички.

# Характеристика багатоборств

Багатоборство – це один з найважливіших і цікавих видів легкої атлетики, який включає в себе біг, стрибки й метання. Заняття багатоборством забезпечують різнобічний фізичний розвиток спортсменів. Головними видами багатоборства є десятиборство для чоловіків і семиборство для жінок, які включені в програму Олімпійських ігор. У програму Єдиної спортивної класифікації включено п’ять видів багатоборств для чоловіків і три – для жінок. Для юнаків передбачено змагання з полегшеного десятиборства, восьмиборства й шестиборства; для підлітків – змагання з чотириборства й триборства. Дівчата старшого віку, крім семиборства, змагаються в п’ятиборстві, інші в спеціальному п’ятиборстві й триборстві. Крім того, юнацькі спортивні розряди присвоюються за виконання певних нормативів у чотириборстві. Результати показані в багатоборстві, оцінюються за спеціальною таблицею очок.

1. **Підготовка багатоборця.**

Для того, щоб успішно виступати в багатоборстві, спортсмен повинен володіти комплексом фізичних і морально-вольових якостей, технікою різних видів легкої атлетики. Завданнями підготовки багатоборця є різностороння фізична підготовленість, досягнення високого рівня розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, сила, витривалість, спритність і гнучкість. Багатоборець повинен виконувати великі обсяги тренувальних навантажень, вміти переключатися з одного виду легкої атлетики на інший.

В основі підготовки багатоборця лежать наступні принципи:

1. Підготовку слід починати в дитячому віці для того, щоб до 17–18 років оволодіти основами техніки всіх видів десятиборства (семиборства в дівчат) і виступати на рівні не нижче I спортивного розряду.
2. Потрібно домагатися рівномірного розвитку всіх фізичних якостей, необхідних для успішного виступу в багатоборствах.
3. Необхідно намагатися оволодівати технікою всіх видів багатоборств, удосконалювати техніку протягом цілого року й звертати особливу увагу на види, в яких спортсмен має дещо нижчий рівень підготовленості.
4. Слід дотримуватися принципу єдності фізичної й технічної підготовки, виходячи з того, що певному рівню техніки повинен відповідати й певний рівень фізичної підготовленості.
5. При побудові навчально-тренувального процесу, потрібно враховувати те, що кожний наступний вид багатоборства виконується на фоні втоми, яка постійно накопичується у процесі змагань. Це створює значні труднощі.
6. У зв’язку з тим, що обсяг тренувальних навантажень у багатоборця надзвичайно великий, виникає особлива небезпека перетренування й травмування, втрати спортсменом інтересу до занять. Тому, в підготовці багатоборця необхідно досягати максимальної раціоналізації навчально-тренувального процесу. Для цього використовують імітаційні вправи (особливо в метаннях), спеціальні тренажери, технічні засоби тренування, поділ денної програми на ранкові й вечірні заняття.
7. Набуття необхідних знань про техніку й методику тренування, самостійні тренування.

Тренування в багатоборстві – це тривалий багаторічний процес, який необхідно починати ще в підлітковому віці. Статистичні дані свідчать про те, що рекордні результати в семиборстві й десятиборстві показують у віці 23–30 років, після 6–12 років попередньої підготовки.

Спеціалізацію в багатоборстві доцільно починати у віці 14 років. Однак в 11–12 років школярі вже можуть знайомитися з основами техніки легкоатлетичних вправ, що входять до складу багатоборства. Заняття в цьому періоді (у шкільній секції або підготовчій групі ДЮСШ) проводяться 3 рази на тиждень, по 1– 1,5 години, за широкою програмою із застосуванням таких видів спорту, як гімнастика, лижний спорт, плавання, спортивні ігри. Завдяки таким заняттям підвищується рівень рухових можливостей, розвиваються фізичні якості юних спортсменів.

У віці 12–14 років діти вже можуть брати участь у змаганнях із триборства (біг, стрибок і метання на вибір, або ядро, висота, біг на 300 м для дівчат) і окремих видів легкої атлетики. У цьому віці слід приділити особливу увагу розвитку швидкісно-силових здібностей. Однак, не можна забувати й про необхідність набуття загальної витривалості, завдяки використанню рівномірного тривалого бігу, бігу на лижах, їзді на велосипеді і т. д.

