

Сравнение международного календаря ИСУ и российского, в условиях санкций МОК, наложенных на СКР.

В теории спортивной тренировки принято считать, что календарь соревнований является системообразующим элементом. С другой стороны, принятая эффективная методика тренировки также может, и даже должна, влиять на структуру и сроки календаря соревнований. Это напоминает извечный философский спор – что первично, яйцо или курица ?

Помимо этого определенные ограничения на элементы календаря соревнований накладываются такими характеристиками процесса подготовки спортсменов, как фазы достижения, сохранения и утраты состояния спортивной формы, а также оптимальными сроками этапа непосредственной подготовки к участию в главном (главных) старте (стартах) сезона.

Известно, что оптимальный период сохранения спортсменом состояния спортивной формы (иногда этому этапу дается определение «пик спортивной формы», что на мой взгляд абсолютно не верно) равняется 2-м, 2.5-й месяца.

Также известно, что наиболее оптимальный срок для реализации всего комплекса задач, стоящих перед этапом непосредственной подготовки к участию в главном старте сезона составляет 21 день.

Вместе с тем зачастую перед организаторами соревнований встает множество организационных, политических, материально-технических проблем, что побуждает их игнорировать требования теории спортивной подготовки. Вот в этом случае календарь действительно выступает системообразующим элементом, под который строится методическая

система подготовки спортсменов. Порой это отрицательно влияет на систему подготовки. Но что делать? Приходится что то выискивать.

Для поиска ответов, на заявленную в заголовке тему, я взял календарь участия сильнейших европейских конькобежцев и конькобежек – победителей и призеров ЧЕ-24, в международных соревнованиях ИСУ. Этими соревнованиями явились четыре ЭКМ (2 азиатских, и 2 европейских).

Таблица № 1. Женщины.

			Этапы Кубка мира и дистанции, на которых стартовали спортсменки.				
			1 ЭКМ Обихиро	2 ЭКМ Пекин	3 ЭКМ Ставангер	4 ЭКМ Томашов	
1	Грневуд	Голландия	Н/У	1500,3000, Масстарт.	1500,5000, Масстарт.	1500,3000, Масстарт, к/г	
2	Схоутен	Голландия	Н/У	3000, Масстарт	5000, Масстар	3000, Масстарт, к/г	
3	Де Енг	Голландия	1000,1500, 3000.	1000,1500	1000,1500	500	
4	Бойне	Голландия	1500,3000,	1500,3000	Н/У	1500,3000 к/г	
5	Кук	Голландия	500,1000	Н/У	500,1000	500,1000	
6	Федереус	Голландия	500,1000	500	500,1000	500,1000	
7	Леердам	Голландия	500,1000	500,1000	500,1000	Н/У	
8	Греевелт	Голландия	Н/У	Н/У	Н/У	Н/У	

9	Виклунд	Норвегия	1000,3000	1500,3000	5000	1500,3000,к/г	
---	---------	----------	-----------	-----------	------	---------------	--

Оценивая данные, представленные в табл. № 1 по женщинам-конькобежкам, выделю следующее.

Всего лишь 3 спортсменки (одна из Норвегии и 2 из Голландии) приняли участие во всех ЭКМ . Это 37% от общего числа рассматриваемых персоналий. 5 спортсменок приняли участие в 3-х ЭКМ (62%)

Если суммируем число спортсменов, принявших участие в 4-х и 3-х ЭКМ, то они составят 100% от общей выборки.

Представляет определенный интерес и количество дистанций, которые бегали спортсменки в этом блоке ЭКМ.

500 м. – 11 раз.

1000 м. – 14 раз

1500 м. – 11 раз

3000 м. – 10 раз.

5000 м. – 3 раза.

К/Г - 4 раза

М/С - 6 раз

Всего 49 (без К/Г и М/С)

Примечание. *В К/Г (ком.гонка), и М/С (масс-старт) принимали участие лишь спортсменки, тяготеющие в большей мере к проявлениям выносливости.*

Посмотрим на выше-представленные цифры с несколько иного угла зрения. Объединим все соревновательные дистанции в некоторые группы, и суммируем внутри них число стартов. Итак.

