

2. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
3. Дмитриев, А. В. Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров: метод. рекомендации / А. В. Дмитриев. – Минск: БГУФК, 2008. – 44 с.
4. Николаева, Е. И. Психофизиология: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Е. И. Николаева. – СПб.: Питер, 2019. – 704 с.
5. Голубева, Э. А. Способности. Личность. Индивидуальность / Э. А. Голубева. – Дубна: «Феникс+», 2005. – 512 с.
6. Сергеев, С. А. Основы техники бокса: моногр. / С. А. Сергеев. – Минск: БГУФК, 2020. – 295 с.
7. Месарович, М. Д., Мако, Д., Такахара, И. Теория иерархических многоуровневых систем / М. Д. Месарович, Д. Мако, И. Такахара. – М.: Мир, 1973. – 344 с.
8. Киселев, В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В. А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
9. Фролов, О. П. Исследование некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и исследования операции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. П. Фролов. – М., 1966. – 19 с.
10. Зациорский, В. М. Кибернетика, математика, спорт (применение математических и кибернетических методов в науке и спортивной практике) / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 199 с.
11. Сергеев, С. А. Динамика интервальной соревновательной эффективности боевых действий как фактор индивидуализации технико-тактической подготовки боксеров / С. А. Сергеев // Мир спорта. – 2019. – № 3 (76). – С. 23–31.

**УДК 796**

***Сиводедов И.Л.*, канд. пед. наук**

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **К ВОПРОСУ О ПЕРСПЕКТИВАХ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛООРУССКИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ НА ИГРАХ В Г. ТОКИО (ЯПОНИЯ)**

***Sivadeda I.***

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **TO THE QUESTION ABOUT THE PROSPECTS OF PERFORMANCE BELARUSIAN DECATHLONS AT THE GAMES IN TOKYO (JAPAN)**

**ABSTRACT.** The Olympic Games are among the most unpredictable competitions.

The status of the Olympic Games places higher demands on athletes and coaches than the status of other international competitions. In our opinion, for a successful performance at the Olympic Games it is necessary: the presence of athletes claiming a medal and getting into the eight; availability of trainers who can lead to the achievement of the task; the availability of specialists capable of accompanying athletes (doctors, masseurs, physiotherapists, a

comprehensive scientific group, etc.); the availability of modern technologies that provide a sports advantage; availability of appropriate conditions for training. Analysis of the performance of decathletes at the Olympic Games showed that the future champion, prize-winner of competitions in the pre-Olympic season should consistently show results at the level of the best athletes in the world. It should be borne in mind that getting into the group of world rankings leaders before the Olympic Games is not a guarantee of winning a medal or getting into the top eight. To achieve the cherished goal, you need to be not only in the top ten strongest in the world, but also to provide one hundred percent of all the conditions for preparation at the final stage of preparation, especially on the eve of the main start of the four-year period. A detailed study of modern trends in the development of the world decathlon, the dynamics of the results of the leaders of the world decathlon, made it possible to predict the results of the winners, medalists and finalists of the 2021 Olympic Games in Tokyo (Japan).

**KEYWORDS:** decathlon; Olympic Games; Olympic training; competitive activity; individual approach; Olympic record; current trends in decathlon development; prediction for the Olympic Games in Tokyo.

