



И. В. Луцкич

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (МНОГОБОРЬЕ)

Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах.

ИСТОРИЯ

Первое достоверно известное спортивное многоборье — пентатлон, соревнования по которому проводили в рамках античных Олимпийских игр, начиная с XVIII Олимпиады (708 год до н. э.). Пентатлон (пятиборье) включал бег на 1 стадий, метание диска, метание копья, прыжки в длину и борьбу.

После раскопок Эрнста Курциуса в Олимпии (1875—1881 годы) античным пентатлоном заинтересовались европейские гимнастические общества: в конце XIX — начале XX веков они проводили соревнования по программе, близкой к античному пентатлону.

В 1884 году в США были проведены соревнования по десятиборью, называвшиеся «Соревнования разностороннего атлета». Они состояли из бега на 100 ярдов (91,44 м) и 1 милю (1609 м); барьерного бега на 120 ярдов (109,72 м), ходьбы на полмили, прыжков в длину, высоту и с шестом, толкания ядра, метании диска и снаряда массой 25 кг. Соревнования проводили в течение одного дня.

Первая попытка проведения многоборья на Олимпийских играх современности была предпринята в 1906 году. Организаторы внеочередных Олимпийских игр включили в программу традиционное древнегреческое пятиборье с оценкой по занятым местам. Однако оно не вызвало интереса ни у спортсменов, ни у зрителей.



Правила современного десятиборья были разработаны в 1911 году. В 1912 году этот вид был включён в программу Олимпийских игр как отдельная дисциплина (первый победитель — американец Джим Торп). Таблицы очков пересматривали в 1935-м, 1952-м и 1962 годах. Современная система подсчёта была принята в 1984 году.

Первые официальные международные соревнования по многоборью для женщин были проведены в Монте-Карло на II женской Олимпиаде в 1922 году (до включения в программу Олимпийских игр женских легкоатлетических соревнований). Программа многоборья включала пять видов. В период с 1922-го по 1933 годы в разных странах проводили пятиборье по разным программам.

Относительно короткая история женских многоборий отмечена многочисленными изменениями системы зачёта, а также количества, порядка и выбора легкоатлетических дисциплин. Пятиборье было впервые включено в программу чемпионата Европы в 1950 году.

История пятиборья окончилась на Олимпиаде 1980 года. В следующем году женщины по решению ИААФ начали выступать в новой легкоатлетической дисциплине — семиборье.

РАЗНОВИДНОСТИ

Виды многоборий, в которых ИААФ фиксирует мировые рекорды:

- **десятиборье** у мужчин (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м;
- **семиборье** у женщин (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м;
- **семиборье** у мужчин (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м;
- **пятиборье** у женщин (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м.

Существуют также менее распространённые виды (например, соревнования по программе мужского десятиборья для женщин). Иногда учредители коммерческих соревнований могут проводить многоборья по нестандартной программе.

ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляют либо по специальным таблицам, либо по формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах ИААФ всегда проводят в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха.

При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья:

- в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);
- в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляют только по три попытки;
- с определёнными условиями разрешено использовать ручной хронометр, если стадион не оборудован автоматическим.

По усмотрению судей для каждого спортсмена должен быть соблюден интервал не менее 30 мин между окончанием одного вида и началом следующего. Рекомендуется, чтобы интервал времени между финишем последнего вида в первый день и стартом первого вида во второй день был не менее 10 ч.

Порядок участия в соревнованиях может быть определён жеребьёвкой для каждого отдельного вида. Желательно, чтобы в каждой соревнующейся группе было пять или более участников, но никогда не менее трёх.

В последнем виде соревнований по многоборью забеги проводят таким образом, чтобы одна группа состояла из участников, лидирующих после предпоследнего вида.

Принимая во внимание это исключение, жеребьёвку забегов на следующий вид проводят по



мере того, как спортсмены освобождаются после предыдущего вида. Судьи имеют право пересматривать состав групп, если, по их мнению, это целесообразно.

Спортсмена, не стартовавшего в беговом или техническом виде, не допускают к участию в последующих видах (считается, что он отказался от участия в соревнованиях).