- 500м. +1000м. – 25 раз. – 51%

1500м. + 3000м. – 21 раз. – 43%

500м. +1000м. + 1500м. – 36 раз - 73%

3000м + 5000м. – 13 раз - 26%

Исходя из этих цифр, мы видим, что наибольшее число дистанций, на которых стартовали сильнейшие спортсменки-конькобежки Европы в первых 4-х ЭКМ до их участия в ЧЕ-24 составили 500, 1000 и 1500м.

Следуя формальной логике, я утверждаю, что спортсменки стартовали на тех дистанциях, к которым и были наиболее подготовлены в этот период.

В свою очередь, указанная группа дистанций и СТР на них в большой степени зависят и определяются уровнем развития скоростно-силового компонента у спортсменок.

Приведенные цифры указывают на то, что в основе подготовки женщин лежат 3 дистанции – 500, 1000 и 1500 м. Дистанция 3000 м. также, но чуть в меньшей степени, представлена в методике подготовки женщин. 5000 м. требуют появления и поиска отдельных индивидуумов надаренных природой теми физическими качествами, которые и определяют достижение высокого СТР на этой дистанции. Все это вновь подтверждает многократно декларируемый мною постулат, говорящий о необходимости целенаправленного процесса развития у женщин, прежде всего, комплекса скоростно-силовой подготовки. Это же отражает то, что большая часть конькобежек в своей подготовке обращают серьезное внимание развитию силового компонента, лежащего в основе достижений СТР на 500, 1000 и 1500 м. А при дополнительном развитии окислительных способностей

мышц, обеспечивающих бег на эти 3 дистанции, автоматически растут СТР и на 3000 м. (хорошо бы об этом подумать нашим специалисткам бега на средние дистанции и их тренерам).

Важно понять и то, насколько интенсивной была соревновательная нагрузка, которую выполнили спортсменки в этот период. Об этом я предлагаю судить по % величине отдельных конкурентных групп внутри общего состава участниц соревнований на всех 4-х ЭКМ.

1гр. 1-3 места – 57%

2гр. 4-6 места – 22%

3гр. 7-10 места – 18%

4гр. 11-16 места – 3.0%

Эти цифры говорят нам о том, что спортсменки стартовали в ЭКМ с достаточной степенью напряжения и высокой интенсивностью выполненной физической нагрузки.

Следует также отметить, что программа соревнований в женских коньках располагает 4 из пяти дистанций (500, 1000, 1500, 3000 м.) в одной физиологической зоне интенсивности – суб-максимальной. Этот факт ставит все эти 4 дистанции в состояние значительной зависимости их одной от другой с т. з. формирования наиболее оптимального комплекса подготовленности.

Таблица № 2. Мужчины

№	Фамилия спортсмена	Страна	Этапы Кубка мира и дистанции, на которых стартовали спортсменки.				
			1 ЭКМ	2 ЭКМ	3 ЭКМ	4 ЭКМ	
			Обихиро	Пекин	Ставангер	Томашов	