**АННОТАЦИЯ.** Олимпийские игры входят в число самых непредсказуемых соревнований. Статус олимпийских игр предъявляет повышенные требования к спортсменам и тренерам, нежели статус иных международных соревнований. По нашему мнению, для успешного выступления на Олимпийских играх необходимо: наличие спортсменов, претендующих на медаль и попадание в восьмерку; наличие тренеров, способных привести к достижению поставленной задачи; наличие специалистов, способных сопровождать спортсменов (врачи, массажисты, физиотерапевты, комплексная научная группа и др.); наличие современных технологий, обеспечивающих спортивное преимущество; наличие соответствующих условий для подготовки. Анализ выступления десятиборцов на Олимпийских играх показал, что будущий чемпион, призер соревнований в предолимпийском сезоне должен стабильно показывать результаты на уровне лучших спортсменов мира. При этом следует учесть, что попадание в группу лидеров мировых рейтингов перед олимпийскими играми еще не является гарантией завоевания медали или попадания в восьмерку. Чтобы достичь заветной цели, нужно быть не только в десятке сильнейших в мире, но и обеспечить на 100 % все условия подготовки на заключительном этапе подготовки, особенно в канун главного старта четырехлетия. Детальное изучение современных тенденций развития мирового десятиборья, динамика результатов лидеров мирового десятиборья позволили спрогнозировать результаты победителей, призеров и финалистов Олимпийских игр 2021 года в Токио (Япония).

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** десятиборье; Олимпийские игры; олимпийская подготовка; соревновательная деятельность; индивидуальный подход; олимпийский рекорд; современные тенденции развития десятиборья; прогноз на Олимпийские игры в Токио.

Проблемы спорта, подготовки спортсменов высокого класса и управление их соревновательной и тренировочной деятельностью в условиях постоянно повышающей конкуренции на международной арене стали предметом исследования многих отечественных и зарубежных специалистов [1, 5, 6, 9, 10]. Поэтому значимые успе-

хи спортсменов на крупнейших соревнованиях стали возможны благодаря хорошо организованной и управляемой системе подготовки спортсменов. Особую роль эта система играет в ходе подготовки и участия в Олимпийских играх, являющихся высшим уровнем современных международных соревнований, на которых спортивные достижения приобретают большое значение для престижа страны [6].

Легкоатлетическое десятиборье впервые было включено в программу V Олимпийских игр, состоявшихся в Стокгольме в 1912 году. Первым олимпийским чемпионом в этом виде легкой атлетики стал Джеймс Торп (США). Он показал следующие результаты: бег на 100 м – 11,2 с, прыжки в длину – 679 см, толкание ядра – 12.89 см, прыжки в высоту – 187 см, бег на 400 м – 52,2 с, бег на 110 м с барьерами – 16,6 с, метание диска – 36.98 см, прыжки с шестом – 325 см, метание копья – 45.70 см, бег на 1500 м – 4.40,1 с.

По действующей ныне таблице 1985 года получается сумма 6564 очка. Нынешний олимпийский рекорд принадлежит Р. Шебрле (Чехия) и Э. Итону (США) и равняется 8893 очкам. Среди белорусских десятиборцев наибольшего успеха добился гомельчанин А. Кравченко, который в 2008 году на Олимпийских играх в Пекине (КНР) завоевал серебряную медаль.

Десятиборье – единый сложный вид легкой атлетики, состоящий из десяти различных по характеру и структуре упражнений (бег на 100 м, прыжок в длину. Толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Десятиборье требует от спортсмена умения быстро переключаться с одного вида на другой. Владеть совершенной техникой выполнения упражнений, иметь высокий уровень развития физических и волевых качеств. Еще в 20-е годы экс-рекордсмен мира А. Клумберг говорил о десятиборье как о самостоятельном виде легкой атлетики, который составляет одно целое и не является механической суммой десяти отдельных видов.

Аналогичные выводы высказываются и современными авторами [1, 2, 4, 5, 8]. В частности, Г.И. Коробков [3] считает, что десятиборье – это не только смешение десяти видов легкой атлетики. Это вид, являющийся результатом «химического» синтеза. Будучи синтезированы, эти виды стали совсем иными и сопряженно влияют друг на друга, что и сказывается в специфике подбора средств тренировки, технической и психологической подготовки. Польский специалист С. Соха [6] утверждает, что десятиборье – не арифметическая сумма видов, а логическое целое, управляемое определенными законами.

