

**Старший тренер штатної команди
національної збірної команди України
з легкої атлетики (група багатоборства)**

Віктор Ястребов, Майстер спорту України міжнародного класу.

Основні положення та методичні рекомендації щодо практичних занять з легкої атлетики (група багатоборства).

Легкоатлетичні багатоборства – сукупність легкоатлетичних дисциплін, де спортсмени змагаються в різних видах, які дозволяють виявити самого різнобічного атлета. Багатоборців чоловіків іноді називають *лицарями багатьох якостей*. Змагання з багатоборства входять в програму Олімпіад і проводяться в літньому і зимовому сезоні.

У наступних видах багатоборства IAAF фіксує світові рекорди

- **Десятиборстві чоловіки** (літній сезон): 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, 400 м, 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа, 1500 м
- **Семиборстві жінки** (літній сезон): 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, 200 м, стрибок у довжину, метання списа, 800 м.
- **Семиборстві чоловіки** (зимовий сезон): 60 м, стрибок у довжину, 60 м з бар'єрами, штовхання ядра, стрибок у висоту, стрибок з жердиною, 1000 м
- **П'ятиборство жінки** (зимовий сезон): 60 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, стрибок у довжину, 800 м

Існують також менш поширені види, як наприклад, змагання за програмою чоловічого десятиборства для жінок. Іноді також засновники комерційних змагань можуть проводити багатоборства за нестандартною програмою.

За кожен вид спортсмени отримують певну кількість очок, які нараховуються або за спеціальними таблицями, або за емпіричними формулами. Змагання з багатоборства на офіційних стартах IAAF завжди проводиться в два дні (окрім п'ятиборства у жінок). Між видами обов'язково визначений інтервал для відпочинку (як правило не менше 30 хвилин). При проведенні окремих видів існують поправки, характерні для багатоборства:

- в бігових видах дозволено зробити один фальстарт (в звичайних бігових видах дискваліфікують після першого фальстарту);
- у стрибку в довжину і в метаннях учаснику надається тільки по три спроби;
- з певними умовами дозволено використання ручного хронометражу, якщо стадіон не обладнаний автоматичним

Тренування десятиборців мають ряд істотних особливостей, що відрізняють їх від тренування спортсменів, що спеціалізуються в окремих видах легкої атлетики. Вони засновані на необхідності щоденного вдосконалення в трьох і більше видах десятиборства в умовах жорсткого ліміту часу. Різноманіття рухової координації, великі енерговитрати і координаційна складність тренувальних вправ швидко призводять до стомлення спортсменів. У цих умовах велика увага повинна приділятися раціональному підбору тренувальних засобів на основі оптимального поєднання фізичної і технічної підготовки.

Етапи підготовки та розвиток основних якостей у багатоборців.

У багаторічному процесі підготовки багатоборця, що триває іноді 15-18 років, можна виділити 5 етапів, на яких вирішуються певні завдання:

I етап - початкова підготовка (11-14 років);

II етап - початкова спеціалізація (15-18 років);

III етап - поглиблене спортивне вдосконалення (19- 22 роки);

IV етап - вищі досягнення (23-28 років);

V етап - спортивне довголіття (старше 30 років).

Вікові межі етапів визначені на основі аналізу динаміки зростання результатів і вивчення біографій найсильніших багатоборців світу. Вік спортсменів, які потрапляють в щорічні списки ста найсильніших багатоборців світу, коливається в діапазоні від 17 до 33 років. Рекордні результати в семиборстві і в десятиборстві встановлюються у віці 23-30 років після 6-12 років попередньої підготовки. Учасники Олімпійських ігор при середньому віці

26,7 року - мали тренувальний стаж 13,6 року в п'ятиборстві і 14,3 року - в десятиборстві. Все це говорить про необхідність ранньої спеціалізації.

Про користь ранньої спеціалізації свідчить і досвід підготовки найсильніших зарубіжних багатоборців. Так, наприклад, серед 50 десятиборців світу, що показали результати, 8000 очок, 26 осіб виступали раніше в юнацькому десятиборстві. Серед 11 десятиборців, що пройшли кордон 8200 очок, ранню спеціалізацію пройшли 8 осіб.