1	<i>Ньюс</i>	<i>Голландия</i>	<i>1500</i>	<i>1500,</i>	<i>1500</i>	<i>Н/У</i>	
2	<i>Боо</i>	<i>Голландия</i>	<i>Н/У</i>	<i>Н/У</i>	<i>500</i>	<i>500,1000,</i>	
3	<i>Рост</i>	<i>Голландия</i>	<i>1500</i>	<i>1500,5000</i>	<i>10000</i>	<i>Н/У</i>	
4	<i>Хойзинга</i>	<i>Голландия</i>	<i>Н/У</i>	<i>5000</i>	<i>Н/У</i>	<i>Н/У</i> <i>к/г</i>	
5	<i>Принс</i>	<i>Голландия</i>	<i>Н/У</i>	<i>500</i>	<i>Н/У</i>	<i>500,1000</i>	
6	<i>Боксер</i>	<i>Голландия</i>	<i>Масстарт</i> <i>к/г</i>	<i>Масстарт</i>	<i>Масстарт,</i> <i>5000</i>	<i>Масстарт.</i>	
7	<i>Хауверт</i>	<i>Голландия</i>	<i>Масстарт,</i> <i>к/г</i>	<i>Масстарт.</i>	<i>Н/У</i>	<i>Н/У</i>	
8	<i>Холпер</i>	<i>Голландия</i>	<i>Н/У</i>	<i>1500</i>	<i>5000</i>	<i>Масстарт.</i>	
9	<i>Конгенхаус</i>	<i>Норвегия</i>	<i>1000,1500,</i> <i>к/г</i>	<i>1500</i>	<i>1000, 1500</i>	<i>1000</i>	
10	<i>Эйтрем</i>	<i>Норвегия</i>	<i>1500. к/г</i>	<i>1500,</i> <i>5000</i>	<i>10000</i>	<i>Н/У</i>	
11	<i>Педерсен</i>	<i>Норвегия</i>	<i>к/г</i>	<i>5000</i>	<i>10000</i>	<i>Н/У</i>	
12	<i>Джиотто</i>	<i>Италия</i>	<i>к/г</i>	<i>5000</i>	<i>10000. к/г</i>	<i>Н/У</i>	

Так же, как и у женщин, я не могу назвать и у мужчин этот блок, как самостоятельный соревновательный период. Да и всего лишь 2 спортсмена

(по одному из Норвегии и Голландии) приняли участие во всех ЭКМ . Это 17% от общего числа рассматриваемых персоналий. Половина спортсменов приняла участие в 3-х ЭКМ (50%), 3 спортсмена – в 2-х ЭКМ (25%), и один спортсмен- в 1 ЭКМ (8%).

Если суммируем число спортсменов, принявших участие в 2-х и 3-х ЭКМ, то они составят 75% от общей выборки.

Представляет определенный интерес и количество дистанций, которые бегали спортсмены в этом блоке ЭКМ.

500 м. – 4 раза

1000 м. – 14 раз

1500 м. – 14 раз

5000 м. – 12 раз.

10000 м. – 3 раза.

К/Г - 7 раз

М/С - 7 раз

Всего : 47 (без К/Г и М/С)

Примечание. *В К/Г (ком.гонка), и М/С (масс-старт) принимали участие спортсмены, тяготеющие в большей мере к бегу на средние дистанции, и где имеется «длинная скамейка» такого рода спортсменов).*

Посмотрим на выше-представленные цифры с несколько иного угла зрения. Объединим все соревновательные дистанции в некоторые группы, и суммируем внутри них число стартов. Итак.

- 500м. +1000м. – 18 раз. – 38%

1500м. + 5000м. – 27 раз. – 57%

500м. + 1000м. + 1500м. – 32 раза - 68%

5000м + 10000м. – 15 раз -32%

1500 + 5000 + 10000 – 29 раз -62%

Следуя формальной логике, я утверждаю, что спортсмены стартовали на тех дистанциях, к которым и были наиболее подготовлены в этот период.

Приведенные цифры вновь подтверждают мои многократные, ранее сделанные выводы о том, что в основе подготовки мужчин лежат 2 дистанции – 1500 и 5000 м. «Полярные дистанции» 500 и 10000 м. требуют появления и поиска отдельных индивидуумов надаренных природой теми физическими качествами, которые и определяют достижение высокого СТР на них. И спринтером, и «дремучим стайером», прежде всего, нужно родиться. Дистанция 1000 м. на сегодня (скажем по СТР ЧЕ 24) предельно конкурентна. Но это лишь отражает то, что большая часть конькобежцев в своей подготовке обращают серьезное внимание развитию скоростной выносливости к бегу на 1500 м., и это приводит автоматически к росту результата на 1000 м. (хорошо бы об этом подумать нашим спринтерам и их тренерам).