Тренировка десятиборцов имеет ряд существенных особенностей, отличающих от тренировки спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетики. Они основаны на необходимости ежедневного совершенствования техники в трех и более видах десятиборья в условиях жесткого лимита времени. Многообразие двигательной координации, большие энерготраты и сложность тренировочных упражнений быстро приводят к утомлению спортсменов. В этих условиях большое внимание должно уделяться рациональному подбору тренировочных средств, нерациональное сочетание физической и технической подготовки.

Цель исследования – провести анализ выступлений сильнейших десятиборцов мира Олимпийских играх, определить тенденции развития этого вида легкой атлетики и спрогнозировать выступления белорусских спортсменов на предстоящие Игры.

Четырнадцать раз олимпийскими чемпионами становились представители команды США, два – немецкие десятиборцы, дважды спортсмены из Великобритании и Чехии, по одному разу из Норвегии, Финляндии, СССР и Эстонии. Превосходство американских спортсменов очевидно. За всю историю проведения Олимпийских игр только трем десятиборцам удалось стать двукратными олимпийскими чемпионами – Р. Мэтиас (США), Д. Томпсон (Великобритания), Э. Итон (США). Средний возраст олимпийских чемпионов в десятиборье – 25,3 лет, а средний возраст рекордсменов мира – 25,8 лет. В таблице 1 представлены результаты победителей и призеров, а также финалистов Олимпийских игр, начиная с 1984 года и по настоящее время.

Таблица 1 – Результаты в десятиборье на Олимпийских играх

Годы проведения Олимпийских игр	Результаты, очки			
	1-е место	2-е место	3-е место	8-е место
1984	8847	8673	8412	8047
1988	8488	8399	8328	8189
1992	8611	8412	8309	8160
1996	8824	8706	8664	8318
2000	8641	8606	8595	8277
2004	8893	8820	8725	8235
2008	8791	8551	8527	8220
2012	8869	8671	8523	8219
2016	8893	8834	8666	8332
Среднее значение, очки	8762	8630	8527	
Средний результат победителя и призеров, очки			8640	

Успехов на Олимпийских играх добивались спортсмены, имеющие различные антропометрические данные.

Например, Ю. Хингсен (ФРГ) при росте 200 см и весе 102 кг набирал 8832 очка, Т. Харди (США) имел рост 196 см и весил 95 кг, а его лучший результат составляет 8790 очков. Д. Карпов (Казахстан) весил 98 кг при росте 198 см и имел лучший результат 8725 очков. Р. Шебрле (Чехия), олимпийский чемпион, первый в мире десятиборец, которому покорился рубеж 9000 очков при росте 186 см весил 87–88 кг. Его земляк Т. Дворжак при таком же росте весил 90 кг и набирал 8994 очка. Двукратный олимпийский чемпион Э. Итон (США), двукратный олимпийский чемпион, лучший результат которого равняется 9045 очков имел рост 185 и вес 84 кг. Обладатель нынешнего рекорда мира, серебряный призер Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, француз К. Майер имеет почти такие же антропометрические данные – рост 186 см и вес 85 кг.

Десятиборье – дисциплина, которая постоянно развивается, появляются новые спортсмены, которые поднимают планку мирового рекорда, доведя его до 9116 очков. В настоящее время три спортсмена преодолели рубеж 9000 очков, при чем Э. Итон сделал это дважды. Этих достижений они добивались по-разному. Р. Шебрле и К. Майер показали такой результат за счет равного выступления в каждом виде десятиборья. У них практически не было слабых видов. Э. Итон одерживал свои победы и устанавливал мировые рекорды благодаря беговым и прыжковым дисциплинам.

Таблица 2. Удельный вес победителей, призеров и финалистов в десятиборье за год и непосредственно перед Олимпийскими играми.