Загальні завдання, які вирішуються на всіх етапах підготовки багатоборців: розвиток фізичних якостей, підвищення спеціальної працездатності, навчання і вдосконалення техніки окремих видів, а також морально-вольової, тактичної і теоретичної підготовки; зміцнення здоров'я, функціональний розвиток різних систем організму, зміцнення опорно-рухового апарату, навчання вмінню розслаблятися і користуватися засобами відновлення.

Розвиваючи фізичні якості, необхідно враховувати фізіологічні особливості організму, що росте. Тренувальний процес повинен сприяти природному розвитку організму, а не заважати йому.

I етап

Основними завданнями на етапі початкової підготовки є: забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, розвиток швидкості, загальної витривалості, гнучкості, координації, навчання основам техніки окремих видів.

Основні засоби, що застосовуються на цьому етапі: естафети, велика кількість загальнорозвиваючих вправ, знайомство з видами легкої атлетики (оволодіння основами техніки), гімнастика, плавання, та інші види спорту. Юні багатоборці повинні брати участь протягом року у 6-8 змаганнях багатоборства, 10-12 разів на змаганнях в окремих видах.

Багаторічна практика підтверджує доцільність включення в тренувальний процес відразу всіх видів, що включає багатоборство. Така побудова тренувального процесу підвищує емоційність занять, дозволяє краще засвоїти основи техніки численних видів і поволі готувати юного спортсмена до самого багатоборства. Природно, освоєння основ техніки у віці 11-14 років має відбуватися з урахуванням вікових особливостей у розвитку їх фізичних якостей (полегшені снаряди, низькі бар'єри і т. д.).

II етап

На етапі початкової спеціалізації поряд з різнобічною фізичною підготовкою вирішуються завдання спеціальної фізичної підготовки, обсяг якої зростає з кожним роком, триває розвиток швидкості (біг, стрибки, метання на контрольованих швидкостях), спринту, гнучкості, координації. У тренування включається великий обсяг швидкісно-силових і силових вправ: стрибкові вправи, метання різних обтяжень, біг в гору, вправи на гімнастичних снарядах, акробатика, штанга і ін. Особливого значення набуває розвиток аеробної витривалості, це сприяє підвищенню працездатності багатоборців. Для цього використовуються кроси, повільний біг, спортивні ігри, плавання і т. д. Триває освоєння і вдосконалення техніки всіх видів. Десятиборцям рекомендується приділяти особливу увагу техніці бар'єрного бігу, виконання стрибків з жердиною, метань диска і списа. Засоби, що застосовуються на даному етапі підготовки, - це перш за все самі види легкої атлетики, а також різноманітні спеціально-підготовчі і загально-розвиваючі вправи.

Змагальні навантаження на другому етапі: 6-8 змагань у різних багатоборствах, що включають від 2 до 10 видів, в окремих видах - 14-17 разів на рік. На першому і другому етапах повинна бути забезпечена всебічна функціональна підготовка, яка є базою для подальшого спеціалізованого тренування.

III етап

На етапі поглибленого спортивного вдосконалення значно зростають обсяги та інтенсивність засобів спеціальної підготовки. Обсяги тренувальних навантажень наближаються до максимальних показників.

Необхідно прагнути досягти високого рівня спеціальної працездатності, до оптимального співвідношення фізичних якостей. При освоєнні великих обсягів бігової, стрибкової, метальної і силової підготовки, а також при вдосконаленні техніки необхідно враховувати індивідуальні особливості багатоборців. Багатоборці віком від 19 до 22 років протягом року приймають участь у 5-6 змаганнях з десятиборства або семиборства (жінки), і до 18 разів в окремих видах. На цьому етапі необхідно прагнути виконати норматив МСУ. В підготовці багатоборця на даному етапі велике місце займає тактична і морально-вольова підготовка. Спортсмени набувають досвіду участі, в відповідальних змаганнях і вміння розподіляти сили під час виступів і в перервах між видами. Дуже важливо привчити багатоборця виступати до кінця в будь-якому змаганні, щоб не вибувати з боротьби навіть у разі невдачі. Необхідно виховувати у багатоборця самостійність в ухваленні

рішень під час змагань, вміння аналізувати свої дії і виправляти допущені помилки.

