Бурятский Государственный Университет

Кафедра теории физического воспитания

Факультет физической культуры

**реферат**

**Спортивная тренировка десятиборцев**

Выполнил: студент гр. 04183

А.В. Поморцев

Проверила: старший преподаватель

кафедры Суворова

Надежда Николаевна

Улан-Удэ

2000

**План реферата:**

Десятиборье**………………………………………….3**

Эволюция методики тренировки**…………………..3**

Факторы, определяющие достижения в десятиборье**………………………………………….5**

Тренировка**…………………………………………..6**

Основные положения подготовки**……………………6**

Совершенствование физических качеств**……………9**

Многолетняя подготовка**…………………………….12**

Этап предварительной подготовки**………………….13**

Этап начальной специализации**……………………...14**

Этап углублённой специализации**…………………..15**

Этап спортивного совершенствования**……………..16**

**5.** Список используемой литературы**………………..19**

**Десятиборье.**

Десятиборье – спортивное упражнение для мужчин, состоящее из 10 разных видов лёгкой атлетики.

Соревнования в десятиборье проводятся в течение двух дней в такой последовательности: первый день – бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег 400 м. Второй день – бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег 1500 м.

Результаты выступления в десятиборье оцениваются по сумме очков, полученных в каждом виде многоборья по специальной таблице очков.

**Эволюция методики тренировки.**

В первые десятилетия нашего века подготовка в десятиборье проводилась весьма упрощенно. Талантливые лёгкоатлеты, специалисты в одном виде легкой атлетики, перед соревнованиями в многоборьях имели только несколько тренировок на изучение других видов, входящих в десятиборье. В тот период такая подготовка оказывалась иногда достаточной для того, чтобы эти спортсмены смогли выигрывать олимпийские игры и даже устанавливать рекорды мира.

Интересно отметить, что в США, где было много выдающихся десятиборцев, почти ничего не было издано о многоборьях.

Многие специалисты считают мирового рекордсмена А. Клумберга автором первого серьёзного обозрения по вопросам тренировки в многоборьях. Уже в 20-е годы он говорил о десятиборье как о самостоятельном виде лёгкой атлетике, а не механическом соединении десяти отдельных дисциплин. Клумберг советовал придерживаться в тренировке той очерёдности видов, в которой проводятся соревнования в десятиборье.

Первым автором современного пособия по многоборьям стал заслуженный тренер СССР Г.В. Коробков. В его книгах, изданных в начале 50-х годов, даются основные элементы современной тренировки в десятиборье. Он уделял большое внимание круглогодичной подготовке по периодам, перспективному планированию, подготовке молодых десятиборцев. Коробков рекомендовал уже тогда двухразовые тренировочные занятия в день.

Заслуженный тренер СССР В.В. Волков рекомендовал в своих книгах следующую недельную схему на весь год: 1-й день – 4 вида из первого дня десятиборья; 2-й день – 4 вида второго дня десятиборья;3-й день – отдых; 4-й день – 4 вида первого дня, 5-й день отстающие виды, упражнения на развития силы, кросс; 6-й день – отдых. Многие многоборцы и тренеры считали такую тренировку однообразной и психологически изнурительной.

Кандидат педагогических наук Д. И. Оббариус рекомендовал большую часть подготовки многоборца проводить на местности, используя разнообразные упражнения, что повышает эмоциональность занятий.

Начиная с 60-х годов большого успеха добились десятиборцы ФРГ. Основателем системы тренировки является Ф. Ширмер, тренер сборной команды ФРГ (1960-1970 гг.). Он считал, что индивидуальная схема тренировки для каждого десятиборца не нужна, и всех готовил по одной схеме. Он соединил в каждой тренировке элементы развития физических качеств с совершенствованием техники видов десятиборья, уделяя главное внимание развитию силы и скоростной выносливости. Через каждые две недели Ширмер проводил трёхдневные сборы, где десятиборцы тренировались 2-3 раза в день до истощения, а в промежутке между сборами спортсмены тренировались самостоятельно по его планам. В итоге образовались своеобразные тренировочные циклы. Система Ширмера пользовалась популярностью в 70-е годы в Западной Европе и в США.

