

УДК 796

doi: 10.18101/1994-0866-2017-4-168-174

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ В КИТАЕ
ПРИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ© *Фаньчао Цзэн*

аспирант, Бурятский государственный университет

Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

E-mail: woai5040112@163.com

© *Гаськов Алексей Владимирович*

доктор педагогических наук, профессор,

Бурятский государственный университет

Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

E-mail: gaskov@bsu.ru

В статье рассматриваются возрастные аспекты спортсменов-бадминтонистов в Китае. Актуальность заключается в том, что исследование возрастных особенностей позволяет правильно осуществить отбор и прогноз спортивных результатов в таком виде спорта, как бадминтон. Здесь требуется комплексное развитие физических качеств спортсменов, которые формируются не одновременно, а с учетом сенситивных периодов. Все это необходимо учитывать в процессе многолетней подготовки спортсменов-бадминтонистов в Китае.

Проведенное исследование позволило выявить возрастные особенности спортсменов. Использовались следующие методы: сбор и изучение литературных источников, анкетирование, опрос специалистов и др., было выявлено несколько возрастных особенностей спортсменов в многолетней подготовке: возраст в начале тренировок, при достижении максимальных результатов, после окончания занятий спортом, а также общий стаж спортивной карьеры. Исследование показало, что наиболее подходящий возраст для начала занятий по бадминтону в Китае для мальчиков — 7–9 лет, для девочек — 6–8 лет. Максимальный спортивный результат достигают мужчины в возрасте 20–29 лет, женщины — 21–29 лет. Средний период многолетней подготовки бадминтониста составляет 18,5 лет. Возраст после окончания спортивной карьеры — 28,2 года.

Ключевые слова: бадминтон; возрастные особенности; процесс многолетней подготовки; физические качества; сенситивный период; спортивная карьера.

Прохождение полного многолетнего периода подготовки спортсменов является важным. С самого начала систематических тренировок постепенно достигаются максимальные результаты вплоть до прекращения тренировочной деятельности [1]. Возраст спортсмена является основным фактором успеха в спорте, побед в соревнованиях [2; 5; 7]. В то же время возраст является основным аргументом в пользу тезиса о зависимости тренировочного процесса от его особенностей [3; 4; 6]. Исследование проводилось с учетом достижений ведущих спортсменов мира, мнений специалистов, действующих спортсменов. Также проанализирован полный многолетний период тренировок с позиций возрастных особенностей: начала тренировочной деятельности, достижения максимальных результатов и завершения спортивной карьеры. Кроме этого, учитывался общий стаж многолетней тренировки.

Нами изучались возрастные особенности спортсменов-бадминтонистов в Китае. В исследовании приняли участие тренеры высшей квалификации, представители районного комитета спорта по бадминтону и настольному теннису — 21 человек, тренеры сборной Китая — Пекин, Хунань, Цзянсу Цзынси, Ляонин, Шандунь, Шанхай, Фуцзянь, Сычуань, Хэйлунцзян, Чжэцзян (табл. 1).

Таблица 1

Базовая информация о тренерах

Пол (%)	Квалификация (%)	Стаж работы (%)	Ученый статус (%)	Мастерство спортсмена (%)
Мужчины 71,41	Международный уровень 13, 83 Высокий 25, 36 Средний 46, 59	Меньше 10 лет — 31 чел. Больше 10 лет — 47 чел.	Аспирант 1,58 Бакалавр 75, 34 Специалист 19,13 Средне-специальное 3,95	Международник 12,55 Страны 35,90 Первый разряд 38,74 Второй разряд 12,54
Женщины 28,59	Начальный 14, 22			

Также принимали участие спортсмены первого разряда и выше (табл. 2).

Таблица 2

Основная информация об испытуемых спортсменах-бадминтонистах

	Количество испытуемых	Квалификация спортсмена (чел.)
Спортсмены-бадминтонисты, завершившие карьеру Действующие спортсмены сборной команды Китая Представители провинций Студенты вузов	Мужчин 70 Женщин 54	Победители международных соревнований 15 Победители всекитайских соревнований 56 Первой квалификации 53