IV етап

На четвертому етапі відбувається подальше вдосконалення майстерності спортсмена в окремих видах багатоборства і в схожих з ними за структурою спеціальних вправах.

Підготовка ведеться за індивідуальним багаторічним планом, який повинен визначати оптимальну схему тренувань для досягнення високих результатів (посилена робота над тими видами, в яких спортсмен виступає слабкіше, і розвиток потрібних фізичних якостей; освоєння спеціальних зв'язок видів, визначення перспективного шляху вдосконалення окремих видів відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.

На цьому етапі спортсмени найбільш часто показують високі і рекордні результати, домагаються перемоги на міжнародних змаганнях, тому головна увага спортсмена має бути направлена на підготовку до відповідальних стартів.

V етап

На етапі спортивного довголіття зростання тренувальних навантажень обмежується, підвищення тренуваності досягається подальшою раціоналізацією тренувального процесу і всієї спортивної діяльності. У тренуванні особлива увага приділяється вдосконаленню техніки окремих видів, тактиці виступу багатоборця, підготовка проводиться з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена і набутого досвіду. На цьому етапі багатоборці нерідко досягають видатних результатів.

Запропонована схема поділу багаторічного процесу підготовки багатоборців на етапи може бути корисною при цілеспрямованій перспективній роботі зі спортсменами. Обдаровані багатоборці можуть швидше пройти шлях до високих результатів, але необхідно дуже уважно стежити за тим, щоб підготовка не носила форсований характер. Треба пам'ятати, що основне в тренуванні молодих багатоборців - це створення хорошого фундаменту спеціальної працездатності, оптимальний розвиток фізичних якостей і володіння основами техніки всіх видів. Наведена схема не виключає можливості початку підготовки багатоборця в більш пізньому віці, особливо при його перекваліфікації з інших видів спорту. У цьому

випадку підготовка багатоборця ведеться з урахуванням його початкової підготовки.

Розвиток основних якостей у підготовці багатоборців.

Швидкість - здатність швидко виконувати рухи - якість, необхідна для більшості видів багатоборства. Вплив швидкості реакції особливо сильно позначається при бігу до 400 м, причому значення цієї форми швидкості збільшується зі зменшенням довжини дистанції. В процесі тренування швидкість реакції змінюється незначно, всього на 0,10-0,20 сек., Проте приріст результату в багатоборстві за рахунок цього фактору може бути 40-60 очок. Для розвитку швидкості реакції зазвичай застосовуються біг з високого і низького старту по команді, різні швидкісні вправи (розвиток швидкості позитивно впливає на швидкість реакції).

Істотний вплив на прояв максимальної швидкості у всіх видах багатоборства, крім бігу на середні дистанції, має швидкість рухів в комплексі з реактивною силою і технікою рухів. Діапазон зміни максимальної швидкості в процесі тренування досить великий, тому за рахунок збільшення швидкості у спортсмена відбувається значне зростання результатів в бігу, стрибках і метаннях. Основними засобами для розвитку швидкості рухів і максимальної швидкості є самі види багатоборства, а також спеціальні вправи, що виконуються з граничними і близько-граничними (контрольованими) швидкостями: біг на місці з максимальною частотою, рух рук з максимальною швидкістю, старт, прискорення, біг з ходу, біг з гандикапом, біг і розбіг для стрибків в довжину по похилій доріжці, метання полегшених снарядів, вправи із застосуванням тренажерів для бігу, стрибків, метань і т. д. Позитивний вплив на збільшення швидкості рухів надає максимальна сила, якою володіє спортсмен. Розвиток швидкості рухів за допомогою силової підготовки вимагає вміння виявляти силу в швидких рухах (швидкісна сила). Для попередження утворення «швидкісного бар'єру» в підготовку багатоборця доцільно включати різноманітні засоби, застосовують полегшені умови, включають більше швидкісно-силових вправ.

Вправи для розвитку швидкості виконують на початку тренувального заняття 2-4 рази на тиждень. 3-5 повторень вправи зазвичай об'єднуються в 2-4 серії.

Наприклад, 4 рази по 30 м з ходу - 3 серії або 5 x 30 м зі старту - 2 серії і т. д. Інтервал відпочинку між серіями - до повного відновлення. У бігових вправах тривалість бігу не повинна перевищувати 6-7 сек.