В книгах Ф. О. Куду о лёгкоатлетических многоборьях (1970, 1981 гг.) обобщается опыт тренировки сильнейших десятиборцев мира, уделяется большое внимание пропорциональному развитию технической подготовки и физических качеств, а также вопросам моделирования, программирования и управления тренировочным процессом десятиборца.

Значение многоборья как средства разносторонней подготовки лёгкоатлетов любой специальности растёт постоянно. Из рядов многоборцев вышли такие замечательные спортсмены, как В. Борзов, В. Брумель, Я. Лусис, И. Тер-Ованесян, С. Бубка.

Факторы, определяющие достижения в десятиборье.

В десятиборье добивались успеха атлеты разного телосложения: рост неоднократного чемпиона мира Ю. Хингзена (ФРГ) 200 см, вес 100 кг; двухкратный чемпион олимпийских игр (1980 и 1984 гг.) Д. Томпсон (Великобритания) значительно легче и меньше – рост 185 см, вес 84 кг. Можно всё же считать, что высокорослый и физически сильный спортсмен имеет лучшие предпосылки для достижения высоких результатов в десятиборье при условии, что у него хватит целеустремлённости и трудолюбия для тренировки в беге.

Трудно назвать физическое качество, которое для десятиборца считалось бы основным. Быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость – все эти качества являются необходимыми. Десятиборец должен прежде всего помнить о необходимости гармонического развития своих физических качеств. Современные методы тренировки позволяют довольно быстро развивать отдельные качества, но нельзя допустить, чтобы преимущественное развитие одних качеств стало вредить выступлению в десятиборье в целом. Можно, например, с помощью упражнений со штангой развить большую мышечную массу, которая полезна для метаний, но для прыжков и бега на 400 и 1500 м она будет иметь отрицательное значение. Односторонняя тренировка в беге для развития выносливости сбавит вес многоборцу и повлияет на результаты в метаниях.

Техническая подготовка имеет для десятиборца исключительно большое значение. В совершенстве изучить технику всех десяти видов трудно. Даже сильнейшие десятиборцы мира в некоторых видах выступают относительно слабо. Они много работают над совершенствованием техники отстающих видов, но очень трудно избавиться от укоренившихся ошибок. Поэтому правильную технику всех видов десятиборья нужно изучить ещё в юные годы, когда эта задача легче выполнима. Недостатки в технике выполнения отдельных видов десятиборья довольно часто связанны с неправильным представлением о форме движений, развиваемых усилиях и правильном режиме. Поэтому многоборцу необходимы теоретические знания основ техники всех видов десятиборья, которые помогут ему на тренировочных занятиях и во время соревнований осуществлять правильные действия, анализировать свои выступления, вносить необходимые поправки. Уровень технического мастерства десятиборцев можно определить с помощью отдельных показателей.

Результаты в разных видах лёгкой атлетики, входящих в десятиборье, растут неравномерно, поэтому приходится время от времени вырабатывать новые таблицы, которые соответствовали бы уровню развития лёгкой атлетики на данное время.

**ТРЕНИРОВКА.**

**Основные положения подготовки.**

Тренировку десятиборца нельзя представлять как слагаемое тренировки в десяти отдельных видах. Даже беглые расчёты показывают, что такая работа выходит за рамки человеческих возможностей. Для выполнения, к примеру, 20000 бросков, которые нужны для тренировки в трёх видах метаний, потребуется не менее 1500 ч в год. Для совершенствования техники в трёх видах – ещё 1000 часов, а для пробегания дистанций, которые требуются для тренировки в беговых дистанциях, входящих в десятиборье, надо ещё 400-500 ч. Если прибавить ещё и время, необходимое на развитие физических качеств, на соревнования, разминку, восстановительные процедуры и т.д., то становится очевидным, что при таком подходе не хватит даже полного рабочего дня. Надо учитывать, что возможности тренировочных нагрузок лимитируются не только временем, а и запасами мышечной и нервной энергии, состоянием двигательного аппарата и прохождением восстановительных процессов в организме.