В полном периоде многолетних тренировок возрастные особенности спортсменов проявляются наиболее ярко, поскольку обеспечивается длительность и систематичность тренировочного процесса. Важно учитывать возраст начинающего спортсмена, поскольку это влияет на его развитие. Возникает вопрос: «В каком возрасте все-таки следует заниматься таким видом спорта, как бадминтон?». Определенно, при установлении возраста следует отталкиваться от уровня и закономерностей физического развития спортсмена. В концепциях об естественном развитии человека существует понятие «сензитивный период» (табл. 3) [1; 3]. Так, считается, что возраст от 6 до 13 лет является наиболее сензитивным в развитии человека. При этом ребенок в этом возрасте способен получить всестороннее, многогранное развитие. Бадминтон и другие подобные игры с мячом относятся к таким видам спорта, где ведущим умением является сноровка (техническое мастерство). Именно мастерство является той самой чудодейственной силой, приводящей к победе. Так, в раннем возрасте техника достигается через подражание, имитирование. Способность к имитации и в то же время к координации своих действий проявляется у ребенка в возрасте 6–9, 7–12 лет. Поэтому мы предлагаем учитывать возрастные особенности в начале занятий по бадминтону. В исследовании принимали участие высококвалифицированные спортсмены из 14 команд

Китая, а также сборная команда Китая — 95 действующих спортсменов. В результате выявлен средний возраст для начала занятий спортом у мальчиков — $8 \pm 1,27$ лет, девочек — $7,8 \pm 0,91$ лет.

Таблица 3

Сензитивные периоды физиологического развития организма

Развиваемые спортивные навыки	Сензитивные периоды	
	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Скорость реакции	9-12	9-12
Скорость движения	9-13	9-13
Скорость перемещения	8-13	7-12
Быстрота	7-16	7-12
Взрывная реакция	10-14	10-13
Силовая выносливость	7-17	7-13
Абсолютная сила	11-15	10-13
Выносливость	10-13, 16-18	9-12, 16-18
Чувствительность	10-12	10-12
Гибкость	6-12	6-12
Координация	6-9 (офп) 9-14 (сфп)	6-9 (офп) 9-14 (сфп)
Равновесие	6-8	6-8
Имитация	7-12	7-12
Ритм	10-12	10-12

Таблица 4

Возрастные границы тренировок действующих спортсменов-бадминтонистов

	N	Начало тренировок (лет) $X \pm SD$	Средние отклонения SE
Мальчики	42	$8,0 \pm 1,27$	0,240432
Девочки	53	$7,8 \pm 0,91$	0,146571

Наиболее значимым является этап достижения спортивного мастерства — конечная цель в многолетнем периоде тренировок. Раскрытие и обоснование такого важного этапа в тренировочной деятельности спортсмена имеет значение, для того чтобы они правильно им распорядились, внесли что-то новое, поняли суть. В 18–19 лет физическое развитие человека стабилизируется. Примерно в 19 лет нормализуется работа всех систем органов человека. Человек физиологически становится зрелым. В 20–23 года процесс физического становления завершается. В 25 лет человек находится в самом расцвете сил. Все эти этапы физиологического развития человека необходимы для достижения наивысших результатов спортсменов-биатлонистов. Лучшим для них вариантом является полный период многолетних тренировок. Достижение идеальных результатов — не только цель тренера, но и самого спортсмена. В 1992 г. бадминтон был включен в список олимпийских видов спорта (1 раз в 4 года). В Олимпийских играх участвуют все страны, в особенности Китай. Успешное выступление высоко оценивается, поскольку отражается уровень мастерства спортсменов. Как показывают результаты статистического анализа, первый раз олимпийскими чемпионами становятся мужчины в 20 лет (самый молодой возраст) и 29 лет (самый пожилой возраст)

Ц. Фаньчао, А. В. Гаськов. Возрастные особенности бадминтонистов в Китае при многолетней подготовке

[4]. Средний возраст варьирует в районе 24, $41 \pm 2,36$ лет. Женщины чемпионами становятся в 21 год (молодой возраст) и 29 лет (поздний возраст), средний возраст варьирует в районе $23,86 \pm 2,57$ лет (табл. 5–6).

