

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ШЕСТЕРОВА Л. Е. к. физ. восп., доцент
ТУ ЯНЬХАО
ВАН ВЕЙ

Харьковская государственная академия физической культуры
Институт физической культуры Чэнду

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ КИТАЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВИДАХ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы использования горных условий в подготовке бегунов в видах выносливости и скороходов. Проведен анализ выступлений китайских легкоатлетов в чемпионатах мира и на Олимпийских Играх.

Ключевые слова: бегуны, скороходы, тренировка, высокогорная база, Китай.

Введение. Вопросами тренировки в условиях среднегорья занимались многие специалисты в области спорта во всем мире (В. Н. Платонов, Т. В. Самоленко, Ф. П. Сулов и др.). В настоящее время исследования, посвященные тренировке в горных условиях, проводятся не только в видах спорта с проявлением выносливости, но и в футболе, боксе, теннисе и др.

Фен Лианши, Ху Ян [6], рассматривая историю тренировки в горных условиях, разделили ее на три этапа: I этап – развития (50–60-ые годы XX века), II этап – этап дальнейшего развития и совершенствования (70–80-ые годы XX века), III этап – быстрого развития (с 80-х годов XX века до настоящего времени).

Китайские специалисты, исследуя влияние тренировки в условиях высокогорья на физиологические показатели спортсменов, пришли к выводу, что организм спортсменов во время тренировки в гипоксических и гипобарических условиях высокогорья, работает в условиях двойной стимуляции – гипоксии высокогорья и спортивной нагрузки [8]. Однако в большинстве статей не отражена взаимосвязь физиологических изменений с уровнем физической подготовленности и спортивными результатами.

Все выше изложенное подтолкнуло правительство Китая к построению спортивных баз в высокогорных районах страны. Вместе с тем, имея на сегодняшний день, хорошо оборудованные и приспособленные для тренировок спортивные базы китайские легкоатлеты, и прежде всего бегуны на средние дистанции, не показывают высоких результатов, позволяющих им попадать в финальную часть соревнований мирового уровня.

Цель исследования: на основании анализа литературных источников изучить проблемы подготовки спортсменов Китая в видах выносливости.

Материал и методы исследования: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты исследований. В последние 20 лет уровень результатов в отдельных видах легкой атлетики в Китае близок к мировому. Однако это касается лишь бега на 10000 м, марафонского бега и спортивной ходьбы. В беге на средние дистанции, по сравнению с мировым уровнем, наблюдается значительное отставание (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение рекордов Китая в видах выносливости с мировыми рекордами

Виды	Мужчины			Женщины		
	Рекорд Китая	Мировой рекорд	Разница	Рекорд Китая	Мировой рекорд	Разница
800 м	1:46,32	1:40,91	-5,41	1:55,54	1:53,28	-2,26
1500 м	3:36,49	3:26,00	-10,49	3:50,46	3:50,07	-0,39
3000 м с/п	8:10,46	7:53,63	-17,23	9:26,25	8:58,81	-27,44
5000 м	13:25,14	12:37,35	-47,39	14:28,09	14:11,15	-17,34
10000 м	28:08,07	26:17,53	-1:50,54	29:31,78	29:31,78*	-
Марафон	2:08:15	2:02:57	-5:58	2:19:39	2:15:25	-4:14
Ходьба 20 км	1:17:36	1:16:36	-1:00	1:24,38	1:24,38*	-
Ходьба 50 км	3:36:06	3:32:33	-4:13			

Примечание. * – Рекорды, установленные китайскими спортсменами.

Результаты таблицы свидетельствуют о более значительном отставании от мировых рекордов у мужчин, нежели у женщин. Следует отметить, что китайским спортсменкам принадлежат мировые рекорды в беге на 10000 м и спортивной ходьбе на 20 км.

В Китае имеется положительный опыт использования подготовки в горных условиях: чемпион Олимпийских игр по спортивной ходьбе в Лондоне Чэн Дин [3], рекордсменка мира в беге на 10000 м Ван Цюнь Сяи, рекордсменка Китая в беге на 1500 м Чу Юн Ся [5].