Подготовка десятиборца является единым процессом. При этом надо помнить, что тренировка в одном виде или же развитие одного качества может повлиять на другой вид или на другое качество. Нельзя забывать и о возможностях двигательного аппарата. Форсирование работы в одном из направлений часто приводит к травмам, вынужденному отдыху, лечению и в связи с этим к острому недостатку времени. Необходимость внимательного и детального планирования подготовки десятиборцев становится очевидной. В десятиборье мы имеем дело с множеством цифр. Все эти показатели надо внимательно сравнивать и учитывать при составление планов подготовки. Естественно, совершенствование отдельных видов и развитие физических качеств будут у каждого спортсмена индивидуальными, но исходить надо из общих положений, которые обоснованы как биологическими законами, так и общими основами методики тренировки. Следует также учитывать занятость спортсмена учёбой или работой, климатические условия подготовки и наличие спортивных баз.

Рассмотрим отдельные виды десятиборья, их вклад в достижение результата в многоборье, а также некоторые положения, касающиеся тренировки десятиборцев в этих видах.

**Бег 100 м** – основа многоборья. От быстроты зависят результаты во всех видах программы. Причём скоростная тренировка не имеет отрицательного влияния на другие виды и качества. К сожалению, чтобы избежать перегрузки двигательного аппарата и большого нервного напряжения, а также спортивных травм, можно рекомендовать включение тренировочных занятий по спринту в программу десятиборца только 2-3 раза в неделю, в период с января по октябрь.

**Прыжки в длину** тесно связанны со спринтом. Прыжки в длину оцениваются в таблице очков особенно высоко. Основой успеха в этом виде является правильно поставленный разбег и умение отталкиваться на большой скорости. Этот вид является для многоборца одним из ключевых. Почти все сильнейшие десятиборцы мира имеют в нем высокие результаты – в пределах 7,50 –8,00 м. Тренировка прыжков в длину лимитируется большой нагрузкой на толчковую ногу и на позвоночник в момент отталкивания, поэтому прыжки в длину с полного разбега следует включать в программу тренировки 2 раза в неделю.

**Толкание ядра.** В этом виде десятиборья высоких результатов добиваются физически сильные спортсмены, имеющие большой собственный вес. У десятиборцев результаты в этом виде колеблются в большинстве случаев между 14,5 –16,0 м. Для того чтобы значительно улучшить результаты в толкании ядра, надо стремиться к прибавке веса и много работать над развитием силы и техникой. Однако улучшение результата в этом виде в основном должно происходить за счёт совершенствования техники. Чрезмерное увеличение мышечной массы будет значительно осложнять выступление десятиборца в беге на 400 и 1500 м.

**Прыжки в высоту.** Технику прыжка в высоту надо осваивать значительно раньше, чем технику других видов. Десятиборец, хорошо овладевший техникой, может в дальнейшем уделять относительно меньше внимания этому виду и всё-таки держаться на уровне результата 200-210 см. если же технику прыжков в высоту не изучать своевременно, то этот вид может остаться отстающим на долгие времена.

Бег 400 м **требует большой скоростной выносливости и является очень трудным испытанием для десятиборца во время соревнований и тренировки. Опыт показывает, что многоборцу не надо применять методы бегунов на 400 м. Для него большое количество повторений в интервальном и повторном беге является максимальной нагрузкой, после которой требуется длительное время на восстановление. Это повлияет на подготовку в остальных восьми видах ( кроме бега на 1500 м), а результат в беге на 400 м не обязательно улучшится. Если в подготовительном периоде десятиборец с помощью кроссового бега приобрёл хороший уровень общей выносливости и регулярно проводит занятия по спринту, он может ограничиться такой примерной программой пробегания отрезков: 3-5\*200, или 2-3\*300 м, или 400+300+200+100 м 2 раза в неделю.**

Бег 110 м с барьерами **– второй ключевой вид десятиборья. Этому виду надо уделять много внимания. Упражнения на гибкость, специальные упражнения барьериста необходимо выполнять ежедневно во время зарядки, в разминке перед тренировкой и т, д. Барьерный бег развивает «чувство ритма», подвижность в суставах, смелость – качества, которые нужны для всех видов десятиборья.**