	Чемпионы ОИ	Серебряные призеры ОИ	Бронзовые призеры ОИ	Занявшие 8-е место
Установление личного рекорда на ОИ	66 %	55 %	66 %	33 %
Попадание в тройку на предыдущем ЧМ	33 %	33 %	55 %	—
Попадание в восьмерку на предыдущем ЧМ	44 %	11 %	11 %	11 %
Нахождение в тройке лучших результатов в год перед ОИ	44 %	44 %	33 %	—
Нахождение в тройке лучших результатов в олимпийский год	100 %	44 %	22 %	—
Нахождение в восьмерке лучших результатов в олимпийский год	—	55 %	77 %	—

Анализ результатов победителей Олимпийских игр, начиная с 1984 года показал, что 66 % процентов чемпионов смогли показать свой лучший результат в сезоне непосредственно на главном старте.

100 % олимпийских чемпионов накануне главного старта четырехлетия находились в тройке лучших десятиборцев.

33 % десятиборцев, победивших на Олимпийских играх, становились чемпионами мира в году, предшествующему главному старту четырехлетия, 44 % вошли в шестерку сильнейших.

44 % олимпийских чемпионов за год до Игр возглавляли список лучших результатов в сезоне, а остальные вошли в восьмерку.

Олимпийский рекорд в десятиборье за исследуемый период вырос на 46 очков и равняется 8893 очка, причем он принадлежит двум спортсменам. В 2004 году с такой суммой победил Р. Шебрле (Чехия), а в 2016 году Э. Итон (США). Начиная с 2004 года чемпионами становились многоборцы, показывавшие результаты более 8790 очков и более.

Средний возраст победителей Олимпийских игр составлял 26,8 лет.

55 % спортсменов, занявших второе место на Играх, показали свой лучший результат в олимпийском сезоне на главном старте, 44 % из них входили в тройку сильнейших непосредственно перед Олимпиадой, а 55 % – в шестерку.

33 % десятиборцев, завоевавшие серебряную медаль, за год до Игр стали победителями и призерами чемпионата мира, один (11 %) вошел в шестерку.

44 % серебряных призеров олимпийских игр за год до главного старта четырехлетия входили в тройку лучших результатов, а 44 % в число восьми.

Лучший результат среди спортсменов-девятиборцев, завоевавших серебряную медаль на Олимпийских играх, равен 8834 очкам и показан в 2016 году К. Майером (Франция), а наименьший – 8399 очкам. Этую сумму набрал в 1988 году представитель команды Германии Т. Фосс. Средний результат серебряных призеров – 8630 очков.

