

УДК 796.922

**Сравнительный анализ методических подходов в построении учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных лыжников-гонщиков в Китайской Народной Республике и Российской Федерации**

Ли Цзиньпэн

Частоедова Анна Юрьевна, доцент

Прокопчук Юрий Андреевич, кандидат педагогических наук, доцент

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*

**Аннотация.** В статье представлено исследование по выявлению текущего состояния и особенностей построения тренировочного процесса в лыжных гонках в Китае и России с целью обмена научно-практическим опытом между странами в данной области. Путем сравнительного анализа были изучены особенности становления и развития методик подготовки лыжников-гонщиков в КНР и России. В ходе анализа выявлены существенные различия в методических подходах к построению тренировочного процесса в лыжных гонках в данных странах. Кроме различий также были выявлены общие черты и проанализированы имеющиеся трудности и проблемы в данной сфере спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, лыжные гонки, спортивная тренировка, научно-практический опыт.

**Comparative analysis of methodological approaches in the construction of the educational and training process of highly qualified skiers-racers in China and the Russian Federation**

Li Jinpen

Chastoedova Anna Yurievna, associate professor

Prokopchuk Yuri Andreevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

**Abstract.** The article presents a study on identifying the current state and peculiarities of training processes in cross-country skiing in China and Russia, with the aim of exchanging scientific and practical experience between the countries in this field. Through comparative analysis, the specific features of the development and methods of preparing skiers-racers in PRC and Russia were examined. In the course of the analysis, significant differences in methodological approaches to the construction of the training process in cross-country skiing in these countries were revealed. In addition to these differences, common characteristics were also identified, and existing difficulties and problems in this area of sports activity were analyzed.

**Keywords:** skiing, cross-country skiing, sports training, scientific and practical experience.

**ВВЕДЕНИЕ.** Реалии сегодняшнего дня отмечены постоянно нарастающим масштабом культурного обмена между Китаем и Россией, в том числе и в спортивной сфере. Так, 22 марта 2023 года главы КНР и РФ подписали «Совместную декларацию Китайской Народной Республики и Российской Федерации об углублении всеобъемлющего стратегического партнерства в новую эпоху» [1]. В заявлении было отмечено, что обе стороны будут укреплять спортивное сотрудничество в различных областях и способствовать развитию физической культуры и спорта. Большое внимание в рамках данного соглашения было уделено научно-практическому сотрудничеству именно в области подготовки спортсменов по зимним видам спорта, а также широким перспективам сотрудничества между российскими и китайскими аналитическими центрами в области спортивных исследований. Учитывая конкурентоспособность спортивных специалистов двух стран в подготовке спортсменов по лыжным гонкам, сотрудничество, обеспечивающее взаимодополняющие отношения, способно дать значительный импульс в области спортивных исследований на

межгосударственном уровне. Успех, продемонстрированный спортсменами как Российской Федерации, так и Китайской Народной Республики на зимних Олимпийских играх сначала в Сочи в 2014 году, а затем в Пекине в 2022 году, подтвердил мировое лидерство этих стран в подготовке атлетов по большинству зимних видов спорта.

Китай запустил программу развития лыжного спорта относительно поздно, однако благодаря значительному вниманию и инвестициям в развитие лыжного спорта китайские атлеты смогли продемонстрировать значительный прирост в результатах и сократить разрыв в спортивных достижениях с мировыми лыжными державами. Значительную роль в росте спортивных достижений играют изучение передовых мировых методик подготовки лыжников наряду с постоянным поиском инновационных методов обучения. Благодаря ряду мероприятий, направленных на повышение интереса к зимним видам спорта, а также обмену опытом с рядом стран (Россия, Финляндия, государства Восточной Европы), в которых сильны традиции зимних видов спорта, в КНР был достигнут определенный прогресс в развитии, в том числе лыжного спорта [2]. Однако под влиянием таких факторов, как несбалансированное экономическое развитие регионов, неоднородная концепция развития, различия в культурном фоне и другие аспекты развития зимних видов спорта, по-прежнему наблюдается серьезный дисбаланс в плане регионального географического распределения количества занимающихся. Это ограничивает качество развития лыжного спорта в Китае и в определенной степени влияет на темпы продвижения страны на пути вхождения в элиту держав зимних видов спорта.