Метание диска **является технически сложным для десятиборца видом, в котором низкие результаты, показанные спортсменом при недостаточной подготовке его в этом виде, могут отрицательно сказаться на общих результатах десятиборья. Поэтому метанием диска нужно заниматься круглый год. Зимой много метать в сетку, весной и летом 2-3 раза в неделю метать на стадионе (не менее чем 20-30 бросков).**

Прыжки с шестом **являются перспективным видом для десятиборца. Для высоких, ловких и быстрых многоборцев высота 5,00 м далеко не является пределом. Надо больше прыгать через планку, особенно зимой, больше выступать на отдельных соревнованиях по прыжкам с шестом.**

Метание копья**, как правило, отстающий вид у многих десятиборцев. Этот вид требует круглогодичной специальной подготовки. Надо развивать подвижность в плечевом суставе, укреплять связки локтевого сустава, изучать технику метания копья. Хороший результат в этом виде имеет большое значение также из тактических соображений. Десятиборец, который умеет хорошо метать копьё, остаётся грозным соперником до конца соревнований.**

Бег 1500 м. **Самая большая разница у многоборцев высокого класса наблюдается в беге на 1500 м. На Олимпийских играх в Мюнхене Л. Литвиненко получил за свой большой бег (4.05,9) 768 очков, что позволило ему сразу передвинуться с 8-го места на 2-е. Большинство десятиборцев пробегают эту дистанцию за 4.35,0-4.45,0 и получают на 200-250 очков меньше. Многие десятиборцы имеют большие резервы в этом виде, но не используют их в состязаниях.**

**Десятиборец не должен в соревновательный период специально готовиться к этому виду, но при подготовке к сезону надо заложить солидную базу длительным кроссовым бегом для создания запаса общей выносливости. Большое значение в беге на 1500 м имеют волевые качества десятиборца.**

**Десятиборец должен на каждом занятии решать разные задачи. В программу одной тренировки обычно включается 2-5 видов десятиборья, причём совершенствование техники осуществляется в 1-2 видах. Поскольку соревнования по десятиборью проводятся в определённой очерёдности видов, желательно и в тренировке учитывать эту очерёдность, но это не является обязательным условием, особенно в подготовительном периоде. Надо исходить из имеющихся условий, разнообразить каждую тренировку. Важно учитывать основы методики.**

**Упражнения для технического совершенствования и развития быстроты должны выполняться в начале тренировки, затем – упражнения для развития силы и прыгучести. Упражнения для развития общей выносливости проводятся в конце тренировки.**

Совершенствование физических качеств.

**Тренировочные занятия, направленные на освоение и совершенствование техники всех видов десятиборья, сами по себе развивают физические качества, но этого недостаточно. Десятиборец должен круглогодично заниматься совершенствованием физических качеств, уделяя особое внимание слабым звеньям в своей подготовке. Искусство тренировки многоборца заключается в том, чтобы умело сочетать на тренировочных занятиях упражнения, развивающие физические качества, с упражнениями на совершенствование техники.**

**Быстрота.** Это одно из основных качеств десятиборца. От скорости зависят результаты в беге на 100 и 400 м, прыжках и метаниях. Хотя считается, что по сравнению с другими физическими качествами быстрота развивается значительно труднее, мы наблюдаем, однако, что десятиборцы благодаря своей комплексной подготовке резко улучшают результаты в спринте, т.е. становятся быстрее. Учитывая, что в беге на короткие дистанции большое значение имеет гармоническое развитие всех физических качеств, а также координация движений, можно полагать, что многоборная подготовка способствует хорошему развитию этих качеств.

Скоростная подготовка должна проходить круглогодично. Мнение о том, что зимой надо развивать в основном силу и выносливость и лишь в апреле развивать быстроту, нам представляется неоправданным.

Основными средствами развития быстроты в подготовительном периоде являются: старты из разных положений, бег с ходу 20-30 м, бег со старта 30,40,50,60 м, бег по разбегу в прыжках в длину.