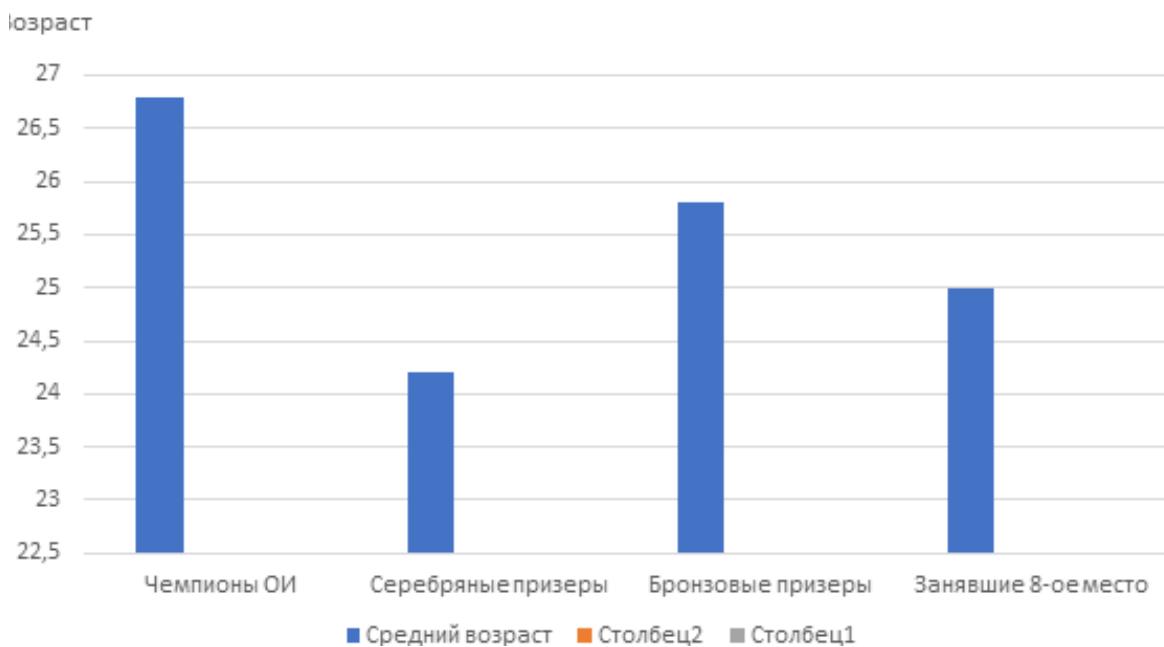


Рисунок – Средний возраст победителей, призеров и финалистов Олимпийских игр

Средний возраст десятиборцев, завоевавших серебряные медали на Олимпийских играх составляет 24,2 года.

66 % многоборцев, занявших 3-е место на Олимпийских играх, показали свой лучший результат в сезоне на главном старте четырехлетия.

Перед Играми 9 десятиборцев (100 %) входили в восьмерку лучших.

55 % бронзовых призеров олимпийских игр в десятиборье в предолимпийском сезоне попали на пьедестал почета чемпионата мира, а 11 % спортсменов вошли в восьмерку.

33 % спортсменов за год до главного старта четырехлетия входили в тройку лучших результатов, а 55 % в восьмерку сильнейших. 22 % десятиборцев непосредственно перед Олимпиадой находились в тройке сильнейших, а 77 % в восьмерке.

Средний возраст многоборцев, завоевавших бронзовые медали на олимпийских играх за анализируемый период, составляет 25,8 лет.

В отличие от победителей и призеров Игр, только 33 % спортсменов, попавших в восьмерку, смогли улучшить свой лучший результат в сезоне на Играх.

Всего один десятиборец за год до главного старта занял пятое место на чемпионате мира (11 %), еще один попал в десятку.

33 % финалистов олимпийских игр непосредственно перед главным стартом попадали в число 12 сильнейших.

Лучший результат среди многоборцев, попавшим в финальную восьмерку, равен 8332 очка, наименьший – 8047. Средний – 8222 очка.

Среди десятиборцев, занявших 8-е место на Олимпийских играх, самому старшему было 34 года, а младшему – 21 год. Средний возраст составляет 25 лет.

Среди белорусских десятиборцев самого большого успеха на Олимпийских играх добился представитель гомельской области А. Кравченко. В 2008 на Играх XXIX Олимпиады он завоевал серебряную медаль. Еще ряд многоборцев представляло нашу страну на Олимпийских играх, но спортсмены не смогли выйти на запланированные результаты и не попали в финальную восьмерку (таблица 3).

Таблица 3. Результаты выступления белорусских десятиборцев на Олимпийских играх

Год проведения Олимпийских игр	Количество белорусских участников	Ф.И., результат белорусских десятиборцев
1984	—	—
1988	—	—
1992	—	—
1996	1	Хамеляйнен Э. – 8611 оч. (5-е место)
2000	—	—
2004	1	Пархоменко А. – 7918 оч. (16-е место)
2008	3	Кравченко А. – 8551 оч. (2-е место), Шубенок Н. – 7906 оч. (15-е место), Пархоменко А. – 7878 оч. (16-е место)
2012	1	Михан Э. – 7928 оч. (17-е место)
2016	—	—

Как видно из таблицы 3, за период с 1984 по 2016 годы всего пять десятиборцев представляло Республику Беларусь на Олимпийских играх, причем А. Пархоменко выступал на двух Играх.

Несмотря на наличие квалифицированных тренеров, достаточно высокой конкуренции внутри страны, олимпийский пьедестал смог покорить пока А. Кравченко.