Японские стайеры часто проходят подготовку на высокогорных базах Китая. В настоящее время японские легкоатлеты, выступающие в видах выносливости, имеют высокие достижения, о чем свидетельствуют рекорды Азии: японским спортсменам в видах выносливости принадлежат 12 рекордов Азии, спортсменкам – 11, в то время как китайским – 5 у мужчин и 7 у женщин [2]. Такая разница, на наш взгляд, обусловлена различиями тренировочных средств и методов, построением тренировочного процесса в различных структурных образованиях, а также использованием в подготовке спортсменов условий среднегорья и высокогорья.

Следует отметить, что на территории Китая имеется 6 хорошо оборудованных высокогорных тренировочных баз [4]. Однако они обычно используются только для подготовки членов сборной команды страны или сборных команд дружественных Китаю стран (Япония). Большинство китайских спортсменов, специализирующихся в видах выносливости, круглогодично тренируются в спортивных школах своих районов.

Ван Дий в своей работе исследовала организацию тренировки бегунов на длинные дистанции в различных горных районах. Она доказала, что у бегунов на длинные дистанции, проживающих в высокогорье, имеются хорошие возможности для проявления выносливости, однако тренеры спортсменов не всегда рационально строят тренировочный процесс [1].

Примером рационального построения тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние дистанции можно считать, предложенную нами программу. Программа предполагала трёхразовые сборы в высокогорье, чередующиеся с подготовкой в условиях среднегорья и равнины. После тренировки в высокогорье в чемпионате Китая в Пекине (май 2015 года) Тэн Хай Нин (один из испытуемых) установил новый рекорд Китая в беге на 800 м – 1:46,32, ещё 2 бегуна достигали результатов мастера спорта международного класса [5; 7]. Данные исследования свидетельствуют о том, что у бегунов на средние дистанции, преимущественно проживающих на равнине, после подготовки в горных условиях наблюдался значительный прирост показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов.

Представленные в таблице 2 результаты свидетельствуют о том, что лишь рекордсмен Китая в спортивной ходьбе на 50 км Юй Чжао Ху проживает в горном районе (провинция Юньнань, юг Китая). Еще два рекордсмена Китая проживают в горных районах на севере страны. Все остальные рекордсмены проживают в равнинных провинциях на севере Китая, а, следовательно, могли использовать горные условия как дополнительный стимулятор в тренировочном процессе.

Таблица 2

Рекорды Китая у мужчин в легкоатлетических видах выносливости

Виды	Рекорд	Рекордсмен	Провинция	Дата установления
800 м	1:46,32	Тэн Хай Нин	Ляонин	21.05.2014
1500 м	3:36,49	Доу Чжао Бо	Шаньдун	24.10.2003
3000 м с/п	8:10,46	Сунь Жи Пэн	Ляонин	19.10.1997
5000 м	13:25,14	Ся Фэн Юань	Шаньдун	23.10.1997
10000 м	28:08,67	Жэнь Лун Юнь	Цинхай*	01.11.2007
Марафон	2:08:15	Жэнь Лун Юнь	Цинхай*	21.10.2007
Ходьба 10 км	37:44	Ван Чжэнь	Хэйлуицзян	18.09.2010
Ходьба 20 км	1:17:36	Ван Чжэнь	Хэйлуицзян	30.03.2012
Ходьба 50 км	3:36:06	Юй Чжао Ху	Юньнань*	22.10.2005

Примечание. * – рекордсмен проживает в горном районе

Из таблицы 3 видно, что подавляющее большинство рекордсменок Китая проживают в провинции Ляонин (равнина), расположенной на севере страны. Интересно, что ни одна из рекордсменок Китая не проживает в горной местности.

Таблиця 3

Рекорды Китая у женщин в легкоатлетических видах выносливости

Виды	Рекорд	Рекордсменки	Провинция	Время
800 м	1:55,54	Лю Дун	Ляонин	09.09.1993
1500 м	3:50,46	Чу Юн Ся	Ляонин	11.09.1993
3000 м с/п	9:26,25	Лю Нянъ	Ляонин	02.11.2007
5000 м	14:28,09	Цзян Бо	Ляонин	23.10.1997
10000 м	29:31,78	Ван Цюнь Сяи	Ляонин	08.09.1993
Марафон	2:19:39	Сунь Ин Цзе	Ляонин	19.10.2003
Ходьба 10 км	41:16	Ван Янь	Ляонин	08.05.1999
Ходьба 20 км	1:24:38	Лю Хун	Цзян Си	07.06.2015

Обращает на себя внимание и тот факт, что подавляющее большинство рекордов Китая в легкоатлетических видах выносливости установлены в конце прошлого столетия.