У віці 15–16 років багатоборці можуть тренуватися вже 4–5 разів на тиждень по 1,5–2 години. Юнаки змагаються в різних багатоборствах, починаючи із чотириборства й закінчуючи десятиборством, дівчата – в чотириборстві, п’ятиборстві, шестиборстві й семиборстві. Найбільш доцільно, на кожному занятті приділяти основну увагу двом видам. Наприклад, на першому занятті – бігу на короткі дистанції й стрибкам у довжину; на другому – стрибкам у довжину й штовханню ядра. Бажано проводити, іноді, два заняття підряд, що сприяє розвитку спеціальної витривалості.

У цьому віці збільшується обсяг тренувальних навантажень: довжина спринтерських пробіжок, кількість спроб у стрибках і метаннях. Чотириразові або п’ятиразові тренування доповнюються спеціалізованими ранковими зарядками, у яких приділяється увага вдосконаленню відстаючих фізичних якостей, виконанню імітаційних вправ, які спрямовані на поліпшення техніки видів багатоборства.

У віці 17–18 років основні завдання підготовки юних багатоборців – вдосконалення техніки всіх видів десятиборства (семиборства), доведення її до сучасного рівня, подальший розвиток фізичних якостей, набуття досвіду участі в змаганнях за програмою багатоборств. Заняття проводяться до 5 разів на тиждень по 2–2,5 години або два рази на день, причому, у змагальному періоді юні багатоборці обов’язково тренуються два дні підряд.

Якщо юнаки й дівчата 17–18 років мають чотирирічний чи п’ятирічний стаж підготовки з багатоборства, їх тренування мало в чому відрізняються від тренувань дорослих багатоборців-розрядників. Вони також беруть участь у змаганнях з окремих видів багатоборства або в десятиборстві (семиборстві) в цілому.

У тренуванні юних багатоборців, які займаються в шкільній секції або ДЮСШ, загальноприйнятий розподіл річного циклу на підготовчий, змагальний і перехідний періоди не завжди є доцільним. Діти, зазвичай, регулярно займаються спортом протягом навчального року, беруть участь у змаганнях на початку літа. У зв’язку з цим, тренувальні заняття з юними багатоборцями потрібно планувати як єдиний підготовчий період з участю в змаганнях у процесі занять.

Одне із важливих завдань тренерів, які працюють з юними багатоборцями – відбір у групи майбутніх десятиборців і семиборців. Для цього беруть до уваги фізичні дані юних спортсменів. Підлітки 12–13 років, що готуються до виступів у десятиборстві, повинні мати довжину тіла 158–164 см, масу тіла – 50–58 кг, розмах рук – 179–186 см; юнаки 16–17 років – довжину тіла 180–183 см, масу тіла 70–75 кг, розмах рук – 193–198 см.

Крім того, необхідно враховувати адаптаційні можливості новачків (підвищення спортивних результатів після певного етапу тренування, зміни в організмі у результаті тренувальних навантажень і т. д.).

**Тренування багатоборця-розрядника.** Майже всі тренування багатоборців мають комплексний характер, коли кожне заняття присвячується вдосконаленню декількох видів десятиборства (семиборства) і підвищенню рівня розвитку фізичних якостей. Однак, окремі заняття можуть носити більш вузький, цілеспрямований характер.

Поєднання тих або інших видів, частота їх застосування залежать від цілеспрямованості навчально-тренувального процесу. Це може бути рівномірне вдосконалення всіх видів, переважне вдосконалення відстаючих видів або робота над тими, які є для даного спортсмена ведучими. У практиці часто застосовуються два варіанти поєднання видів у тренуванні. Перший – змагальна послідовність видів (практикується на передзмагальних етапах підготовки) і другий – за схемою «швидкість – сила – витривалість». Можливі заняття за схемою «витривалість – сила», коли спортсмен поєднує кросову й силову підготовку.

Недоцільно включати велику кількість видів в одне заняття. Однак іноді можна проводити контрольні заняття за чотирма чи п’ятьма видами десятиборства. Слід практикувати й наступні поєднання: у чоловіків «спринт – довжина», «довжина – ядро», «ядро – висота», «бар’єрний біг – диск»; у жінок: «довжина – спис», «бар’єрний біг – ядро» і т. д.

Практика показує, що найефективнішими тренуваннями є ті, які відбуваються за схемою «швидкість – сила – витривалість». У цьому випадку вправи для розвитку швидкості й технічного вдосконалення проводяться на початку занять, потім вправи для розвитку стрибучості, сили, загальної й спеціальної витривалості.

Схема побудови занять на весняному етапі підготовчого періоду може бути такою: розминка, із включенням спеціальних підготовчих вправ; старти, спринтерський або бар’єрний біг; удосконалення техніки одного-двох видів стрибків; удосконалення техніки одного-двох метань; вправи для розвитку сили; біг для розвитку швидкісної витривалості; повільний біг.