В канун Олимпийских игр в Токио нам представляется интерес проанализировать современную ситуацию в белорусском десятиборье, определить потенциальных кандидатов на попадание на Игры, выявить слабые и сильные стороны, спрогнозировать результаты их выступления в 2021 на главном старте сезона, а также представить необходимые рекомендации для улучшения спортивного результата.

Реальные шансы выполнить отборочный норматив имеют два белорусских десятиборца, представители Гродненской области В. Жук и М. Андралойтъ

Отборочный результат для попадания на Олимпийские игры равен 8300 очков. На соревнования отбираются 24 десятиборца. В. Жук имеет не только высокие шансы отобраться на Игры, но и побороться за место в финальной восьмерке.

На сегодняшний день он является лидером среди белорусских десятиборцов. В 2018 году на чемпионате Европы по легкой атлетике спортсмен добился наибольшего успеха в своей карьере, завоевал бронзовую медаль с результатом 8290 очков. Это личный рекорд десятиборца. В активе В. Жука есть победа на командном чемпионате Европы по легкоатлетическим многоборьям в 2019 году в личном зачете (8237 очков). На чемпионате мира по легкой атлетике, который проходил в 2019 году в г. Дохе (Катар) спортсмен с результатом 8058 очков занял тринадцатое место. Спортсмен имеет хорошие результаты в метаниях (толкание ядра-16.32 см, метание диска-49.08 см, метание копья– 66,19 см), неплохо бежит спринт (бег на 100 м-10,94 сек., бег на 400 м - 47,81 сек.). Хуже обстоят дела в прыжковых дисциплинах (прыжок в длину– 711 см, прыжок в высоту– 205 см, прыжок с шестом– 490 см). При росте 194 см и весе 96 кг спортсмен хорошо бежит заключительный вид программы десятиборья, бег на 1500 м. Личный рекорд равен 4.28,83 сек. Сумма личных достижений равна 8590 очков.

На наш взгляд, В.Жук способен в 2021 году выйти на результат 8400 очков. Для этого ему необходимо показать следующие результаты: бег на 100 м-10,91 с, прыжок в длину – 717 см, толкание ядра – 16.02 см, прыжок в высоту– 200 см, бег на 400 м – 48,45 с, бег на 110 м с барьерами – 14,54 с, метание диска – 48.50 см, прыжок с шестом – 490 см, метание копья – 63.65 см, бег на 1500 – 4.31,55 с. Для того, чтобы продемонстрировать эти результаты в главном старте, следует до Олимпийских игр, выступая как в отдельных видах, так и в десятиборье, выйти на показатели: бег на 100 м – 10,85–10,90 с, прыжок в длину – 720–725 см, толкание ядра – 16–16.50 см, прыжок в высоту – 202 см, бег на 400 м – 48,20 с, бег на 110 м с барьерами – 14,45 с, метание диска – 49–50 м, прыжок с шестом – 500 м, метание копья – 63–65 м, бег на 1500 м – 4.34.5 с. До главного старта нужно выступить один раз в десятиборье (желательно в Гетцисе) и показать результат не ниже 8300 очков. При этом специально готовиться, выводить спортсмена на высокий уровень спортивной формы не следует. Основная задача должна заключаться в повышении надежности и результативности технических действий в конкуренции с сильнейшими десятиборцами мира, а также демонстрации высокой скорости бега и скоростной выносливости (бег на 100 м – 10.88–10.91 с, 400 м – 48,40–48,60 с, бег на 110 м с барьерами – не хуже 14,55 с). За оставшийся период времени до Олимпиады необходимо обеспечить десятиборца такими условиями подготовки, при которых он смог бы реализовать все свои возможности для достижения высокого спортивного результата в предстоящем соревновании. Здесь важным является качество построения тренировочных занятий, чередование различных по форме и содержанию, объему и интенсивности тренировочных нагрузок, чередованию дней отдыха и специальных разминок. Участие в соревновании следует принимать только в отдельных дисциплинах многоборья, а также по возможности в троеборье.