Скоростные упражнения зимой включаются в план тренировки 1-2 раза в неделю. Бег с максимальной интенсивностью в наших климатических условиях в подготовительном периоде можно проводить только в закрытом помещении. Быстрый бег по снегу или по грязи не способствует развитию быстроты.

Скоростная выносливость. Развитие этого качества является одной из наиболее нужных и сложных задач в тренировке многоборца. Многие рослые и тяжёлые десятиборцы очень плохо переносят повторное пробегание отрезков с короткими интервалами для отдыха и после таких тренировок медленно восстанавливаются. Поэтому надо основную работу по скоростной выносливости выполнить в подготовительном периоде. Начиная с января, после хорошей кроссовой подготовки в ноябре – в декабре включаются 2 раза в неделю в конце тренировки повторные пробегания отрезков 100-400 м, причём темп пробегания постепенно возрастает. Иногда можно для разнообразия варьировать дистанции, например: 100+200+300+400+300+200+100 м или 400+300+250+200+150+100 м

Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы десятиборец чувствовал себя готовым к последующей работе. Заполняются интервалы обычной ходьбой или медленным бегом (трусцой).

Эффективным методом воспитания скоростной выносливости является круговая тренировка, где разные силовые упражнения выполняются подряд, без длительного отдыха между ними.

**Выносливость.** Соревнования по десятиборью обычно начинаются утром и заканчиваются поздно вечером. Десятиборцы два дня подряд в течение 10-12 ч должны быть готовыми к максимальным усилиям. Естественно, что к такой соревновательной нагрузке надо готовиться специально. Поэтому тренировочные занятия по десятиборью весьма продолжительны.

Чтобы выработать у десятиборца выносливость в подготовительном периоде, применяются длительные кроссы, где ставится задача бегать в медленном равномерном темпе непрерывно не менее 60 мин.

Развитию выносливости помогает также разминка и заключительная часть тренировочных занятий. В подготовительном периоде десятиборцы пробегают в разминке в спокойном темпе 2-2,5 км и в заключительной части 1,5-2 км.

Таким образом, десятиборцы пробегают в подготовительном периоде в спокойном темпе 30-31 км в неделю. Это даёт хорошую основу для тренировки к выступлению десятиборцев в основном периоде.

Некоторые десятиборцы, особенно те, которые живут в больших городах и тренируются в манежах и на зимних стадионах, пренебрегают кроссовой подготовкой. А это приводит к тому, что они на тренировках очень сильно устают и плохо выступают в беге на 400 и на 1500 м.

**Силовая подготовка.** Десятиборец должен круглогодично совершенствовать свои силовые качества. Результаты всех видов десятиборья, кроме бега 1500 м, непосредственно зависят от физической силы. Одно из основных средств развития физической силы – упражнения со штангой. В подготовительном периоде они включаются в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю, а в соревновательном периоде – раз в неделю. В упражнениях со штангой предпочтение отдаётся быстрым движениям, в основном с весом 70-80% от максимального. Предельные веса применяются,как правило, не чаще 1 раза в неделю.

В одном подходе при небольшом весе штанги делается 6-8 повторений, и по мере увеличения веса число повторений уменьшается до двух или одного.

Хорошим упражнением для мышц туловища являются наклоны вперёд со штангой на плечах, наклоны в стороны с поворотом со штангой на плечах или на груди, боковые качи с весом в руках за головой или над головой.

Упражнения со штангой являются только одной частью силовой подготовки десятиборца. Разные упражнения с преодолением отягощения собственного веса входят, особенно в соревновательном периоде, ежедневно в утреннюю зарядку десятиборца.

В соревновательном периоде упражнения со штангой проводятся раз в неделю. В это время отдаётся предпочтение околопредельным и предельным весам. Количество подходов и повторений небольшое. Такая силовая подготовка проводится в большинстве случаев в конце цикла, на третий день тренировки, и заканчивается длительным кроссом.

Упражнения со штангой должны всегда чередоваться со упражнениями на гибкость и расслабление.