На перших етапах підготовки багатоборців основна увага звертається на бігову (спринтерську) підготовку, бар’єрний біг, стрибки у висоту й з жердиною, штовхання ядра й метання диска. Надалі, значне місце в тренуванні повинні займати стрибки в довжину, метання списа, біг на 400 і 1500 м. Для засвоєння видів бігу, стрибків і метань багатоборці застосовують ті ж методи, що й спортсмени, які спеціалізуються в цих видах. Однак слід віддавати перевагу найбільш ефективним засобам тренування, що вимагають найменших зусиль.

Багатоборства відносяться до видів легкої атлетики, у яких необхідно дотримуватися «однопікової» схеми річного планування, тобто, мати підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Однак це не означає, що чоловікам, які спеціалізуються в десятиборстві, і жінкам, що обрали спеціалізацію – семиборство, не слід виступати в окремих видах і багатоборствах у зимовому змагальному періоді. Спортсмени повинні брати участь у змаганнях, які відбуваються протягом навчально-тренувального процесу з метою контролю й корекції спортивної підготовки.

**Підготовчий період**, який починається в жовтні й закінчується в другій половині травня, так само, як і змагальний період, що починається в другій половині травня й закінчується у вересні, поділяється на етапи й тижневі мікроцикли. Деякі тренери вважають, що в зимовий період необхідно віддати перевагу загальній фізичній підготовці багатоборця, а влітку – удосконаленню техніки. Однак у сучасному тренуванні багатоборців вирішуються завдання фізичної й технічної підготовки як у підготовчому так і в змагальному періодах. Але, у першій половині підготовчого періоду перевага, все-таки, віддається підвищенню загальної фізичної підготовки, удосконаленню сили, швидкості, спритності, витривалості. У цей період, особливо широко використовуються такі додаткові для багатоборця види спорту, як акробатика, гімнастика, важка атлетика, ходьба на лижах. Але й на цьому етапі підготовчого періоду необхідно продовжувати роботу над удосконаленням техніки. Бажано, щоб кожному виду десятиборства спортсмен приділяв час принаймні два рази на тиждень.

Навесні слід частіше проводити заняття на місцевості, де можна займатися не тільки кросовим бігом, але й «довгими» метаннями (диск, спис). У підготовчому періоді потрібно розвивати всі необхідні фізичні якості і, в першу чергу, силу й витривалість. Однак, це не означає, що розвиток швидкості можна відкласти до початку літа. Пробігання коротких відрізків в повну силу необхідно включати в тренування й узимку.

**Змагальний період** починається із другої половини травня й закінчується у вересні. За цей час спортсмен може виступати до 5 разів, якщо створюються умови правильного застосування відновлювальних заходів. Отже, основне завдання багатоборця в цей період – набути певного рівня спортивної форми й підвищити його до головних змагань сезону. Крім змагань у десятиборстві (жінки в семиборстві), спортсмени повинні брати участь в окремих видах легкої атлетики. Особливо корисно змагатися у технічно складних видах, таких, як бар’єрний біг або стрибки із жердиною.

У змагальному періоді не слід допускати зниження рівня розвитку основних фізичних якостей. Тому вправи для розвитку сили потрібно включати в тренування один-два рази на тиждень, біг на місцевості не менше, як один раз на тиждень. Велику роль у підтримці спортивної форми відіграє правильно побудована розминка, що включає велику кількість спеціальних підготовчих вправ.

**Перехідний період** необхідно будувати так, щоб спортсмен міг відпочити від нервової й фізичної напруги й, разом з тим, не втратити набутого раніше рівня рухових навичок і фізичних якостей. Відпочинок багатоборців повинен бути активним. Різкий перехід від високих тренувальних навантажень до повної бездіяльності негативно відображається на здоров’ї спортсменів. У цей період важливо більше займатися іншими видами спорту. Якщо, через кілька тижнів перехідного періоду, в спортсмена з’явиться бажання почати підготовку до змагань у багатоборстві, це означає, що відпочинок проведено правильно.

1. **Участь у змаганнях.**

Змагання в багатоборствах вимагають від спортсмена граничної напруги фізичних і моральних сил протягом тривалого часу. Велике значення тут набуває його вольова підготовленість. Дотримання режиму, подолання труднощів при оволодінні технікою багатьох видів легкої атлетики, боротьба з утомою, виконання великого обсягу різних спеціальних вправ – усе це сприяє вихованню працьовитості, вольових якостей, необхідних для досягнення високих результатів у важкій спортивній боротьбі.