Количество очков в соответствии с существующими счётными таблицами ИААФ должно быть объявлено участникам отдельно в каждом виде. Также сообщается сумма очков после завершения каждого вида. Победителем является спортсмен, набравший наибольшее количество очков.

В случае равенства очков победителем объявляется участник, который в большем количестве видов набрал больше очков, чем другой участник (участники) с такой же итоговой суммой.

Если это не разрешает проблему равенства, то победителем объявляется спортсмен, набравший наибольшее количество очков в одном виде.

Если даже это не помогает решить проблему равенства, то победителем объявляется спортсмен с наибольшим количеством очков во втором виде, и т. д. Это также относится к случаям равенства очков для определения других мест в соревнованиях.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

Этапы подготовки многоборцев

В многолетнем процессе подготовки многоборца, продолжающемся иногда 15–18 лет, можно выделить 5 этапов, на которых решаются определённые задачи:

- I этап — начальная подготовка (11–14 лет);
- II этап — начальная специализация (15–18 лет);
- III этап — углублённое спортивное совершенствование (19 лет — 22 года);
- IV этап — высшие достижения (23 года — 28 лет);
- V этап — спортивное долголетие (старше 28 лет).





Общие задачи, решаемые на всех этапах подготовки многоборцев:

- развитие физических качеств;
- повышение специальной работоспособности;
- обучение и совершенствование техники отдельных видов, а также морально-волевой, тактической и теоретической подготовки;
- укрепление здоровья, функциональное развитие различных систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- обучение умению расслабляться и использовать средства восстановления.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- обеспечивать разностороннюю физическую подготовленность;
- развивать быстроту, общую выносливость, гибкость, ловкость, координацию;
- обучать основам техники отдельных видов.

Средства:

- подвижные игры, эстафеты;
- общеразвивающие упражнения;
- виды лёгкой атлетики (знакомство и овладение основами техники);
- гимнастика, плавание, лыжи и другие виды спорта.

Многолетняя практика подтверждает целесообразность включения в тренировочный процесс сразу всех видов, входящих в многоборье. Такое построение учебного процесса повышает эмоциональность занятий, позволяет лучше усвоить основы техники многочисленных видов и подготовить многоборцев к каждому из видов.

Основные задачи этапа начальной специализации:

- обеспечивать специальную физическую подготовку, объём которой возрастает с каждым годом;
- развивать быстроту (бег, прыжки, метания), ловкость, гибкость, координацию.

Средства: скоростно-силовые и силовые упражнения (прыжковые упражнения, метания различных отягощений, бег с сопротивлением, бег в гору, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, штанга и др.).

Особое значение приобретает развитие аэробной выносливости, повышающей работоспособность многоборцев. Для этого используются кроссы, медленный бег, спортивные игры, лыжи, плавание и т. д.

Продолжается освоение и совершенствование техники всех видов. Десятиборцам рекомендуется уделять особое внимание технике барьерного бега, выполнения прыжков с шестом, метаний диска и копья.

Средства, применяемые на данном этапе подготовки, — это виды лёгкой атлетики и разнообразные специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения.

На первом и втором этапах должна быть обеспечена всесторонняя функциональная подготовка, являющаяся базой для дальнейшей специализированной тренировки.

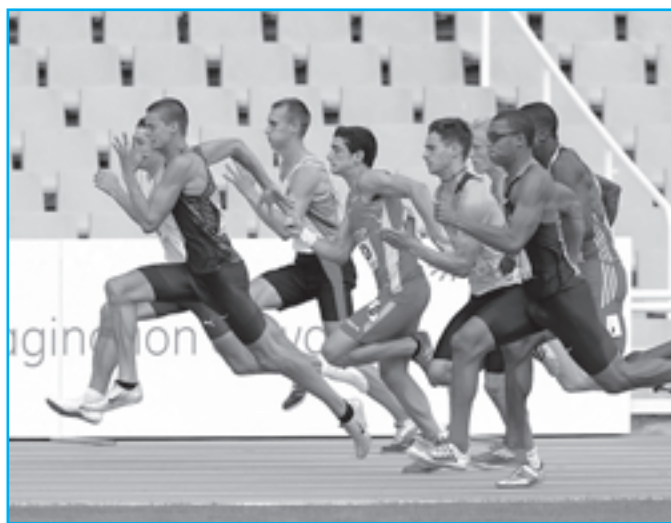
На этапе *углублённого спортивного совершенствования* значительно возрастают объёмы и интенсивность средств специальной подготовки. Объёмы тренировочных нагрузок приближаются к максимальным показателям.