М. Андралойт в юниорском возрасте был одним из сильнейших десятиборцев в мире. В 2016 году на чемпионате мира по легкой атлетике среди юниоров занял 2-е место, уступив первенство победителю чемпионата мира 2019 года Н. Каулю. Его личный рекорд в этой возрастной категории равен 8046 очков. Успешно продолжал выступать спортсмен в молодежном возрасте. К сожалению, травма, полученная в 2018 году и выбившая из тренировочного ритма, не позволила десятиборцу последовательно повышать свое мастерство. В 2020 год, восстановившись от травмы, спортсмен смог в первом старте за столь длительное время показать результат 8100 очков. М. Андралойт имеет природные задатки к спринту. Лучший результат в беге на 100 м 10,92 сек., а в длинном спринте – 48,56 с. В юношеском и юниорском возрасте одним из сильнейших видов десятиборья у него был барьерный бег. Из-за травмы спортсмен не смог выполнять необходимую техническую работу, направленную на улучшение результата в этой дисциплине. Личный рекорд равен 14,45 сек. На уровне сильнейших десятиборцов мира находятся результаты в метании диска (47,73 см) и толкании ядра (15,39 см). Достаточно высокие личные достижения в прыжковых дисциплинах (прыжок в длину – 737 см, прыжок в высоту – 207 см и прыжок с шестом – 500 см). Слабыми «местами» являются последние два вида десятиборья– метание копья (57,36 см) и бег на 1500 м – 4,43.65 с. Сумма личных рекордов в десятиборье равна 8390 очков.

На наш взгляд, спортсмен в 2021 году способен выйти результат 8300 очков и отобраться на олимпийские игры. Для того, чтобы набрать такую сумму, спортсмену нужно показать следующие результаты: бег на 100 м – 10,85 с, прыжок в длину – 735 см, толкание ядра – 15,35 см, прыжок в высоту – 206 см, бег на 400 м – 48,50 с, бег на 110 м с барьерами – 14,35 с, метание диска – 46,50 см, прыжок с шестом – 500 см, метание копья – 58,10 см, бег на 1500 м – 4.46,50 с.

Для достижения поставленной цели десятиборцу следует в зимнем соревновательном сезоне принять участие лишь в отдельных дисциплинах многоборья, в первую очередь в барьерном беге, прыжках с шестом и в длину, а также в толкании ядра. Первый старт в десятиборье должен состояться в конце апреля-начале мая 2021 года. М.Андралойт должен показать результат в районе 8100 очков. После небольшого отдыха спортсмен и тренер должны сосредоточиться на решении следующих задач:

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности и технико-тактических навыков (повышение скорости бега, улучшении техники прыжковых дисциплин, метания копья с полного разбега);
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроль за уровнем специальной подготовленности;
- участие в соревнованиях как в отдельных видах, так и в троеборье;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психической) с целью трансформации ее в максимально возможный результат.

Во втором старте десятиборья необходимо показать результат не ниже 8300 очков. Желательно, чтобы данные соревнования проходили в Республике Беларусь. При подготовке непосредственно к Играм наибольшую эффективность имеют, по нашему мнению, этап продолжительностью пять недель. Он характеризуется высокими нагрузками на достаточно высоком психологическом фоне в течении 2 недель. Наибольшие нагрузки планируются в те дни и часы недели, на которые приходятся главные старты. Особое внимание в последнюю неделю непосредственной подготовки на снижение интенсивности и психологической напряженности. Это необходимо для создания кумулятивного эффекта у спортсмена. Приезд в Олимпийскую деревню необходимо планировать за два дня до начала соревнований. На Олимпийских играх спортсмену нужно набрать сумму 8200–8250 очков для попадания в число 12.

**Заключение.** Олимпийские игры входят в число самых непредсказуемых соревнований. Несмотря на это, предсказания делаются регулярно.