Вивчаючи види багатоборства за їх змагальною послідовністю, потрібно брати до уваги, що в перший день змагань у десятиборстві й семиборстві чоловіки виступають у бігу на 100 м, стрибках у довжину, штовханні ядра, стрибках у висоту й бігу на 400 м, а спортсменки – у бігу на 100 м з/б, штовханні ядра, стрибках у висоту й бігу на 200 м. У другий день спортсмени беруть участь у бігу на 110 м з/б, метанні диска, стрибках із жердиною, метанні списа й бігу на 1500 м, а спортсменки – у стрибках у довжину, метанні списа й бігу на 800 м.

Підготовка багатоборця до відповідальних змагань починається задовго до них, у процесі багаторічного тренування. Від того, як під час тренувальних занять спортсмен адаптується до перенесення великих навантажень, відпрацює правильний ритм виконання кожної вправи й багатоборства в цілому, багато в чому, залежить результат змагань.

Значна витрата фізичної й, особливо, нервової енергії в процесі дводенних виступів, вимагає перерви між виступами в багатоборстві протягом 3–4 тижнів. Важливу роль відіграє й правильна підготовка до певних змагань, умови яких слід моделювати, проводити тренування відповідно часу майбутніх стартів, визначати початкові висоти в стрибках, кількість спроб у метаннях і т. д. Необхідно ознайомити спортсменів і з головними чинниками, які можуть вплинути на хід змагань (стан місць змагань, кліматичні умови, склад суперників).

За кілька тижнів до змагань можна зробити контрольні змагання за всією програмою багатоборства й, через один-два дні відпочинку, продовжити заняття, звертаючи увагу на усунення виявлених недоліків. Бажано частину тренувань провести поза стадіоном, що сприяє зниженню нервової напруги, яка часто спостерігається в спортсменів перед відповідальними змаганнями. Якщо є можливість, то за три-чотири дні до старту, слід провести легке тренування на тому стадіоні, де будуть проходити змагання, а два-три дні присвятити відпочинку.

Для успішного виступу багатоборця велике значення має правильна поведінка на змаганнях. Розминка перед кожним днем змагань повинна бути постійною для спортсмена й починатися не пізніше, як за годину до першого старту. Особливий характер мають розминки, які виконуються перед кожним з видів десятиборства або семиборства, а в окремих випадках – перед кожною спробою. Перед другим видом змагань десятиборця – стрибками в довжину – спортсмену необхідно перевірити довжину розбігу, виконати один-два пробні стрибки не в повну силу. Жінкам, перед штовханням ядра, треба виконати п’ять-шість імітаційних вправ зі стрибком, зробити кілька вправ для м’язів рук, особливо для кисті й пальців, легко штовхнути ядро з кола. Якщо ж до початку наступного виду залишається багато часу, то слід спокійно відпочивати сидячи або лежачи, не думаючи про змагання. За 20–25 хв. до початку наступного виду, необхідно виконати звичну розминку, а за 5 хв, спеціальну, яка налаштовує спортсмена на змагання. Першу спробу в стрибках і метаннях треба виконувати впевнено. У метаннях необхідно намагатися показати якомога вищий результат. Добре виконана перша спроба надає впевненість у своїх силах і, нерідко, дозволяє показати кращий результат у наступних спробах. Багатоборцеві важливо правильно вказати в заявці початкову висоту для виконання стрибків, тому що невдалий початок викликає значні витрати нервової енергії, а часом приводить і до нульової оцінки. При підготовці до стрибків у висоту, перші спроби потрібно виконувати на 15–20 см нижче свого кращого результату. У стрибках із жердиною початкова висота повинна бути на 50–60 см нижче особистого рекорду. Необхідно прагнути долати всі висоти з першої спроби, що значно зберігає фізичні й нервові сили.

**Контрольні питання**

1. Надати характеристику естафетного бігу.
2. Розкрити правила змагань з естафетного бігу.
3. Розкрити техніку естафетного бігу.
4. Охарактеризувати основні помилки в техніці естафетного бігу.
5. Навести методику тренування з естафетного бігу протягом річного циклу.
6. Надати характеристику багатоборств.
7. Розкрити методику підготовки багатоборців протягом річного циклу.
8. Участь багатоборців у змаганнях.

**Теми для самостійної роботи**

1. Техніка безпеки під час занять естафетним бігом та багатоборством.