Необходимо стремиться к высокому уровню специальной работоспособности и оптимальному соотношению физических качеств. При освоении больших объёмов беговой, прыжковой, метательной и силовой подготовки, а также при совершенствовании техники необходимо учитывать индивидуальные особенности многоборцев.

В подготовке многоборца на данном этапе большое место занимает тактическая и морально-волевая подготовка. Многоборцы приобретают опыт участия в ответственных соревнованиях и умение распределять силы во время выступлений и в перерывах между видами.

Очень важно приучить многоборца выступать до конца в любом соревновании, не выбывать из борьбы даже в случае какой-либо неудачи. Необходимо воспитывать у многоборца самостоятельность в принятии решений во время соревнований,





умение анализировать свои действия и исправлять допущенные ошибки.

На *четвёртом этапе* происходит дальнейшее совершенствование мастерства многоборцев в отдельных видах и в сходных с ними по структуре специальных упражнениях.

Подготовку ведут по индивидуальным многолетним планам, определяющим оптимальную схему тренировок для достижения высоких результатов (усиленная работа над теми видами, в которых многоборец выступает слабее, и развитие нужных физических качеств; определение путей совершенствования отдельных видов в соответствии с индивидуальными особенностями многоборца).

На *этапе спортивного долголетия* тренировочные нагрузки не возрастают, повышение тренированности достигается дальнейшей рационализацией тренировочного процесса и спортивной деятельности.

В тренировке большую часть времени отводят совершенствованию техники отдельных видов, тактике выступления многоборца, подготовку проводят с учётом индивидуальных особенностей многоборца и приобретённого опыта.

Особенности подготовки многоборцев

Многоборье — это технически сложный вид лёгкой атлетики. Тренировка многоборца — это не просто сумма подготовки в отдельных видах, а методически взаимосвязанный педагогический процесс, направленный на подготовку в многоборье в целом.

Подготовка многоборцев с учётом общих принципов и закономерностей спортивной тренировки имеет следующие особенности.

1. Взаимное влияние видов многоборий друг на друга. На начальных этапах подготовки обычно наблюдается параллельный рост всех физических качеств, но на определённом уровне (соответствующем I разряду) в отдельных

видах физические качества могут отрицательно влиять друг на друга (например, сила и выносливость). Аналогично наблюдается положительный перенос двигательных навыков при выполнении различных элементов техники отдельных видов (например, в метании диска и толкании ядра, в прыжках в длину и с шестом, в прыжках в высоту и в барьерном беге и т. д.).

2. Развитие физических качеств до оптимального уровня. Отрицательное влияние некоторых качеств друг на друга на определённом уровне не позволяет добиваться их максимального развития, поэтому в подготовке многоборца следует стремиться к гармоничному развитию физических качеств.
3. Единство физической и технической подготовки. Повышение уровня физических качеств должно реализовываться в совершенствовании элементов техники отдельных видов, с одной стороны. С другой стороны, работа над техникой соответствующим образом развивает физические качества. Технической подготовке необходимо уделять повышенное внимание, так как уровень развития физических качеств у многоборцев значительно опережает уровень результатов в отдельных видах.
4. Необходимость развития специальной работоспособности многоборца, способствующей росту результатов в многоборьях и достижению высокой надёжности при выполнении всех видов в любых условиях. Соревнования многоборцев обычно продолжаются 10–12 часов в сутки, на результаты многоборцев влияют нарастающее утомление и другие факторы, поэтому для успешного выступления во всех видах многоборцам необходим высокий уровень работоспособности.
5. Зависимость эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборий. Отставание в некоторых



видах, которое нередко наблюдается даже у многоборцев высокого класса, обычно связано с малым количеством тренировок в этих видах, поэтому в течение годового цикла надо планировать не менее 80–90 тренировок по каждому виду. Занятие многоборца обычно носит комплексный характер, в него необходимо включать тренировочные средства 2–5 видов.