Таблица 5

Возраст мужчин и женщин, впервые ставших олимпийскими чемпионами

Мужчины				Женщины			
ФИО	Год рождения	Страна	1-я победа на Олимпийских играх (возраст)	ФИО	Год рождения	Страна	1-я победа на Олимпийских играх (возраст)
Цзинь Дуньвень	1975	Корея	21	Гэ Фэй	1975	Китай	21
Хэ Пайцюань	1975	Корея	29	Гу Цзюнь	1975	Китай	21
Цэн Цзяля	1975	Индонезия	25	Чжан Нин	1975	Китай	21
У Цзюньмин	1975	Индонезия	25	Гун Чжичао	1977	Китай	23
Чжан Дзюнь	1977	Китай	23	Гао Лин	1979	Китай	21
Цзи Синьпэн	1977	Китай	23	Ян Вэй	1979	Китай	25
Гао Фэйкэ	1981	Индонезия	23	Ли Сяочжэнь	1981	Корея	27
Линь Дань	1983	Китай	25	Чжан Цзевэнь	1981	Китай	23
Хэн Дэла	1984	Индонезия	24	Ду Цзин	1984	Китай	24
Ма Эр Дзи-Си	1984	Индонезия	24	Юй Ян	1986	Китай	22
Ли Лунь Да	1988	Корея	20	Ли Сюебин	1991	Китай	22
Кань Лун	1989	Китай	26	Ма Линь-Мадин	1993	Испания	23
X±SD			24,41±2,36				23,86 ±2,57
SE			0,68				0,68

Таблица 6

Возраст бадминтонистов международного уровня в Китае после завершения спортивной карьеры

ФИО	Год рождения	Возраст после завершения карьеры	ФИО	Год рождения	Возраст после завершения карьеры
Луань Цзинь	1958	28	Ли Линвэй	1964	25
Ли Юнбо	1962	30	Гэ Фэй	1975	26

Ян Ян	1963	28	Гу Цзюнь	1975	26
Чжао Цзяньхуа	1965	28	Чжан Нин	1975	34
Дун Цзюнь	1973	27	Гун Чжи-чао	1977	24
Сунь Цзюнь	1975	26	Гао Лин	1979	31
Чжан Цзюнь	1977	31	Ян Вэй	1979	31
Чэнь Хун	1979	28	Чжан Цзевэн	1981	27
Ли Дань	1983	33	Вэй Илин	1982	28
X ± S D SE		28.70±1.53 0.395			27.86±2.44 0.592

В Китае спортивные тренировки проводятся согласно модели «3-уровневая сетка тренировок». В частности, на уровне поселений (местном уровне); провинций; страны. Из таблиц 7, 8 видно, что мужчины-бадминтонисты международного уровня в среднем начинают заниматься в 10,5±1,95 лет. В 14,07±1,87 лет тренируются в составе сборной провинции. Возраст, когда они представляют свою страну, — 18,87±1,55 лет. Весь период тренировок в целом занимает 17,13±2,13 лет. Что касается женщин-бадминтонисток, то они начинают свою спортивную карьеру в 8,9±1,48 лет, попадают в сборную провинции в возрасте 12,7±1,49 лет, на уровне страны выступают в 17,85±1,69 лет. Средний период тренировок составляет 18,6±3,05 лет. В частности, Чжан Нин стал самым возрастным спортсменом в истории бадминтона. В целом данные показывают, что весь тренировочный период в плане возраста отодвинулся чуть-чуть назад, т. е. становится длиннее (рис. 1).

Таблица 7

Возраст после завершения спортивной карьеры среди мужчин-бадминтонистов международного уровня в Китае

ФИО	Год рождения	Вступление в спортивную секцию (возраст)	Членство в сборной провинции (возраст)	Членство в сборной страны (возраст)	Завершение карьеры (возраст)	Период тренировок (лет)
Луань Цзинь	1958	12	15	17	28	16
Ли Юнбо	1962	14	17	19	30	16
Чжао Цзяньхуа	1965	12	13	18	28	16
Сунь Цзюнь	1975	11	13	18	26	15
Чжан Цзюнь	1977	9	14	19	31	22
Чэнь Хун	1979	9	12	18	28	19
Се Чжунбо	1982	8	13	17	28	20
Ли Дань	1983	8	12	17	33	25

Ц. Фаньчао, А. В. Гаськов. Возрастные особенности бадминтонистов в Китае при многолетней подготовке

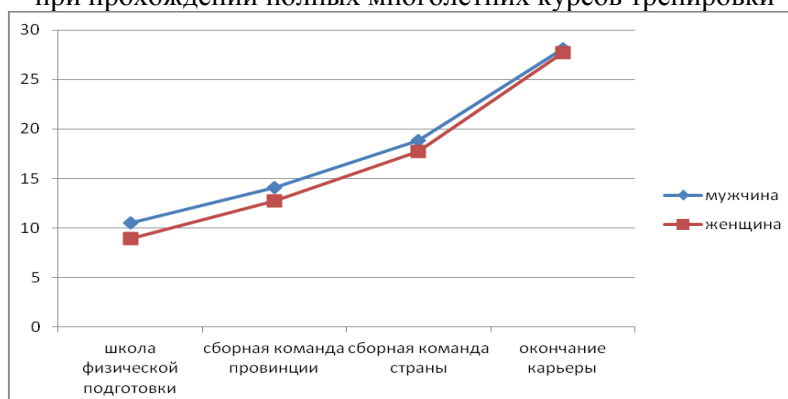
X ± S D		10,5±1,95	14,07±1,87	18,87±1,55	28,13±1,64	17,13±2,13
SE		0,45	0,46	0,41	0,43	0,51

