

## **Мы и сильнейшие конькобежцы – юниоры РФ и Мира.**

### **Предисловие.**

Уважаемый читатель ! Этим материалом я хочу, прежде всего, как можно тебе, с одной стороны, проводить анализ собственного опыта работы, а с другой стороны стимулировать тебя к раздумьям, а верным ли путем ты идешь ? А что можно подправить ?

Данный материал представляет собой выдержки из более объемной работы, выполненной в течении 2016-2022 г. г. по оценке состояния подготовленности московских конькобежцев, планированию и управлению учебно-тренировочным процессом. Поэтому в данном тексте местоимение «**Мы**» следует рассматривать, как **«московские конькобежцы»**.

---

Педагогический анализ СТР, показанных сильнейшими российскими конькобежцами–юниорами, сильнейшими молодыми скороходами участниками ЧМ 2020 г. указывают на то, что в их подготовке превалировала иная стратегия, чем та, которую мы наблюдаем у московских скороходов.

### **Таблица № 1.**

№	ФИ спортсмена	2019 г.		2020 г.	
		КС V1500/3000	СТР1500м./3000м.	КС	СТР1500м./3000м
1.	Г..... Л.	1.06	46		45.3
2.	М....М.	1.06	47	1.10	44.5

3.	<i>П..... Д.</i>	<i>1.05</i>	<i>47</i>	<i>1.12</i>	<i>47.3</i>
				<i>1.06</i>	
<b><u>Участницы ЧМ среди юниорок.</u></b>					
1.	<i>Кук Ф.- 1м.</i>			<i>1.08</i>	<i>46.3</i>
2.	<i>ГроотР-2м.</i>				<i>47.7</i>
	<i>Агафошина</i>			<i>1.05</i>	
3.	<i>Е. – 6м.</i>				<i>46.8</i>
				<i>1.08</i>	

**Таблица № 2**

№	ФИ спортсмена	2019 г.		2020 г.	
		КС VI500/5000	СТР1500м./5000м.	КС	СТР1500м./5000м.
1.	<i>Ц..... А.</i>	<i>1.09</i>	<i>27.0</i>	<i>1.13</i>	<i>26.4</i>
2.	<i>Ц..... А.</i> <i>21-22.01.20</i>			<i>1.11</i>	<i>27.0</i>

<u>Участники ЧМ среди юниоров.</u>						
1.	Чистяков С. - 1 м.				1.10	27.2
2.	Таран П. – 3 м.				1.09	27.5

Чемпионат Мира по конькам 2018 г. среди юниорок. Солт-Лейк-Ситти.

Таблица № 3.

№ п.п	Ф.И. спортсмена	Соревновательные дистанции								КС	Соотношения скоростей в %	
		500м.		1000м.		1500м.		3000м.			V1000 м/с	V1500м к V500м
		СТ Р	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис.т. в м/с	СТР	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис . в м/с			

Сборная команда Нидерландов (юниорки)

1.	ЮттаЛеерд ен	38. 26	13.06	1.14.38	13.44	1.54.31	13.12	4.05.19	12.23	1.07	103	100
2.	Мишель де Йонг	38. 48	12.99	-	-	2.02.03	12.29	-	-	-	-	9
3.	Джой Бойне	38. 69	12.92	1.14.21	13.47	1.54.21	13.13	3.59.47	12.53	1.05	104.3	101
4.	Элиза Дул	38. 87	12.86	1.15.31	13.28	1.56.83	12.84	4.11.03	11.95	1.07	103.2	99.
5.	ФемкеБойли нг	Ди ск.	-	1.16.99	12.99	-	-	-	-	-	-	

### **Комментарий к таблице № 3.**

1. Голландские спортсменки выступили в ЧМ в полном составе – 5 чел. Согласно регламенту соревнований, на дистанции 500 м. выступили 5 спортсменок, одна из которых (Ф. Бойлинг) была дисквалифицирована, на остальных дистанциях имели право выступить по 4 спортсменки. В связи с этими условиями, и итоговыми результатами выступления спортсменок **проявилась определенная тенденция в формировании состава сборной команды Нидерландов.**

2. Качественно среди 5 спортсменок были : 1 специалист в «коротком спринте» (Ф. Бойлинг. Специализация 500 и 1000м.), 1 специалист в «длинном спринте» (М. Де Йонг. Специализация 500 – 1500м.), 3 специалиста в беге по программе **многоборья** (Ю. Леерден, Д. Бойне, Э. Дул.)

3. В % отношении эти специалисты составляют : «многоборки» - 60%, «короткий спринт» - 20%, «длинный спринт» - 20%.