6. Построение тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей многоборца. Анализ достижений сильнейших многоборцев мира показывает, что высокие результаты у разных многоборцев складываются из разнообразных сочетаний результатов видов. Каждый многоборец идёт к высоким результатам своим индивидуальным путём.

В многоборье принципы подготовки женщин и мужчин одинаковы, однако в тренировке женщин необходимо учитывать особенности женского организма (например, при силовой подготовке).

Физическая и техническая подготовка многоборца

Для повышения результатов в отдельных видах и в сумме многоборий необходимо параллельно развивать все основные физические качества. Эта задача решается только на начальных этапах подготовки, когда результаты в отдельных видах немного превышают нормы первого разряда. В дальнейшем параллельный рост качеств приостанавливается и между ними может происходить отрицательное взаимовлияние.

В связи с этим в тренировке многоборца необходимо обеспечить оптимальный уровень развития физических качеств и оптимальные соотношения между ними, при которых достигается максимальный результат в многоборье.

Например, оптимальное соотношение между силой и выносливостью можно косвенно определить по уровню результатов сильнейших многобор-



цев мира в толкании ядра и в беге на 1500 м у мужчин или 800 м у женщин, то есть в тех видах, в которых эти качества имеют решающее значение.

Условным критерием оптимального уровня и соотношения результатов в этих двух видах у десятиборцев может быть сумма двоеборья, превышающая 1500 очков и разность в оценке видов не более 200 очков, у семиборцев эти же показатели равны соответственно 1850 и 130 очкам.

Среди физических качеств, необходимых многоборцу, многие специалисты считают важнейшими выносливость и силу. На базе выносливости развиваются аэробная и анаэробная работоспособность, необходимые для успешного выступления во всех видах многоборья, а также специальная выносливость к беговым видам.

Сила обуславливает достижение высоких результатов в восьми видах десятиборья и в шести видах семиборья.

Развитие физических качеств, как и техническая подготовка многоборца, имеет свои акценты на разных этапах годового цикла. В начале подготовительного периода (октябрь—декабрь) и весной, когда тренировки проводят не в манеже, а на стадионе, большое внимание уделяют развитию общей выносливости и максимальной силы.

Затем ведущая роль переходит к развитию быстроты, скоростной выносливости и скоростной силы. Над развитием гибкости многоборцы работают постоянно, в течение всего годового цикла, а на развитие ловкости обращается особое внимание при увеличении объёмов технической подготовки.

Акцентированность технической подготовки зависит от времени года, специфики работы над развитием физических качеств, индивидуального уровня технического мастерства многоборца и условий проведения тренировок. В начале подготовительного периода (октябрь—декабрь) рекомендуют большее внимание уделять технической подготовке в длинных метаниях.



С переводом тренировочных занятий в помеще- ние акцент в технической подготовке делают на барьерном беге, прыжках с шестом, в высоту и в длину, толкании ядра, спринтерском беге. Весной возрастает внимание к технике длинных метаний и отстающих видов, в которых многоборец выступает слабо.

Для развития гибкости и ловкости многоборцы применяют общепринятые методы подготовки, используя для этого соревновательные и специальные упражнения.

Развитие выносливости осуществляют в основном во время беговой подготовки.

Разные подходы к чередованию видов, разная частота их применения влияют на распределение тренировочных нагрузок. Большое значение в подготовке многоборца имеет направленность тренировочного процесса, которая обычно выбирается в зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена в целях наибольшего роста результата в многоборье.

Процесс обучения видам десятиборья осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности.

Для этого необходимо соблюдать следующие *общие подходы в обучении*:

- развивать те физические качества, от которых зависит правильное техническое выполнение;
- постоянно корректировать и совершенствовать технику в связи с изменением подготовленности или влиянием внешних воздействий;

- формировать навыки и закреплять элементы техники необходимо в начале тренировочных занятий;

- использовать идеомоторные упражнения в комбинации с практическими при условии правильного представления техники, знания теоретических основ и умения словесно описать технику вида многоборья.

Наиболее разностороннее влияние на овладение техникой исполнения оказывают тренировки в беге и прыжках. Беговые упражнения улучшают результат в других видах на 46%, прыжковые — на 52% и метания — на 19%.