Анализ выступлений мужчин говорит о том, что наибольших успехов они добивались в спортивной ходьбе на 20 км, где трижды завоевывали серебряные медали на чемпионатах мира и один раз – на Олимпийских играх (табл. 4). По одному разу китайские спортсмены становились призерами Олимпийских игр в марафоне и спортивной ходьбе на 50 км.

Таблиця 4

Достижения китайских легкоатлетов, специализирующихся в видах выносливости, на чемпионатах мира и Олимпийских играх (2005–2016 гг.)

	Годы	Мужчины		Женщины	
		Вид	Место	Вид	Место
Чемпионаты мира	2005	-	-	-	-
	2007	-	-	Марафон	2
	2009	Ходьба 20 км	2	Марафон	1
				Ходьба 20 км	3
	2011	-	-	Ходьба 20 км	2
	2013	Ходьба 20 км	2	Ходьба 20 км	3
	2015	Ходьба 20 км	2	Ходьба 20 км	1
Ходьба 20 км				2	
Олимпиады	2008	Марафон	3	Ходьба 20 км	1
				Ходьба 20 км	2
	2012	Ходьба 20 км	2	Ходьба 20 км	1
		Ходьба 50 км	3	Ходьба 20 км	3

На чемпионатах мира последнего десятилетия китайки дважды становились победительницами – в марафоне и спортивной ходьбе на 20 км; дважды завоевывали серебро в спортивной ходьбе на 20 км и один раз – в марафоне; дважды становились бронзовыми призерами чемпионатов мира в спортивной ходьбе на 20 км. Участие китайских женщин в Олимпиадах было более удачным, чем у мужчин: две золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая медали в спортивной ходьбе на 20 км.

Таким образом, успехи китайских легкоатлетов, специализирующиеся в видах выносливости, на мировой арене связаны лишь с выступлениями в марафоне и спортивной ходьбе, значительное отставание наблюдается в беге на средние и длинные дистанции. На наш взгляд, более рациональная система построения тренировки с использованием условий среднегорья и высокогорья позволит бегунам показывать высокие результаты в чемпионатах мира и Олимпийских Играх.

Выводы: основными проблемами подготовки бегунов на выносливость в Китае являются: 1) невозможность для квалифицированных спортсменов, проживающих на равнине, тренироваться на высокогорных базах; 2) нерациональность построения тренировочного процесса бегунов на средние дистанции из ближайшего резерва сборной команды; 3) нежелание тренеров использовать в работе данные научных исследований и передавать практический опыт.

Список использованной литературы:

1. Ван Дий. Использование тренировочных средств и методов у юных бегунов на средние и длинные дистанции в высокогорье / Дий Ван // Институт физической культуры Чэнду. – 2013. – С. 51–52.
2. Википедия / <https://zh.wikipedia.org/wiki/亚洲田径纪录>.
3. Кан Силай. Современные тенденции тренировки в условиях высокогорья в беге на выносливость / Кан Силай, Лю Шань // Наука физической культуры в Ляонине. – 2014. – № 3 (32). – С. 56–57.
4. Линь Цзунмин. Высокогорные государственные базы Китая / Цзунмин Линь // Вестник Пекинского университета физической культуры. – 2004. – № 11 (27). – С. 1558–1560.
5. Ту Яньхао. Построение годового цикла тренировки квалифицированных бегунов на средние дистанции / Яньхао Ту // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 1. – С. 274–278.
6. Фен Лианши. Состояние исследования тренировки в условиях высокогорья / Фен Лианши, Ху Ян // Наука физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 64–66.
7. Шестерова Л. Е. Динамика физической подготовленности бегунов на средние дистанции, проживающих в различных климатических условиях / Л. Е. Шестерова, Ту Яньхао // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2015. – № 4(42). – С. 100–103.
8. Юань Цзисюе. Исследование физиологического механизма тренировки в условиях высокогорья на основании биологической теории / Юань Цзисюе, Сюй Фан // Издательство университета транспорта Ю.З. – 2010. – С. 6.