Из этого факта мы вправе сделать следующий вывод. **В системе подготовки спортивного резерва в скоростном беге на коньках в Нидерландах главенствующие позиции занимает многоборная подготовка.**

Наряду с этим, в системе **создана ниша** для реализации природных возможностей тех спортсменок, у которых есть определенные, скорее всего, генетически обусловленные **ограничения в развитии способностей к проявлению выносливости**, но есть предпосылки для реализации себя в более короткой, более мощной двигательной деятельности.

Судя по уровню **СТР**, и занятым спортсменками мест на дистанции 500м., не зависимо от специализации, все они обладают хорошим уровнем развития **скоростно-силовой подготовленности** (читайте – развитием **БМВ**). Худший **СТР** на этой дистанции среди обсуждаемых спортсменок составляет **98.4% от**

*лучшего СТР в этой группе. Все 4 спортсменки (кроме дисквалифицированной*

*Ф. Бойлинг) расположились в итоговом протоколе в диапазоне от 2 до 6 места.*

*4.Еще один важный компонент тренированности конькобежек, каковым выступает гликолитическая анаэробная и аэробная выносливость (читай гликолитические и окислительные способности ГМВ) у рассматриваемых спортсменок, особенно у «многоборок», также имеют высокий уровень развития. Об этом свидетельствует представленный в таблице показатель «Соотношение дистанционных скоростей». Из этого показателя следует, что на дистанциях 1000м. и 1500м спортсменки могут развивать и поддерживать скорость, превышающую скорость бега на 500м. в диапазоне от 0.5 до 4.3 %. У трех спортсменок – многоборок худший СТР на дистанции 1000м. среди обсуждаемых спортсменок составляет 98.5% от лучшего СТР в этой группе. Все 4 спортсменки расположились в итоговом протоколе этой дистанции в диапазоне от 1 до 6 места.*

*Аналогичная картина сопровождает и дистанцию 1500м. Указанные показатели составляют величину 97.8%, а спортсменки-многоборки в итоге заняли места с 1 по 3, и только одна, представитель «длинного спринта» (М. Де Йонг), расположилась на 17 позиции. Похожая картина наблюдается и в беге на дистанцию 3000м.*

*Таким образом, итоги выступления сборной команды Голландии (девушки) в ЧМ среди юниоров показывают наличие четких концептуальных ориентиров, сопровождающих методику подготовки ближайшего национального резерва в скоростном беге на коньках. Суть этой концепции опирается на построение процесса подготовки спортсменок (смею предположить, что только с момента завершения периода полового созревания), основанного на последовательном и постоянном развитии*

мышечной системы, с преимущественным акцентом на рост возможностей

БМВ (их составной части – ГМВ), при параллельном увеличении их окислительных способностей.

Чемпионат Мира по конькам 2018 г. среди юниорок. Солт-Лейк-Ситти

Таблица № 4.

№ п.п	Ф.И. спортсмена	Соревновательные дистанции									Соотношение дистанционн %	
		500м.		1000м.		1500м.		3000м.		КС	V10 00м к V50 0м	V1500м V500м
		СТР	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис т. в м/с			
<b><u>Сборная команда России (юниорки)</u></b>												
1.	Ирина Кузнецова	39.09	12.79	1.17.45	12.91	-	-	-	-	-	101. 0	-
2.	Анастасия Коркина	39.24	12.74	1.18.03	12.81	-	-	-	-	-	100. 6	-
3.	Кристина Силаева	39.45	12.67	-	-	2.05.88	11.91	-	-	-	-	94.0
4.	Екатерина Кошелева	40.31	12.40	-	-	1.59.99	12.50	4.16.57	11.69	1.07	-	101.0

5.	Карина Ахметова	39.37	12.70	1.17.77	12.99	1.58.76	12.63	4.11.28	11.94	1.06	102. 3	99.4
----	--------------------	-------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	------	-----------	------

#### **Комментарий к таблице № 4 .**

*1. Российские спортсменки выступили в ЧМ в полном составе – 5 чел. Согласно регламента соревнований, на дистанции 500 м. выступили 5 спортсменок, на остальных дистанциях имели право выступать по 4 спортсменки. В связи с этими условиями, и итоговыми результатами выступления спортсменок проявилась определенная тенденция формирования состава сборной команды России.*

*2. В отличии от сборной команды Голландии в нашей сборной не представляется возможным выделить среди 5 спортсменок специалисток в «коротком спринте», и в «длинном спринте». Три спортсменки из 5 так или иначе обладали некоторой подготовленностью к бегу на 500 и 1000м. Выставленная на дистанцию 1500м. одна из специалисток «короткого спринта» (К. Силаева) была абсолютно не конкурентоспособна. Две спортсменки (...) представляли «многоборок». В % отношении специализация команды выглядела так : «многоборки» - 40%, «короткий спринт» -60% (сравните с аналогичной структурой сборной команды Нидерландов). Из этого факта мы вправе сделать следующий вывод. В системе подготовки спортивного резерва в скоростном беге на коньках в России главенствующие позиции занимает система подготовки под условным названием «до 3-х кругов». Появлению и закреплению этой методической концепции способствовал большой ряд объективных и субъективных причин. К числу последних можно отнести ничем не аргументированное, чисто умозрительное решение СКР не развивать в стране «многоборное» направление. И если «лучшие умы человечества», сосредоточенные, по их собственному представлению, в СКР, имели в виду «взрослый» конькобежный спорт, то, как это закономерно*