Россия является мировым лидером в лыжных гонках, в том числе благодаря природным географическим преимуществам и многолетней культуре зимних видов спорта, а также широкой массовой базе и накопленному техническому и практическому опыту подготовки спортсменов [3]. Климат в большинстве регионов страны благоприятен для популяризации и развития лыжного спорта [4], что делает его одним из наиболее доступных видов спортивной деятельности. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в лыжном спорте посвящено огромное количество научно-исследовательских работ, что также положительно сказывается на уровне выступления российских лыжников на Олимпийских играх.

Целью данной работы является анализ современного состояния подготовки спортсменов в лыжных гонках с углубленным изучением особенностей методик подготовки лыжников, применяемых в Китайской Народной Республике и Российской Федерации.

**МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения поставленной цели были использованы методы анализа научно-методической литературы, сравнительный анализ, систематизация и обобщение фактов, относящихся к методике построения учебно-тренировочного процесса в лыжном спорте.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В ходе сравнительного анализа методик подготовки лыжников в Китае и России были выявлены существенные различия в методах обучения, а также проанализированы причины этих различий. Это позволило выдвинуть предложения по путям дальнейшего совершенствования в составлении учебно-тренировочных программ подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В процессе физической подготовки в лыжных гонках используются общая и специальная физическая подготовка. В последнее десятилетие наблюдается тенденция к увеличению доли специализированной физической подготовки. Одновременно с этим общая физическая подготовка также приобретает специализированную направленность [5].

В таблице 1 представлен сравнительный анализ методических подходов в подготовке лыжников-гонщиков КНР и РФ.

Таблица 1 – Сравнительный анализ некоторых аспектов учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках в рамках годичного цикла подготовки в КНР и РФ

Раздел подготовки	Особенности подготовки китайских лыжников	Особенности подготовки российских лыжников	Комментарий
1	2	3	4
Физическая подготовка	Собственно-силовые способности и общая выносливость		
	Тренировки направлены на укрепление и развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц брюшного пресса.	Тренировки направлены на выносливость с преимущественным использованием интервального метода работы	Китай делает акцент на комплексном подходе к силовой подготовке, в то время как Россия – на специфических методах тренировки выносливости, причем каждый метод имеет свою направленность
	Взрывная сила и силовая выносливость		
	Тренировка, направленная на повышение прыгучести и высокого уровня развития мышц нижних конечностей.	Тренировки, направленные на повышение уровня силовой выносливости с использованием прыжков с отягощением, многоскоков и т. д.	Обе страны фокусируются на повышении силы мышц нижних конечностей с помощью прыжковых упражнений, но выбор конкретных методов отличается: Китай делает акцент на технических деталях, а Россия – на интенсивности и количестве повторений
	Быстрота и скоростная выносливость		
	Тренировочные занятия направлены на повышение уровня быстроты и специальной выносливости	Специализированная тренировка направленная на развитие быстроты и скоростной выносливости с использованием интервального метода с	Обе страны уделяют значительное внимание развитию быстроты и скоростной выносливости в условиях максимально приближенных к соревновательным
Техническая подготовка	Координационные способности		
	Основной акцент на скорость двигательной реакции и точность движений в сложных условиях	Акцент на скорость двигательной реакции в условиях сложного рельефа местности	В Китае больше внимания уделяется скорости реакции и точности движений спортсменов в сложных условиях, в России – быстроте реакции в условиях сложного рельефа местности
	Обучение традиционным техникам с акцентом на индивидуальные особенности и детали техники	Сочетание технической и физической подготовки с акцентом на повышение уровня быстроты и гибкости	Обе страны уделяют особое внимание техническим характеристикам движений и компонентам техники, но Россия уделяет больше внимания сопряженным методам тренировки

