|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели выполнения нормативов МСМК в сезоне 2022/23** | **Женщины** | **Мужчины** |
| **Взросл.** | **Юн-ки.** | **Д. ст. в.** | **Взросл.** | **Юн-ры** | **Ю. ст. в.** |
| ***1.*** | ***Всего случаев показа СТР = МСМК*** | ***28*** | ***58*** |
| ***2.*** | ***% дистанционных случаев показа СТР = МСМК :*** |
|  | ***- 500 м.***  |  ***20.9*** |
| ***- 1000 м.*** |  ***32.5*** |
| ***- 1500 м.*** |  ***46.5*** |
| ***3.*** | ***Всего случаев показа СТР = МСМК по отдельным дистанциям :*** |
| ***- 500 м.*** | ***4*** | ***-*** | ***-*** | ***11*** | ***2*** | ***1*** |
| ***- 1000 м.*** | ***11*** | ***1*** | ***3*** | ***9*** | ***4*** | ***-*** |
| ***- 1500 м.*** | ***7*** | ***1*** | ***1*** | ***16 +*** | ***6 +*** | ***1 +*** |
| ***4.*** | ***% дистанционных случаев показа СТР = МСМК от общего дистанционного числа :*** |
| ***- 500 м.*** | ***22*** | ***78*** |
| ***- 1000 м.*** | ***53.6*** | ***46.4*** |
| ***- 1500 м.*** | ***22.5*** | ***77.5*** |
| ***5.*** | ***Наименьшие дистанционные СТР = МСМК по отдельным дистанциям :*** |
| ***- 500 м.*** | ***43.891*** | ***41.200*** |
| ***- 1000 м.*** | ***1.31.778*** | ***1.25.340*** |
| ***- 1500 м.*** | ***2.22.314*** | ***2.15.446*** |
| ***6.*** | ***% разница наименьшего/наилучшего СТР = МСМК :*** |
| ***-500 м.*** | ***0.7*** | ***1.1*** |
|  | ***- 1000 м.***  | ***2.7***  | ***1.8*** |
| ***- 1500 м.*** | ***4.9*** | ***3.5*** |
| ***7.*** | ***Период показа СТР = МСМК на дистанции 500 м.***  |
| ***ЭКР 1*** |  |  |
| ***ЭКР 2*** |  |  |
| ***ЭКР 3*** |  | ***3*** |
| ***ЧР 1*** | ***4*** | ***7*** |
| ***ФКР*** |  |  |
| ***ЧР 2*** |  | ***2*** |
| ***ПРФ/Спартакиада*** |  | ***2*** |
| ***8.*** | ***Период показа СТР = МСМК на дистанции 1000 м.*** |
|  | ***ЭКР 1*** | ***8*** | ***2*** |
|  | ***ЭКР 2*** |  | ***5*** |
|  | ***ЭКР 3***  |  |  |
|  |  ***ЧР 1*** | ***7*** | ***5*** |
|  | ***ФКР*** |  | ***1*** |
|  | ***ЧР 2*** |  |  |
|  | ***ПРФ/Спартакиада*** |  |  |
| ***9.*** | ***Период показа СТР = МСМК на дистанции 1500 м.*** |
|  | ***ЭКР 1*** | ***3*** |  |
|  | ***ЭКР 2*** |  | ***5*** |
|  | ***ЭКР 3*** |  | ***2*** |
|  | ***ЧР 1*** | ***6*** | ***7*** |
|  | ***ФКР*** |  | ***5*** |
|  | ***ЧР 2*** |  | ***8*** |
|  | ***ПРФ/Спартакиада*** |  | ***4*** |
| ***10.*** | ***% показа СТР = МСМК в 1 полуцикле (до 01.01.23) на дистанциях :*** |
|  | ***500 м.*** | ***100*** | ***71.4*** |
|  | ***1000 м.*** | ***100*** | ***92.3*** |
|  | ***1500 м.*** | ***100*** | ***45.2*** |

***Это таблица отражает отдельные характеристики процесса выполнение норматива МСМК в сезоне 2022/23 г. г. в дисциплине шорт-трек.***

***Пояснения к таблице.***

П. 1. Указывает на 2-х кратное превосходство в количестве случаев среди М, над аналогичным показателем среди Ж.

Причинами данного явления могут быть :

- различия в общем числе занимающихся среди М и Ж ;

- недостатки в методике подготовки Ж, что ,прежде всего, связано с недоучетом природных различий между мужским и женским организмами ;

- не обоснованный выбор нормативов в ЕВСК у М или Ж., связанный с отсутствием четких критериев по различиям между квалификационными уровнями спортсменов.