действует в т.н. **эмпирических системах** (системы, в которых используется эмпирический опыт, а не доказательность того или иного подхода или явления), провозглашенный, не продуманный, конъюнктурный лозунг, был принят на вооружение и системой подготовки спортивного резерва в конькобежном спорте РФ.

Судя по уровню **СТР**, и занятым спортсменками мест на дистанции **500м.**, не зависимо от специализации все они не обладают достаточным уровнем развития скоростно-силовой подготовленности (читайте – развитием **БМВ**). Лучший **СТР** на этой дистанции среди обсуждаемых спортсменок в этой группе составляет **99.4%** от худшего **СТР** в составе сборной команды Голландии. Все **5** российских спортсменок расположились в итоговом протоколе в диапазоне от **8** до **20** места. Возникает закономерный вопрос. А почему же «специалисты», исповедующие методiku «до **3-х** кругов» не удосужились банально решить вопрос развития скоростно-силовой подготовленности для короткого спринта, которая лежит в основе реализации требуемой мощности соревновательной деятельности, ограниченной продолжительностью **=40 сек.** ? Ведь этот компонент, при грамотном методическом подходе, в состоянии развиваться на **60%** от начального уровня, когда можно приступать к целенаправленному процессу развития мышечной системы (это, как правило, пост-пубертатный период развития организма; у девушек этот период падает на возраст **13-14** лет). Активная фаза этого процесса у женщин может продолжаться до достижения ими возраста **19-20 лет**. Следовательно, в системе подготовки сегодняшних девушек, представляющих Россию на **ЮЧМ – 2018** было от **3-х** до **5 лет** на полноценное решение базовой задачи развития мышечной системы, в соответствии с целью ее подготовки к выполнению высокоинтенсивной и высокомошной двигательной деятельности.



4.Еще один важный компонент тренированности конькобежцев, каковым выступает гликолитическая анаэробная и аэробная выносливость (читай

гликолитические и окислительные способности ГМВ) у рассматриваемых спортсменок, особенно у «многоборок», также имеют недостаточный уровень развития. Об этом свидетельствует представленный в таблице показатель «Соотношение дистанционных скоростей». Из этого показателя следует, что на дистанциях 1000м. и 1500м спортсменки могут развивать и поддерживать скорость, превышающую скорость бега на 500м. в диапазоне от 0.4 до 2.1 %. Причем, из 7 рассматриваемых соотношений, у 2-х спортсменок было зафиксировано отрицательное соотношение (сравните с аналогичными сведениями по спортсменкам из Голландии).

Худший СТР на дистанции 1000м. среди обсуждаемых спортсменок составляет 98.5% от лучшего СТР в этой группе (идентичный показатель и у голландских конькобежцев). Но наши спортсменки расположились в итоговом протоколе этой дистанции в диапазоне от 8 до 16 места.

Аналогичная картина сопровождает и дистанцию 1500м. Показатели «Соотношение дистанционных скоростей» у наших спортсменок находятся в диапазоне от (+) 0.4% (только Е. Кошелева) до (-) 6.2%. Из этого показателя следует, что, по мере увеличения длины дистанции, способность российских конькобежцев к наращиванию мощности отталкивания, а главное, к сохранению этой мощности по мере бега по дистанции длиннее 500м. не позволяет им оставаться конкурентоспособными с голландскими спортсменками. В итоге спортсменки-многоборки (К. Ахметова и Е. Кошелева) заняли соответственно места 6 и 12, и только одна, представитель «короткого спринта» (К. Силаева), вообще расположилась на 28 позиции. Похожая картина наблюдается и в беге на дистанцию 3000м.

Таким образом, итоги выступления сборной команды России (девушки) в ЧМ

среди юниоров показывают отсутствие современных концептуальных ориентиров, сопровождающих методiku подготовки ближайшего

национального резерва в скоростном беге на коньках. Суть главенствующей методической концепции опирается на построение процесса подготовки спортсменок (смею предположить, что даже после завершения периода полового созревания), не основанного на развитии мышечной системы, с преимущественным акцентом на рост возможностей БМВ (их составной части – ГМВ), при параллельном увеличении их окислительных способностей.

Первенство России по конькам 2018 г. среди девушек ср./ст возрастов.

Таблица № 5.