При довольно грубом подсчете того количества скоростной (в основном гликолитической работы), которую выполняли спортсмены на этом достаточно концентрированном этапе. можно выйти на цифру 15-20 км. Если также принять в качестве некоторой гипотетической цифры суммарного годового объема ледовой подготовки, величину = 4000 км., выполняемой в период октябрь-март месяцы, то средне-месячный объем может составить 670 км. Так вот 20 км. наиболее интенсивной физической нагрузки составляет около 3.0% относительно общего месячного объема ледовой подготовки. Данная величина не противоречит общепринятым значениям для скоростного бега на коньках. Опираясь на теоретические основы периодизации тренировочного процесса, мы можем

охарактеризовать анализируемый период участия спортсменов в ЭКМ, как развивающий (иногда используется термин – ударный) мезо-цикл предсоревновательного этапа подготовительного периода.

Даже поверхностный обзор таблиц 20 лучших СТР в мире на 20.01.24 показывает, что среди мужчин-конькобежцев наблюдается более постепенное развитие состояния СФ, чем среди женщин. Большинство лучших СТР на большинстве дистанций приходится на конец декабря 2023 г. - середину января 2024 г. У женщин же многие лучшие СТР были показаны еще в конце октября 2023 г. Эти различия могут быть объяснены природными различиями мужского и женского организмов. Так женщинам вполне достаточно поднять свой скоростно-силовой потенциал, и их природно более высокий уровень развития выносливости тут же реагирует на формирование довольно сбалансированного уровня подготовленности для показа высоких СТР. У мужчин же наоборот. Только довольно продолжительный период возрастания всего комплекса выносливости, сопряженного с природными силовыми возможностями формирует у них довольно сбалансированный уровень подготовленности для показа высоких СТР.

А далее начинается собственно соревновательный период. И начинается он с этапа непосредственной подготовки к одному из главных стартов сезона – ЧЕ. Этот период занимает 24 дня.

Затем следует очередной этап подготовки к следующему главному старту – ЧМ о/д. Этот этап занимает более продолжительное время – 40 дней. На этом этапе спортсмены могут пройти среднегорную подготовку, а также участие в соревнованиях одного среднегорного ЭКМ (СЛС), и еще одного равнинного ЭКМ в Квебеке. Меж-соревновательный промежуток между этими соревнованиями составит 6 дней, что частично повторяет уже описанный выше ударный мезо-цикл общего этапа подготовки к первому главному старту сезона. Непосредственный этап подготовки ко второму

главному старту уже составит не 20 дней, а всего лишь 10. Но следует учитывать и тот факт, что суммарная предшествующая нагрузка много меньше, чем перед участием спортсменов в ЧЕ. Помимо этого, спортсмены теоретически в это время должны быть в состоянии СФ. А это состояние требует серьезного снижения в первую очередь валового объема физической нагрузки.

Таким образом, пока международный календарь представлен в варианте одно-циклового подготовки. Рассматривать блок первых 4-х ЭКМ никак нельзя как элемент соревновательного периода. Это элемент последнего этапа подготовительного периода – этапа предсоревновательной подготовки.

А что предлагает нам российский календарь соревнований ? Для начала давайте определимся с тем, какие соревнования мы отнесем к категории «главный старт сезона» ?

Полагаю, что такими соревнованиями являются : ЧР о/д., ЧР мн., Спартакиада сильнейших, Финал Кубка России.

Общие параметры календаря ИСУ и Российского календаря совпадают. Различия заключаются в большей растянутости во времени российского календаря, и больших меж-соревновательных интервалах. Развитие СФ у сильнейших российских конькобежцев (и М , и Ж) менее динамично, чем у европейских спортсменов. Например, Алдошкин, как вышел на уровень 6.23 – 5000м., и 1.47 – 1500м.. так он и держит этот уровень по сей день. Тоже самое и с Кошелевой. 3000м-4.13, 1500м.- 2.00.

На этом, полагаю, можно и ограничиться в анализе этого элемента подготовки спортсменов в скоростном беге на коньках.