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
Интегральная подготовка	Тренировки средней интенсивности, уделяющие внимание подготовительным мероприятиям и укреплению мышечно-связочного аппарата	Комплексное использование интервального метода тренировок с отягощениями, скоростных тренировок и других методов с акцентом на развитие специальной выносливости и быстроты	В Китае упор делается на тренировки умеренной интенсивности и укрепление мышечных связей, в России больше внимания уделяется комплексному подходу в направленном развитии быстроты и специальной выносливости

Таким образом, на основании данных, приведённых в таблице, можно констатировать наличие различий в подготовке китайских и российских лыжников-гонщиков, которые в основном отражаются в выборе методов и определении направленности учебно-тренировочного процесса.

**ВЫВОДЫ.** Вышеприведённый анализ подтверждает необходимость взаимной интеграции методов подготовки высококвалифицированных спортсменов, что будет способствовать обогащению спортивного опыта и позволит существенно повысить уровень результативности соревновательной деятельности.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Совместное заявление Китайской Народной Республики и Российской Федерации об углублении всеобъемлющего стратегического сотрудничества и партнерства в новую эпоху // China.gov.cn. URL: www.gov.cn (дата обращения: 12.02.2024).
2. Кань Чжунчан, Чжай Чжэ, Чжан Хуньюй. Стратегическое планирование и пути продвижения развития ледовых и снежных видов спорта в Китае // Journal of Shanghai Institute of Physical Education. 2022. № 46 (01). С. 52–59.
3. Hu Ping, Wu Fei, Zhu Wei, Song Yuhong, Wang Anhong, Jiang Ang, Sun Ruiyang, Xie Ling, Xu Yiwen. Исследование углубления культурного сотрудничества между Китаем и Россией в области массового ледового и снежного спорта на фоне «Пояса и пути» // Ice and Snow Sports. 2022. № 44 (03). С. 84–88.
4. Воронина В. Т. Тенденции развития лыжного спорта в России // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7, № 1 (22). С. 203–206.
5. Русаков А. А., Кулешова О. В. Развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков на основе интервального метода // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 380–383.

#### REFERENCES

1. “Joint Statement of the People's Republic of China and the Russian Federation on Deepening Comprehensive Strategic Cooperation and Partnership in the New Era”, *China.gov.cn*, URL: www.gov.cn.
2. Kan Zhongchang, Zhai Zhe, Zhang Hongyu (2022), “Strategic planning and ways to promote the development of ice and snow sports in China”, *Journal of Shanghai Institute of Physical Education*, No 46 (01), pp. 52–59.
3. Hu Ping, Wu Fei, Zhu Wei, Song Yuhong, Wang Anhong, Jiang Ang, Sun Ruiyang, Xie Ling, Xu Yiwen (2022), “Research on deepening cultural cooperation between China and Russia in the field of mass ice and snow sports against the backdrop of the Belt and Road”, *Ice and Snow Sports*, No 44 (03), pp. 84–88.
4. Voronina V. T. (2018), “Trends in the development of skiing in Russia”, *Karelian scientific journal*, V. 7, No. 1 (22), pp. 203–206.
5. Rusakov A. A., Kuleshova O. V. (2021), “Development of special endurance in cross-country skiers based on the interval method”, *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 380–383.

#### Информация об авторах:

**Ли Цзиньцзнь**, магистрант, jinpen@163.com.

**Частоедова А.Ю.**, доцент кафедры «Теория, история и методика физической культуры», knopka-puga@mail.ru, ORCID 0000-0002-1298-8795.

**Прокопчук Ю.А.**, заведующий кафедрой «Теория, история и методика физической культуры», yaprokopchuk@mail.ru.

Поступила в редакцию 25.04.2024.

Принята к публикации 23.05.2024.