**Прыжковая подготовка** должна входить в систему тренировки десятиборца почти ежедневно. Основными прыжковыми упражнениями являются: скачки на одной ноге (тройной, пятерной, шестерной и т. д.) и с ноги на ногу, отталкивание на 3-5-й шаг разбега, прыжки через барьеры с отталкиванием одной и двумя ногами, спрыгивание с небольшой высоты на одну ногу с последующим быстрым отскоком вперёд, прыжки в высоту с прямого разбега, скачки с отягощением.

Многолетняя подготовка.

В настоящее время принято делить многолетний процесс подготовки десятиборцев на четыре этапа. Это позволяет конкретизировать цели, задачи на каждом этапе подготовки, что облегчает управление тренировочным процессом.

Этап предварительной спортивной подготовки (9-11 лет)

Этап начальной специализации (12-15 лет)

Этап углублённой специализации (16-18 лет)

Этап спортивного совершенствования (19 лет и старше)

Большая сложность десятиборья заключается в том, что необходимо овладеть большим количеством сложно-технических видов, требующих как определённого уровня физических качеств, так и координационных способностей. Поэтому такая задача может быть успешно решена при целесообразном соотношение используемых тренировочных средств общей, специальной и технической подготовки.

Соотношение средств подготовки (в %) на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы многолетней подготовки** | **ОФП** | **СФП** | **ТП** |
| Этап предварительной подготовки | 60 | 20 | 20 |
| Этап начальной спортивной специализации | 40 | 20 | 40 |
| Этап углублённой специализации | 20 | 30 | 50 |
| Этап спортивного совершенствования | 5 | 35 | 60 |

 Кроме того, важным вопросом является последовательность обучения видам десятиборья на этапах многолетней тренировки.

**Соотношение средств (в %), направленных на овладение техникой видов, входящих в десятиборье в многолетней подготовке.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды десятиборья** | **Возраст, лет** |
| **10-11** | **12-13** | **14-15** | **16-17** | **18-19** |
| Бег 100 м | 15 | 20 | 10 | 10 | 10 |
| Прыжок в длину | 13 | 10 | 15 | 9 | 7 |
| Толкание ядра | 10 | 10 | 5 | 7 | 15 |
| Прыжок в высоту | 12 | 12 | 15 | 9 | 8 |
| Бег 400 м | 5 | 5 | 5 | 6 | 15 |
| Бег 110 м с/б | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 |
| Метание диска | 10 | 10 | 5 | 15 | 10 |
| Прыжок с шестом | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 |
| Метание копья | 10 | 10 | 15 | 9 | 8 |
| Бег 1500 м | 5 | 5 | 5 | 10 | 7 |

Этап предварительной подготовки

Данный этап подготовки (возраст занимающихся 9-10 лет) по своим задачам значительно не отличается от подготовки в других видах лёгкой атлетики. Длительность этапа три года.

**Цель этапа:** гармоническое физическое развитие детей, выявление способных подростков для тренировки в десятиборье.

**Задачи этапа:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; привитие интереса к занятиям лёгкой атлетикой; ознакомление с основами техники легкоатлетических упражнений.

Поставленные задачи решаются как на регулярно проводимых учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно – в виде домашних заданий. Как правило, эти задания выполняются в утренних зарядках (развитие того или иного физического качества или двигательного навыка). Годичный цикл данного этапа включает в себя подготовительный и соревновательный периоды тренировки.

Окончание этого этапа венчает отбор детей, способных специализироваться в десятиборье и в дальнейшем достичь высокий спортивный результат.

В России на основе экспериментальных исследований (В.П. Филин, Г.Г. Портной, И.Г. Молодцов) разработаны нормативные требования по спортивно-технической подготовленности и физическим качествам для десятиборцев различных возрастных групп. Эти нормативы позволяют проводить отбор на начальных этапах подготовки. Одним из критериев отбора являются антропометрические показатели.

**Этап начальной специализации.**

**Цель этапа:** подготовить подростков в физическом и техническом отношении для целенаправленной тренировки в десятиборье, иными словами, создать фундамент для дальнейшего спортивного роста.