Для контролю за рівнем розвитку швидкості у багатоборців зазвичай застосовується біг зі старту і з ходу на дистанціях 20-60 м.

Силова підготовка. Сила в різних проявах (абсолютна, відносна, швидкісна) впливає на більшість видів багатоборства, особливо велике значення швидкісної сили (швидкісно-силових здібностей). Для багатоборців характерний гарний розвиток практично всіх основних м'язових груп: згиначів і розгиначів тулуба, гомілки, стегна, плеча, передпліччя, згиначів стопи.

Дослідження рівня силової і швидкісно-силової підготовленості десятиборців в процесі становлення спортивної майстерності показали нерівномірність темпу розвитку різних м'язових груп. На початкових етапах підготовки (приблизно до рівня кандидата у майстри спорту) переважно розвиток отримують розгиначі стегна, плеча, тулуба, гомілки і передпліччя, а також згиначі стопи і тулуба. При подальшому підвищенні майстерності десятиборців більший розвиток одержують згиначі стегна і розгиначі гомілки і передпліччя. Силова підготовленість висококваліфікованих десятиборців характеризується оптимальним співвідношенням розвитку найбільш великих м'язових груп.

Нерівномірність розвитку м'язових груп нижніх і верхніх кінцівок обумовлює нерівномірність приросту результатів в бігу, стрибках і метаннях. На початкових етапах підготовки найбільший приріст силових і швидкісно-силових здібностей зазвичай спостерігається в м'язах, нижніх кінцівок, і це забезпечує більш високі результати в бігу і в стрибках. З ростом майстерності зростає розвиток м'язів верхніх кінцівок, що стимулюють ріст результатів у метаннях і в стрибках з жердиною.

Підбір силових вправ необхідно проводити з урахуванням топографії м'язів, характерною для багатоборця. У тренування включаються силові вправи загального і локального впливу (для м'язів черевних, спинних, грудних, ніг і рук). Силові вправи загального впливу - в основному це вправи зі штангою - застосовуються в підготовчому періоді зазвичай 2 рази на тиждень, а іноді 3 рази, в змагальному періоді - 1 раз на тиждень. Локальні силові вправи багатоборці виконують практично щодня.

Найкраща форма занять для розвитку сили - спеціалізоване силове тренування. Обсяг силових вправ залежить від рівня підготовленості багатоборця. В середньому можна рекомендувати 50-70 підйомів штанги або 200-300 локальних вправ. Доброю формою тренування є використання комплексу локальних вправ по круговому методу. Кругове тренування включає 3-4 серії проведення комплексу з 8-10 вправ, підібраних для різних м'язових груп, повторюваних 5-10 разів. У комплексному тренувальному занятті силові вправи включаються після вправ на розвиток швидкості і вдосконалення техніки 1-2 видів. Обсяг силових вправ в комплексному занятті становить 20-40% від рекомендованого вище.

Сила в процесі тренування змінюється в широких межах, і багатоборці зазвичай охоче займаються силовою підготовкою. При цьому треба цілеспрямовано керувати тренувальним процесом, не допускаючи «перекосу» в будь-який бік. Основні засоби силової і швидкісно-силової підготовки: вправи з обтяженнями: штанга, гиря, гантелі, ядра, «млинці» від штанги, набивні м'ячі і т. д. ;

вправи з партнером: протидії, присідання, перенесення, та ін. ;

вправи з пружними елементами: гума, еспандер; вправи з подоланням власної ваги: на гімнастичних снарядах, на канаті, акробатичні і ін. ;

легкоатлетичні вправи з обтяженнями: біг і стрибки з важким поясом або жилетом, метання снарядів;

стрибкові вправи: «стрибки», «кроки», «жабки», «скачки», стрибки через бар'єри, стрибки по сходах, стрибки в гору, стрибки з обтяженнями (штанга, гиря), стрибки в глибину; вправи на тренажерах.

У тренуванні багатоборця застосовуються методи повторних, максимальних і динамічних зусиль. Найбільш часто застосовується метод динамічних зусиль. Тренування з максимальними зусиллями застосовуються не більше 1 раз на тиждень.

Під час силових тренувань рекомендується в паузах між силовими вправами виконувати вправи на гнучкість і розслаблення.