Особенностью технической подготовки многоборцев является широкое перенесение двигательных навыков при сходстве структуры двигательных действий.

Положительный перенос успешно реализуется применением разнообразных специально-подводящих и имитационных упражнений.

В случае отрицательного переноса навыка надо выбирать такую последовательность обучения, чтобы взаимовлияние двигательных действий было минимальным.

Обучение и совершенствование техники проводят на всех этапах годового цикла не менее двух раз в неделю.

Ступенчатое включение видов десятиборья в программу обучения по годам не только ставит в неравное положение отдельные виды, но и приводит к сужению средств подготовки.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Накануне стартов на Олимпиаде 1912 года у американца Джима Торпа украли его легкоатлетические туфли. Поэтому он был вынужден выступать в двух туфлях от разных пар, найденных в мусорной корзине. Ему пришлось надеть дополнительные носки на одну из ног, так как одна из туфель была очень велика. Это не помешало ему победить в двух дисциплинах с очень высокими результатами (он первенствовал в 8 из 15 дисциплин многоборий, а его рекорд в десятиборье продержался дольше 20 лет).
- Часто современные многоборцы весьма успешно выступают в одной из «чистых» легкоатлетических дисциплин. Многие из них владеют прыжком в длину, бегом на 200 м или прыжком в высоту на таком уровне, что могут выиграть международные соревнования у спортсменов, занимающихся только этим видом. Джекки Джойнер-Керси (США) была олимпийской чемпионкой (1988) в прыжках в длину. Подобные случаи практически не встречаются среди многоборцев-мужчин.
- Существует вариант легкоатлетического экстремального десятиборья за 60 мин, когда все 10 видов долж-

ны быть пройдены атлетом за один час. Мировой рекорд принадлежит Роберту Змелику и составляет 7897 очков.

- Несмотря на то что, придя в лёгкую атлетику, все дети начинают именно с многоборной подготовки (чтобы выбрать дисциплину специализации, а также заложить основы всех необходимых легкоатлету качеств), считается, что больших успехов в многоборье способны добиться только достаточно опытные спортсмены. Но в 1948 году олимпийским чемпионом в десятиборье стал 17-летний американец Боб Матиас, который по сей день остаётся самым молодым олимпийским чемпионом среди многоборцев. Интересно, что на следующих Олимпийских играх он смог повторить свой успех.
- Если перевести в очки мировые рекорды во всех входящих в десятиборье дисциплинах, то мировой рекорд будет равен 12516 очкам. Если сделать то же самое с высшими достижениями в дисциплинах десятиборья, то получится 10485 очков.
- Американец Эштон Итон стал первым десятиборцем в мире, которому удалось выиграть подряд Олимпийские игры (2012) и чемпионат мира (2013).

НОРМЫ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ

Вид спортивных соревнований	Пол, возраст	Единица измерения	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
Десятиборье	Мужчины	очки	5500	4600	3800			
	Юниоры (до 20 лет)	очки	5630	4750	3900	3100	2600	
Восьмиборье	Мужчины	очки	4500	3800	3100	2600	2100	1600
Семиборье	Мужчины, круг 200 м	очки	4000	3400	2800	2400	1900	1400
	Юниоры (до 20 лет), круг 200 м	очки	4100	3500	2900	2500	2000	1500
Шестиборье	Мужчины	очки	3600	3000	2400	2000	1600	1100
	Юноши (14–18 лет)	очки	3400	3000	2500	2100	1800	1500
Пятиборье	Мужчины, круг 200 м	очки	3300	2800	2300	2000	1700	1300
Четырёхборье	Мужчины	очки	360	350	340	330	320	310
Троеборье	Юноши (до 17 лет)	очки	1800	1500	1200	1000	800	600
	Юноши (до 15 лет)	очки	270	260	250	240	230	220
Семиборье	Женщины	очки	4000	3200	2400	2000	1600	
	Девушки (14–18 лет)	очки	4100	3300	2500	2100	1700	1300
Пятиборье	Девушки (круг 200 м)	очки	3000	2400	2000	1600	1300	1000
Четырёхборье	Женщины	очки	320	310	300	290	280	270
Троеборье	Девушки (до 17 лет)	очки	1800	1500	1200	1000	800	600
	Девушки (до 15 лет)	очки	240	230	220	210	200	190
Общие особые условия	Высота и расстановка барьеров, а также масса снарядов для метаний в многоборьях применяются в соответствии с требованиями правил соревнований для каждого возраста							