№ п.п	Ф.И. спортсмена	Соревновательные дистанции										
		500м.		1000м.		1500м.		3000м.		КС	Соотношения дистанционн %	
		СТР	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис т. в м/с	СТР	Vдис т. в м/с		V10 00м к V50 0м	V1500м V500м
1*	Дэжой Бойне (как модель)	38.69	12.92	1.14.21	13.47	1.54.21	13.13	3.59.47	12.53	1.05	104. 3	101.6
2.	П..... Дср.в.	44.16	11.32	1.25.90	11.64	2.12.20	11.34	4.37.66	10.80	1.05	102. 8	100.2
3.	З..... Сст.в.	42.20	11.85	1.24.75	11.80	2.11.61	11.40	4.42.77 ЛР	10.61	1.07	96.2	99.6

								2017г.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--

*\*- показатели Д. Бойне (Чемпионка Мира среди юниорок 2018 г.) мы приводим в качестве модельных. Кроме этого, указанные в таблице СТР являются новыми МР для юниорок (кроме дист. 500м.).*

### ***Комментарии к таблице № 5 .***

***Д. П.....а*** – одна из сильнейших конькобежек РФ в среднем возрасте, сильнейшая московская конькобежка в ср. возрастной группе. Победительница ПРФ в ср. возрасте на дистанции 3000м. в 2017 и 2018 г.

***С. З.....я*** - одна из сильнейших конькобежек РФ. Победительница ПРФ 2017 г. в многоборье в среднем возрасте, сильнейшая московская конькобежка в ст. возрастной группе.

***Московские конькобежки радикально не опровергают использование в их подготовке главенствующей в России методики подготовки. Некоторое исключение представляет собой Д. П.....а. Но ее тренированность, скорее всего, является прямым следствием ее природных задатков, чем результат направленного тренировочного процесса. Наше заключение подтверждается фактом наличия крайне низкого уровня ее скоростно-силовой подготовленности, отражаемой низким уровнем СТР на 500м. При этом, установлено наличие в организме спортсменки одного из наиболее значимых анаболических гормонов, который определяет возможности организма для развития мышечной системы (читай развития силы). И весной 2017 г. тренер получил соответствующую информацию и рекомендации. Однако эти рекомендации остались без внимания. Если спортсменка безотлагательно не начнет использовать в своей подготовке современные***

*средства и методы развития всего арсенала силовых проявлений (читай проявлений **БМВ, ГМВ, ММВ**), то никакая возрастающая нагрузка, направленная на **рост функциональных возможностей организма, не даст желаемого результата.***

*Вместе с тем, показатели **СДД. П.....й**, включая анализ ее **СТР**, указывают на необходимость наличия в комплексе подготовленности конькобежек компонента **выносливости**, определяемой, прежде всего, **возможностями ССС** и наличием хорошо развитых **ММВ**.*

*Спортсменка **С. З.....я**, у которой **весь требуемый комплекс подготовленности находится на неприемлемо низком уровне**, обладает, в сравнении с **Д. П.....й**, **более высокими природными задатками в развитии мышечной системы**, и, прежде всего, **хорошим исходным уровнем развития БМВ**. Весной **2017г.** было установлено, что в организме спортсменки имеется **самый высокий в группе уровень тестостерона**, что позволяет ей, при использовании адекватных методов развития силы, **построить серьезную мышечную основу для роста СТР в ближайшем сезоне, и в дальнейшей перспективе**. Вместе с тем, тренеру были **переданы сведения о недостаточном уровне развития у спортсменки ССС**, что может являться **значимым лимитирующим фактором для дальнейшего развития ее тренированности**. Однако, и в случае с этой спортсменкой эти рекомендации **остались без внимания**. И только на заключительном этапе подготовки к участию в **ПРФ 2018 г.** были предприняты **робкие попытки исправления сложившейся ситуации**, что в оперативном порядке **позволило спортсменке более-менее удачно выступить в этих соревнованиях**. Но ведь эту работу можно было **постепенно начинать еще 2 года назад**, и это никак не было бы связано с **форсированием ее развития**. Наоборот, были бы созданы условия для **адекватного развития организма***

*спортсменки, в полном соответствии с ее **возрастно-физиологическими возможностями.***

**В качестве послесловия.***Если читатель проявит терпение и любознательность, пусть поищет в протоколах сегодняшних **соревнований взрослых спортсменов** приводимые в тексте фамилии **С.Земской , Д. Павловой, М. Мягковой, Л. Гарибянн, А. Цветкова.***

*Если обнаружит их, то пусть посмотрит их **СТР** и занимаемые ими места. Поищет, найдет, возможно, проанализирует, и после этого сам попробует сделать выводы, а возможно и сравнит собственную практику работы с теми фактами, которые изобилуют в тексте. Удачи тебе !*

**2018-2020 г. г.**

**Исп. БФ**

Для контактов : т. **+7 915 287 29 25**, эл. почта **drabkin2010@yandex.ru**