Таблица 8

Возраст после завершения спортивной карьеры среди женщин-бадминтонисток международного уровня в Китае

ФИО	Год рождения	Вступление в спортивную секцию (возраст)	Членство в сборной провинции (возраст)	Членство в сборной страны (возраст)	Завершение карьеры (возраст)	Период тренировок (лет)
У Диси	1962	10	14	20	26	16
Линь Ин	1963	10	11	19	27	17
Ли Линвэй	1964	11	16	16	25	14
Нун Цюньхуа	1966	12	14	22	27	15
Гэ Фэй	1975	8	12	18	26	18
Хуан Ань-нань	1977	10	12	18	28	18
Се Синфан	1978	7	14	18	29	22
Гао Лин	1979	8	13	18	31	23
Чжао Тинтин	1982	7	11	17	28	21
X ± S D		8,9±1,48	12,7±1,49	17,85±1,69	27,0±2,5	18,6±3,05
SE		0,45	0,34	0,36	0,51	0,65

Рис. 1. График сравнения возрастных особенностей при прохождении полных многолетних курсов тренировки



Подводя итоги, необходимо сделать следующие выводы. Наиболее подходящий возраст для начала тренировок по бадминтону в Китае для мальчиков — 7–9 лет, для девочек — 6–8 лет. Максимальный спортивный результат мужчины достигают в 20–29 лет, женщины — 21–29 лет. Средний период многолетней подготовки бадминтониста составляет 18,5 лет. Возраст после завершения спортивной карьеры — 28,2 года.

Литература

1. Ван Цзинцань. Принцип и метод спортивного отбора. — М.: Изд-во народного спорта, 2005. — С. 460.
2. Помыкин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. — Ульяновск: Первая образцовая типография, 2012. — 344 с.
3. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учебник для вузов. — М.: Советский спорт, 2011. — 248 с.
4. Тянь Майцзю. Теория спортивной подготовки. — М.: Изд-во Пекинск. спорт. ун-та, 2006. — С. 514.
5. Щербаков Л. В., Щербакова Н. И. Игра в бадминтон: учеб.-метод. пособие. — М.: Гражданский альянс, 2009. — 121 с.
6. Чжан Баохуа. Исследование пенсионного возраста спортсменов в Китае // Наука и спорт. — 1996. — № 5. — С.13–21.
7. Чэнь Бин. Временная особенность процесса подготовки китайского олимпийского игрока // Вестник Пекинского спортивного университета. — 1994. — № 3. — С. 69–74.

LONG-TERM TRAINING FOR BADMINTON PLAYERS IN CHINA
BASED ON AGE PECULIARITIES

Zeng Fanchao

Research Assistant, Buryat State University
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia
E-mail: woi5040112@163.com

Aleksey V. Gaskov

Dr. Sci. (Education), Professor,
Buryat State University
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia
E-mail: gaskov@bsu.ru

The article considers the age peculiarities of badminton players in China. The relevance of the study is determined by the need to forecast their athletic performance. Badminton as a kind of sport requires complex approach to developing athletes' physical qualities, which are formed not simultaneously, but with consideration for sensitive periods of age development. All this must be taken into account in the process of long-term training for badminton players in China.

The research allows us to reveal age peculiarities of sportsmen. We have used the following methods: analysis of literature sources, questioning, expert survey, etc. Several age characteristics of athletes are revealed in long-term training: the age of the beginning of training, the age of achieving maximum results, the age of leaving the sport, and the total length of sporting career. The study has showed that the most suitable age for starting badminton classes in China is 7–9 years old for boys, and 6–8 years old for girls. Maximum athletic performance is achieved by men at the age of 20–29 years, by women — at the age of 21–29 years. The average period of long-term training for badminton players is 18,5 years. The age of sporting career endings is 28,2 years.

Keywords: badminton; age peculiarities; process of long-term training; physical qualities; sensitive period; sports career.