**Задачи этапа:** повышение уровня физических качеств средствами общефизической подготовки; совершенствование техники видов десятиборья; развитие морально-волевых качеств занимающихся.

Данный этап требует самого пристального внимания. Иногда целенаправленная подготовка подменяется голым натаскиванием на результат. Если форсировать тренировку молодого десятиборца на начальном этапе подготовки, то вряд ли он сохранит интерес и трудоспособность в дальнейшем. То же самое касается и вопросов обучения. Развивать физические качества легче, чем обучать технике. Мы знаем, однако, что только своевременное обучение спортивной технике всех видов десятиборья может обеспечить в дальнейшем высокие результаты.

В этот период следует учитывать биологический возраст, поскольку дети развиваются неодинаково. Крепкие ребята невысокого роста развиваются быстрее и выигрывают на начальном этапе довольно часто у высоких, длинноногих ребят, которые формируются позже. Но они имеют в дальнейшем большие перспективы для достижения высоких результатов в десятиборье.

Особое внимание при отборе следует обращать на проявление у молодого десятиборца целеустремлённости, решительности, самостоятельности, способности мобилизоваться для максимальных усилий в соревнованиях, спортивного трудолюбия и интереса к занятиям – эти качества имеют определяющие значения.

Тренеру молодых многоборцев нужно, исходя из индивидуальных особенностей своих учеников, решать, в каком соотношении должно идти обучение спортивной технике и развитие физических качеств. Нет сомнения в том, что бег на короткие дистанции является важнейшей частью десятиборья, на которую необходимо обращать внимание с самого начала подготовки. Однако нельзя опаздывать с изучением технически сложных видов. Система перспективной подготовки десятиборцев должна строиться на изучение всех видов десятиборья и комплексном развитии основных физических качеств. Перед тренером стоит трудная задача: выполняя сложную программу подготовки, сохранить при этом у десятиборца интерес и любовь к этому сложному виду лёгкой атлетики на долгие годы.

Рассматриваемый этап подготовки юных многоборцев по продолжительности может продолжаться 3-4 года. Этот возрастной период наиболее благоприятен для обучения и совершенствования техники лёгкоатлетических упражнений. Неверно бытующее в практике мнение о том ,что в этом возрасте сложно овладеть такими сложнотехническими видами, как шест, барьеры, копьё и диск.

Окончание этого этапа должно характеризоваться тем, что подростки, прошедшие подготовку, должны характеризоваться тем, что подростки, прошедшие подготовку, должны овладеть основами техники всех видов десятиборья и иметь определённый уровень физических качеств.

Этап углублённой специализации

 **Настоящий этап охватывает возраст 16-18 лет. В этот период следует ожидать от перспективных спортсменов первых успехов в соревнованиях по многоборью (восьмиборье и десятиборье).**

Цель этапа: повышение технического мастерства многоборцев и развитие физических качеств.

Задачи этапа: 1. Совершенствование спортивно-технического мастерства в сложнотехнических видах десятиборья.

2. Повышение СФП.

Данный этап характеризуется постепенным сужением круга тренировочных средств общеразвивающего характера и увеличением числа упражнений, направленных в основном на повышение специальных качеств многоборцев. В этом периоде следует обратить внимание на тренировку в «связках» видов, входящих в десятиборье. В большем объёме, чем на предыдущем этапе, должна присутствовать морально-волевая и тактическая подготовка.

Увеличение объёмов тренировочных средств носит постепенный характер. Считается важным от года к году на этом этапе увеличение объёмов в среднем на 8-10%.

**Этап спортивного совершенствования.**

Настоящий этап является кульминационном в спортивной биографии десятиборца. Он включает в себя и зону первых больших успехов и реализацию своих возможностей, а также и окончание активных занятий. По продолжительности он самый большой.

Можно привести примеры, когда десятиборцы достигли выдающихся результатов в 30 лет и более (Б. Тумей, Л. Хедмарк, В. Мольтке).

**Цель этапа:** достижение максимальных результатов во всех видах, входящих в программу десятиборья, и реализация своего потенциала в соревновательных условиях.