СОСТАВЫ МНОГОБОРИЙ (ПРИ ПРОВЕДЕНИИ НА СТАДИОНЕ)

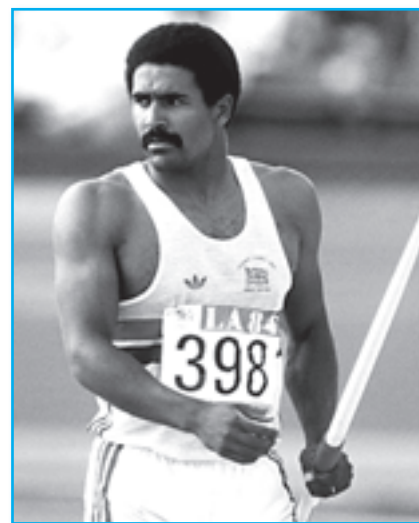
Вид многоборья	Возраст	Дисциплины первого дня	Дисциплины второго дня
Десятиборье	Мужчины с 18 лет	100 м, длина, ядро, высота, 400 м	110 м с/б, диск, шест, копьё, 1500 м
Восьмиборье	Юноши 14–17 лет	100 м, длина, ядро, 400 м	110 м с/б, высота, копьё, 1000 м
Шестиборье	Юноши 14–18 лет	100 м, длина, ядро	110 м с/б, диск, шест
Четырёхборье	Юноши 12–15 лет	60 м, прыжок	мяч, бег 800 м
Троеборье	Юноши 12–17 лет	бег, прыжок, ядро	
Семиборье	Женщины с 14 лет	100 м с/б, высота, ядро, 200 м	длина, копьё, 800 м
Четырёхборье	Девушки 12–15 лет	60 м, прыжок	мяч, 600 м
Троеборье	Девушки 12–17 лет	бег, прыжок, ядро	



■ Джим Торп



■ Николай Авилов



■ Дейли Томпсон

ЛЕГЕНДАРНЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Джим Торп (28.05.1888—28.03.1953) — американский спортсмен, 2-кратный олимпийский чемпион (1912, пяти- и десятиборье).

Николай Авилов (род. 06.08.1948) — советский многоборец, олимпийский чемпион (1972), бронзовый призёр Олимпийских игр (1976), рекордсмен мира.

Дейли Томпсон (род. 30.07.1958) — британский многоборец, 2-кратный олимпийский чемпион (1980, 1984), чемпион мира, 2-кратный чемпион Европы.

Джекки Джойнер-Керси (род. 03.03.1962) — американская легкоатлетка, 3-кратная олимпийская чемпионка (1988, семиборье, прыжки в длину; 1992, семиборье), 4-кратная чемпионка мира (по 2 раза — в прыжках в длину и семиборье).

Елена Прохорова (род. 16.04.1978) — российская многоборка, серебряный призёр Олимпийских игр (2000), чемпионка мира и Европы.

Каролина Клюфт (род. 02.02.1983) — шведская легкоатлетка, олимпийская чемпионка (2004, семиборье), 3-кратная чемпионка мира и 2-кратная чемпионка Европы по семиборью; чемпионка мира и 2-кратная чемпионка Европы по пятиборью (в закрытом помещении).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Лёгкая атлетика* : учеб. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. — Мн. : Тесей, 2005.
2. *Методика обучения технике легкоатлетических упражнений* / сост. В. В. Макиенко. — Калининград : Калинингр. ун-т, 1997.

Интернет-ресурсы

1. <http://olymp2008.rian.ru/ru/olympicspr/detail/6393/18/46/>
2. <http://www.rusathletics.com/fan/athletics/news.9001.htm>
3. <http://rusatletik.ru/mnogobore/>



■ Джекки Джойнер-Керси



■ Елена Прохорова



■ Каролина Клюфт