П. 2 Указывает на явную диспропорцию между числом случаев выполнения МСМК на отдельных дистанциях.

 Причинами данного явления могут быть :

- недостатки в методике подготовки что, прежде всего, связано с недостаточным уровнем развития скоростно-силовой подготовленности спортсменов ;

- ограниченным набором у спортсменов тактических приемов при групповых забегах на дист. 500 м. ;

- не обоснованный выбор нормативов в ЕВСК у М или Ж., связанный с отсутствием четких критериев по различиям между квалификационными уровнями спортсменов.

П. 4. Количественные значения показывают :

- катастрофическое отставание Ж от М в беге на 500 м. Возможные причины лежат скорее всего в - недостатки в методике подготовки Ж, что ,прежде всего, связано с недоучетом природных различий между мужским и женским организмами, недостатками в методике подготовки Ж, что ,прежде всего, связано с недостаточностью в комплексном развитии их мышечной системы и ее силовых проявлений, в уровне развития силовой выносливости ;

- резкое возрастание рассматриваемого показателя у Ж. в беге на дистанцию 1000 м., что свидетельствует о превалировании в процессе развития их скоростной выносливости ограниченного временного участка гликолитического механизма образования энергии от 40 сек. до 1.5 мин. Более ранний участок гликолиза – от 20 до 40 сек (наиболее мощный) ограничивается в своих проявлениях уже отмеченным недостаточным уровнем развития БМВ ;

- катастрофическое отставание Ж от М в беге на 1500 м. Возможные причины лежат скорее всего в недостатках в методике подготовки Ж, что ,прежде всего, связано с недоучетом природных различий между мужским и женским организмами, недостатками в методике подготовки Ж, что также связано с недостаточностью в комплексном развитии их мышечной системы и ее силовых проявлений, в уровне развития силовой выносливости, недостатками в развитии силовой и скоростной выносливости в зоне от 1 до 2.5 мин.

П. 6. Количественные значения показывают :

- катастрофическое отставание Ж от М в беге на 500 м. частично может объясняться различиями в рассматриваемом показателе между М. и Ж. Женские нормативы МСМК несколько выше мужских. В остальном в качестве пояснений корректно использовать аргументы из п. 4.

 - общий прогресс у Ж. в беге на дистанцию 1000 м., так же частично может объясняться и большим отставанием, чем у М. рассматриваемого показателя от СТР уровня МР ;

- катастрофическое отставание Ж от М в беге на 1500 м. не может быть связано с завышением норматива ЕВСК, т. к. он отстает от модельного значения (3%) на 1.9%. У М. мы также видим эту картину, но в значительно меньшем размере (превышение отставания на 0.5%). Но, очевидно, что при существующей методике подготовки М. и процесса развития у них специальной скоростной и силовой выносливости в зоне соревновательной деятельности = 2-2.5 мин. действующий норматив ЕВСК не стимулирует дальнейший рост их подготовленности к бегу на 1500 м.

П. 7. По цифрам данного раздела можно судить о следующем :

- показатели = нормативу МСМК на дист. 500 м. Ж были показаны в конце декабря м-ца (конец 1 соревновательного цикла). Данный факт говорит о том, что к моменту ноября-декабря м-ца спортсменки достигли наиболее высокого уровня специальной скоростно-силовой подготовленности в диапазоне времени соревновательной деятельности = 15 – 40 сек. (зоны алактатного, и, частично, лактатного гликолиза. Предполагая недостаточное внимание, которое уделялось в этот и предшествующий периоды непосредственно скоростно-силовой подготовке с использованием различных видов сопротивления, итоговое состояние этого компонента достигло своего наивысшего уровня в обсуждаемом сезоне за счет использования острых гликолитических нагрузок ;

- показатели = нормативу МСМК на дист. 500 м. М. также были показаны большинством спортсменов в конце ноября, и в конце декабря м-ца (конец 1 соревновательного цикла). Данный факт говорит о том, что к моменту ноября-декабря м-ца спортсмены достигли наиболее высокого уровня специальной скоростно-силовой подготовленности в диапазоне времени соревновательной деятельности = 15 – 40 сек. (зоны алактатного, и, частично, лактатного гликолиза. Предполагая оптимальное внимание, которое уделялось в этот и предшествующий периоды непосредственно скоростно-силовой подготовке с использованием различных видов сопротивления, итоговое состояние этого компонента сохранялось на своем высоком уровне в обсуждаемом сезоне за счет использования и поддерживающих силовых, и острых гликолитических нагрузок. Наименьшая часть спортсменов достигла аналогичных состояний к концу 2 соревновательного цикла.