Вместе с тем, практика спорта высших достижений показывает, что теоретические расчеты прогнозов на основании рейтингов – это не гарантия успеха. Необходимо повышать эффективность ряда факторов на заключительном этапе подготовке к Играм и на самих Играх. Статус Олимпийских игр предъявляет повышенные требования к спортсменам и тренерам, нежели статус иных международных соревнований. По нашему мнению, для завоевания медалей и попаданию в восьмерку сильнейших необходимо:

- наличие спортсменов, претендующих на медаль и попаданию в восьмерку;
- наличие тренеров, способных привести к достижению поставленной задачи;

- наличие специалистов, способных сопровождать спортсменов (врачи, массажисты, физиотерапевты, комплексная научная группа и др.);
- наличие современных технологий, обеспечивающих спортивное преимущество;
- наличие соответствующих условий для подготовки.

Анализ выступления десятиборцов на олимпийских играх показал, что будущий чемпион, призер соревнований в предолимпийском сезоне должен стабильно показывать результаты на уровне лучших спортсменов мира. При этом следует учесть, что попадание в группу лидеров мировых рейтингов перед олимпийскими играми еще не является гарантией завоевания медали или попадания в восьмерку. Чтобы достичь заветной цели, нужно быть не только в десятке сильнейших в мире, но и обеспечить на 100 % все условия подготовки на заключительном этапе подготовки, особенно в канун главного старта четырехлетия.

Анализ современных тенденций развития мирового десятиборья, динамика результатов лидеров мирового десятиборья позволили спрогнозировать результаты победителей, призеров и финалистов Олимпийских игр 2021 года в Токио (Япония):

- 1-е место – 8930 плюс-минус 50 очков;
- 2-е место – 8750 плюс-минус 50 очков;
- 3-е место – 8650 плюс-минус 50 очков;
- 8-е место – 8320 плюс-минус 50 очков.

На наш взгляд, высокие шансы на попадание в восьмерку сильнейших на Олимпийских играх имеет В. Жук. Результат 8350–8400 очков, который, по нашим прогнозам, способен показать спортсмен позволит добиться поставленной цели. Второй представитель нашей команды М. Андралойт с результатом 8200–8250 очков займет место в числе двенадцати.

1. Верхушанский, Ю. В. Особенности подготовки десятиборцев / Ю. В. Верхушанский, А. А. Ушаков, О. В. Хачатрян. – М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
2. Волков, В. В. Легкоатлетическое десятиборье / В. В. Волков. – М.: Олимпия Пресс, 1983. – 253 с.
3. Коробков, Г. В. Тренировка легкоатлета-десятиборца / Г. В. Коробков. – М.: Физкультура и спорт. 1951, 185 с.
4. Куду, Ф. О. Легкоатлетические многоборья / Ф. О. Куду. – М.: Физкультура и спорт. 1981. – 143 с.
5. Купчинов, Р. И. Модель 9000. – К вопросу управления подготовкой высококвалифицированных десятиборцев / Р. И. Купчинов // Легкая атлетика. – 1991. – №1. – С. 14–17.
6. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 1997. – 583 с.
7. Соха, С. Ф. Комплексность и универсальность два «кита» многоборья / С. Ф. Соха. – Легкая атлетика, 1974, № 2, С.28–29.
8. Шлыков, Ю. А. Планирование тренировки высококвалифицированных легкоатлетов-десятиборцев в межсоревновательных циклах: дис. ...канд. пед. наук / Ю. А. Щлыков. – Малаховка, 2004. 190 с
9. Adamczewski, H. Speerwerfen im Siebenkampf: the javelin throw in the heptathlon / H. Adamczewski, B. Perlt // Leichtathletiktraining. – 2005. – N 16. – P. 63–71.
10. Dick, F. Throws in the combined events / F. Dick // The throws. Official Report, European Athletic Coaches Association, EACA, the 14th Congress, Aix-les-Bains, France, January 14–17, 1987. – P. 125–140.