Силова підготовка впливає на розвиток швидкості рухів, на поліпшення гнучкості (пасивний розвиток гнучкості), на розвиток силової витривалості.

Для контролю за рівнем силової і швидкісно-силової підготовленості багатоборців застосовуються такі вправи: вправи зі штангою - ривок, жим лежачи, присідання, поштовх (або взяття на груди), кидки ядра знизу вперед і

зверху назад з сегмента, потрібний і п'ятикратний стрибки з місця і з трьох кроків розбігу, вистрибування, діставання предмета, п'ять переворотів на перекладині на час. При наявності спеціальних установок застосовується метод полідинамометрії для визначення сили окремих м'язових груп.

Бігова підготовка. Бігова підготовка, забезпечує зростання результатів в бігових видах багатоборства, а також в стрибках і метаннях, є найважливішою частиною тренувального процесу багатоборців. Засобами бігової підготовки вирішуються завдання розвитку максимальної швидкості бігу, загальної та швидкісної витривалості, підвищення працездатності багатоборців. Протягом багаторічного тренувального процесу показники загальної і швидкісної витривалості змінюються в широкому діапазоні, що сприяє значному зростанню результатів в багатоборстві.

У тренуванні багатоборців біг застосовується протягом усього річного циклу, маючи певну спрямованість на різних етапах. На початку підготовчого періоду акцент у підготовці багатоборців робиться на кросовому бігу, на розвиток загальної витривалості. Через 10-12 тижнів починається активна робота над розвитком швидкості і швидкісної витривалості, обсяги кросового бігу знижуються. Навесні на відкритому повітрі для адаптації до нових умов рекомендується на 3-4 тижні знизити інтенсивність бігу до 80-85% і збільшити обсяг кросового бігу. В кінці підготовчого періоду і в змагальному періоді бігова підготовка проводиться на дистанціях до 400 м з максимальною інтенсивністю і сумарним об'ємом до 1-1,2 км.

Для розвитку максимальної швидкості бігу, як було зазначено раніше, застосовуються біг на відрізках 20-60 м зі старту і з ходу, прискорення, біг з бар'єрами, розбіг для стрибків в довжину, спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості застосовуються на початку заняття, разовий обсяг 0,2-0,4 км, частота застосування 2-3 рази в тиждень.

Для розвитку загальної витривалості, для підготовки до бігу на 800 м і 1500 м багатоборці в тренуваннях застосовують кросовий біг на 3-7 км, рівномірний біг із заданою швидкістю на неповну дистанцію на початку, в середині і в кінці заняття.

Для розвитку швидкісної витривалості багатоборці використовують в основному повторний біг на відрізках 100-600 м, іноді застосовується змінний біг. В даний час багато фахівців планують разовий обсяг повторного бігу до

1,0-1,5 км з інтенсивністю 80-100%. Бігове тренування для розвитку швидкісної витривалості повинно проводитися 2-3 рази на тиждень.

Найбільш часто застосовуються такі схеми тренувальних навантажень: 8-10 раз по 100 м, 6-8 раз по 150 м, 3-5 раз по 200 м, 2-4 рази по 300 м, 2-3 рази по 400-600 м (300 м + 200 м + 100 м) - 2 серії, (300 м + 100 м) - 2 серії т. д. Інтервали відпочинку між повтореннями коливаються від 3 до 8 хв. і визначаються за часом зниження ЧСС після бігу до 120 уд / хв. Повторний біг для розвитку швидкісної витривалості проводиться в кінці заняття.

У зв'язку з великим стомленням, що викликається біговою підготовкою, і впливом цього стомлення на тренування багатоборця в інших видах, велике значення має планування обсягів та інтенсивності бігових засобів, їх чергування і послідовність в тренувальному процесі. Найбільш раціонально комплексне планування всієї бігової підготовки в цілому, а не окремо для кожної дистанції. Схема спрямованості бігової підготовки, застосовувана в тижневому мікроциклі, зазвичай враховує всі види бігової підготовки, визначає чергування і послідовність бігових засобів, а також їх дозування і інтенсивність. Така схема зберігається на весь підготовчий період, піддаючись корекції на кожному етапі. У практиці застосовуються різні варіанти схем бігової підготовки.