П. 8. По цифрам данного раздела можно судить о следующем :

- показатели = нормативу МСМК на дист. 1000 м. Ж. (более 50% случаев) были показаны в конце сентября м-ца (начало 1 соревновательного цикла). Данный факт говорит о том, что к моменту сентября м-ца спортсменки уже достигли состояния своей СФ. Условием достижения СФ в диапазоне времени СД = 1.5 мин. является, прежде всего, включение в тренировочный процесс или максимальных по своей интенсивности гликолитических нагрузок. или результат заниженного уровня нормативов ЕВСК, благодаря чему, даже без гликолитических нагрузок можно показывать СТР = МСМК. Данное заключение подтверждается и цифрами показателей п. 6. Вторая половина Ж. достигла состояния СФ, и готовности к показу СТР = МСМК в конце 1 соревновательного цикла. Но в любом случае, весь состав Ж. находился в состоянии СФ только в 1 соревновательном цикле. А затем по данному показателю, да и по показателям п. 7 женский состав во 2 соревновательном цикле не смог повторно достичь состояния СФ. В свою очередь, не способность спортсмена достаточно длительно сохранять базовое состояние тренированности, которое и позволяет поддерживать необходимый базовый уровень тренированности, с которого за счет интенсивных тренировок или соревнований можно вторично достичь состояния СФ, скорее всего у Ж. был явно не достаточен. Вторым, но связанным с вышеуказанной причиной, может быть факт преждевременного включения в тренировочный процесс интенсивных форм нагрузки.

- показатели = нормативу МСМК на дист. 1000 м. М. чуть более равномерно распределялись по всему периоду 1 соревновательного цикла. Но, тем не менее, я пришел к заключению, что М.. равно, как и Ж. акцентируют свою подготовку тлько на 1 соревновательный цикл. В остальном, все, что было в предыдущем разделе написано относительно Ж.. в полной мере можно отнести и к М.

П. 9. По цифрам данного раздела можно судить о следующем :

- показатели = нормативу МСМК на дист. 1500 м. Ж. (более 60% случаев) были показаны в конце декабря м-ца (конец 1 соревновательного цикла). Данный факт говорит о том, что к моменту сентября м-ца когда спортсменки уже достигли состояния своей СФ, им явно не доставало расширения диапазона специальной скоростной выносливости в диапазоне времени СД, лежащего в границах 40 сек. – 2.5 мин. Условием расширения диапазона СФ в рамках времени СД = 2.5 мин. является, прежде всего, повышение окислительных способностей ГМВ, включение в тренировочный процесс более длинных, чем 8 и 13 кругов однократных тренировочных отрезков. Повторяющихся несколько раз. Но, если в результате применения не адекватных или по скорости, или по суммарному объему максимальных по своей интенсивности гликолитических нагрузок, возможно разрушить собственно в самой мышце те механизмы, которые и могут участвовать в обеспечении роста окислительных способностей ГМВ. И тогда спортсмен не сможет полноценно решить эту задачу.

- показатели = нормативу МСМК на дист. 1500 м. М. более равномерно, чем у Ж. распределялись по всему годовому соревновательному циклу. Данный факт говорит о том, что базовый уровень тренированности М. в целом выше, чем у Ж.. что позволяет им и в 1, и во 2 соревновательных циклах достигать повторного состояния СФ. В остальном, по тем спортсменам, которые показывали СТР = МСМК в 1 соревновательном цикле, все, что было в предыдущем разделе написано относительно Ж.. в полной мере можно отнести и к ним.

П.10. Цифры данного раздела являются дополнительным подтверждением пояснений, изложенных по п. п. 7-9. Но здесь требуется подчеркнуть, что из 3-х анализируемых дистанций явно выделяется 1000 м., которая, как я писал выше, развивается под воздействием острых гликолитических тренировок. Так вот ее подавляющее присутствие в виде преимущественного % случаев показа на ней СТР = МСМК, говорит о том, что и в методике тренировки Ж, и в методике тренировки М. этот раздел подготовки занимает ведущее место, со всеми вытекающими из этого последствиями.

***Исп. 11.06.23 БФ***

-