Задачи этапа: совершенствование техники видов десятиборья; совершенствование физических качеств; повышение надёжности соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс многоборца на этом этапе также разделяется на три части:

Подготовительный период, который, в свою очередь, деоится на зимний подготовительный (март-апрель).

Соревновательный период (май-сентябрь)

Переходный период (октябрь)

**Подготовительный период.** В зимнем подготовительном периоде основное внимание уделяется повышению СФП. Предпочтение отдаётся развитию общей выносливости и силовых качеств. Интенсивность нагрузки небольшая. Кроме того, десятиборец должен работать в этом периоде и над совершенствованием технического мастерства в отдельных видах десятиборья, особенно отстающих. Но работа над техникой должна выполнятся лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития физических качеств в этот период времени.

Для десятиборцев особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую физическую подготовленность и планомерно работать над совершенствованием техники десяти видов.

В весеннем подготовительном периоде (март-апрель) весь тренировочный процесс направлен на повышение уровня специальной подготовленности и технического мастерства. Особое внимание уделяется сложно-техническим видам (барьерный бег, прыжки с шестом и метание копья). Каждый десятиборец должен исходить из своих индивидуальных особенностей и использовать этот период для работы над техникой отстающих видов.

Во второй половине февраля и первой половине марта десятиборец, как правило, участвует в соревнованиях, проводимых в закрытых помещениях: 1-2 раза в многоборье и 2-3 раза в отдельных видах лёгкоатлетической программы. Это позволяет дать оценку правильности проведённого тренировочного процесса в зимнем подготовительном периоде и внести коррективы в тренировочную программу. Кроме того, участие десятиборца в зимних соревнованиях позволяет оценивать свои возможности, накапливать соревновательный опыт и поддерживать психологическую готовность. Участвовать в зимних соревнованиях надо попутно, не изменяя плана подготовки, а лишь снижая тренировочные нагрузки в предсоревновательные дни.

В целях лучшего распределения тренировочных нагрузок и повышения качества занятий многоборцам рекомендуется тренироваться 2 раза в день – утром и вечером. На учебно – тренировочных сборах и в свободное от учёбы или работы дни желательно всегда придерживаться того же режима. Кроме того, для развития силы определённых мышц, улучшения подвижности в суставах, отработки элементов техники следует использовать ежедневные домашние упражнения (утром, перед обедом и вечером).

Дополнительные упражнения обычно выполняются самостоятельно. Вместе с тренером разрабатываются комплексы упражнений и дозировка нагрузки, что надо учитывать в общем плане тренировки.

**Соревновательный период.** Задачи этого периода сводятся к тому, чтобы создать наиболее благоприятные условия для реализации возможностей десятиборца в соревнованиях. Высококвалифицированный десятиборец участвует в 3-5 соревнованиях по десятиборью и поэтому должен сохранить свою спортивную форму в течение 4-5 месяцев. Важнейшим средством тренировки в этом периоде становятся целостные соревновательные упражнения. Помимо состязаний в многоборье спортсмен должен выступать и в отдельных видах, входящих в программу десятиборья.

В соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую подготовленность. Занятия для развития силы должны входить в тренировку 1-2 раза в неделю, а длительный бег (кросс) – не менее 1 раза в неделю.

Переходный период направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности десятиборца. Пассивный отдых не приемлем для десятиборца. Резкий переход от высоких тренировочных нагрузок и напряжённых соревнований к полному бездействию вредно отразится на здоровье спортсмена. Поэтому в переходном периоде нужно дать отдых нервной системе и в то же время дать работу мышцам. В первую очередь следует сменить обстановку, забыть о десятиборье и больше заниматься другими видами спорта. Рекомендуется длительные пробежки, походы, плавание и спортивные игры. Это позволит через 4-5 недель приступить к подготовке к следующему сезону.

***Список используемой литературы:***

Н.Г. Озолин и др. Лёгкая атлетика. Москва, - Физкультура и спорт. – 1989г.

А.М. Прохоров и др. Большая советская энциклопедия. Москва, - Советская энциклопедия. – 1974г.