Обсяги бігової підготовки в даний час у чоловіків і жінок практично однакові і розрізняються лише в залежності від кваліфікації спортсменів. У підготовці багатоборців інтенсивність бігових засобів поступово наростає в міру наближення до змагального періоду, а обсяги бігових навантажень мають тенденцію до зниження. Для визначення інтенсивності бігу необхідно зазначити у відсотках відношення тренувальної швидкості бігу до максимальної швидкості на цій же дистанції.

У змагальному періоді зазвичай застосовуються невеликі обсяги бігу максимальної інтенсивності. Наприклад, для тренування швидкості застосовується серія 2 x 60 м, 2 x 40 м, 2 x 30 м, і т. д.,

Для тренування швидкісної витривалості - 2 x 200 м або 200 + 100 м або 300 м і т. д. Корисно брати участь в змаганнях на дистанціях 100-400 м.

Інтенсивні тренування спортсмени припиняють за 7-10 днів до старту в багатоборстві.

Для контролю за рівнем бігової підготовленості багатоборців зазвичай враховуються результати на дистанціях 30-100 м (швидкість), 150-500 м (швидкісна витривалість), 600-1500 м (загальна витривалість). Готовність

багаторборців можна контролювати різними показниками роботи серцево-судинної системи, наприклад часом відновлення ЧСС після стандартного навантаження.

Схема розподілу засобів бігової підготовки в тижневому мікроциклі багаторборців

День мікроцикла	Спрямованість бігової Підготовки	Відрізки м	Навантаження			
			Об`єм км	Інтенсивність ■, %		
				березень	квітень	травень
Пн	Підготовча до спринту	100-200	0,6-1,0	80	85	90
Вт	Розвиток швидкості	20-60	0,2-0,4	90	95	100
Ср	Розвиток швидкісної витривалості	200-600	0,8-1,5	85	90	95
Чт	підготовча до спринту	100-200	0,6-1,0	80	85	90
	Кросс		3-5	(ЧСС 150 уд / хв)		
Пт	Розвиток швидкості	20-60	0,2-0,4	90	95	100
Сб	Розвиток швидкісної Витривалості або	100-300	0,8-1,2	90	95	100
	Кросс		5-7	(ЧСС 150 уд / хв)		

Примітка: 1. Зразкові обсяги рекомендуються для кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту.

Зразкові обсяги тренувальних навантажень багатоборців в технічних видах

Застосовувані Засоби	Об`єми *			
	разові	тижневі	місячні	річні
•	Чоловіки			
Бар'єрний біг	30-60	50-90	200-350	2000-3500
Стрибки у висоту	10-20	20-30	80-120	700-1000
Стрибки у довжину	8-16	16-25	60-100	600-800
Стрибки з жердиною	10-20	20-30	80-120	700-900
Метання диска	20-40	50-70	200-300	2100-2600
Метання списа	20-50	60-100	250-400	2500-3500
Штовхання ядра	20-40	40-60	150-250	1700-2200
Некласичні стрибки	50-150	200-400	800-1200	10 000
	Жінки			
Бар'єрний біг	30-60	80—120	300-400	3000-4000
Стрибки у висоту	10-20	30-40	120-150	900-1200
Стрибки у довжину	8-16	20-30	80-120	700-1000
Метання списа	20-50	60-100	250-400	2500-3500
Штовхання ядра	20-40	50-80	200-300	2100-2600
Некласичні стрибки	50-150	200—400	800-1200	10 000

Примітки:

1. Зразкові обсяги рекомендуються для кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту.
2. У бар'єрному бігу вказано кількість бар'єрів, в стрибках і метаннях – число.

Система підготовки багатоборців в першу чергу повинна орієнтуватись на спорт високих досягнень. Для того, щоб досягнути високих результатів, атлет повинен мати певний рівень розвитку швидкісно-силових якостей, бійцівський характер та здатність мобілізувати себе в екстремальній ситуації.

Багатоборство один з самих видовищних видів легкої атлетики. Методика підготовки багатоборців є найбільш універсальною. Багато атлетів світового рівня починали з багатоборства. Як свідчать результати, саме багатоборна підготовка дає змогу уникнути серйозних травм в професійному спорті.

