**УДК 796.4**

# Направленность и интегративное содержание образовательной программы по лёгкой атлетике в спортивных колледжах КНР и России

***Чжоу Цзе, Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.****

*Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена*
*г. Санкт-Петербург, Россия*
*ORCID: 0009-0003-2998-7873, merouanezoheir0401@gmail.com*
*ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com*
*ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru**

**Аннотация.** В работе отмечается, что лёгкая атлетика как традиционный вид спорта наиболее масштабно представлен входящими в её структуру дисциплинами: бег, прыжки, метание снарядов и ходьба. Каждая из этих дисциплин включает отдельные виды в зависимости от длины дистанции, вида снаряда или направления движения. В программе Чемпионата Европы по лёгкой атлетике 2026 года запланировано 50 дисциплин. В этой связи, безусловно, лёгкая атлетика предстаёт одной из базовых дисциплин обучения в спортивных колледжах КНР и России. ***Целью работы*** являлось осуществление сравнительного анализа учебного курса по лёгкой атлетике в физкультурных колледжах РФ и КНР, синтезировать универсальный положительный аспект преломления взглядов для конструирования перспективной инновационной педагогической технологии. ***Материалы и методы исследования***: основными методами исследования являлись: аналитические субстраты гипотетического анализа и обобщения, логической обработки информации, систематизации итогов изучения данных, эпистемологический анализ, формализация, аналитическое прогнозирование. ***Результаты***. Уточнено, что выпускники колледжей готовят специалистов по направлениям подготовки: «Физическая культура» (код 49.02.01); «Адаптивная физическая культура» (код 49.02.02); «Педагогика дополнительного образования» "в области физкультурно-оздоровительной деятельности" (код 44.02.03); «Спорт» (код 49.02.03). ***Заключение.*** Установлено, что в КНР программа дисциплины несколько выходит за рамки предмета усилением применения психотелесных восточных практик Тайцзицюань, У цинь си, Ушу, Бадуаньцзинь. В России содержание занятий структурируется по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической по принципу «укрупнение дидактических единиц». Это находит отражение и в учёте этапов спортивной подготовки. Специфической особенностью искомых различий является учёт физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». ***Научная новизна***: выявлено, что одним из дискуссионных положений построения образовательных программ по лёгкой атлетике в спортивных колледжах является определение релевантной последовательности "расчасовки" нарастающей трудности заданий освоения техники четырёх структурных дисциплин, соответствующих порогу лимита времени, отраженного индикацией руководящих требований. ***Практическая значимость:*** аспект детализации вопросов интеграции процесса обучения лёгкой атлетике в колледжах КНР и России актуализирует верификацию степени взаимосвязи воздействия психофизических методик Тайцзицюань, У цинь си, Ушу, Бадуаньцзинь на уровень профессиональной подготовленности выпускников искомых образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** студенты КНР и России, спортивный колледж, лёгкая атлетика, образовательная программа, содержание, особенность, интеграция.

**Для цитирования:** Чжоу Цзе, Родичкин П.В., Пугачев И.Ю.* Направленность и интегративное содержание образовательной программы по лёгкой атлетике в спортивных колледжах КНР и России. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 362-367.

# Orientation and integrative content of the athletics educational program at sports colleges in China and Russia

***Zhou Jie, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev****
*Herzen State Pedagogical University of Russia*
*Saint Petersburg, Russia*
*ORCID: 0009-0003-2998-7873, merouanezoheir0401@gmail.com*
*ORCID: 0000-0003-1181-3800, rodichkin.pavel@gmail.com*
*ORCID: 0000-0003-3849-2322, pugachyov.i@yandex.ru**

**Abstract.** The paper notes that athletics as a traditional sport is most widely represented by the disciplines included in its structure: running, jumping, throwing projectiles and walking. Each of these disciplines includes separate types depending on the length of the distance, the type of projectile or the direction of movement. The program of the 2026 European Athletics Championship includes 50 disciplines. In this regard, athletics certainly appears to be one of the basic disciplines of education in sports colleges in China and Russia. ***Purpose of the work*** was to carry out a comparative analysis of the athletics training course in physical education colleges of the Russian Federation and China, to synthesize a universal positive aspect of the views' refraction for the construction of promising innovative pedagogical technology. ***Materials and research methods:*** the main research methods: analytical substrates of hypothetical analysis and generalization, logical information processing, systematization of the results of data study, epistemological analysis, formalization, analytical forecasting. ***Results.*** It was clarified that college graduates train specialists in the following training areas: "Physical culture" (code 49.02.01); "Adaptive physical culture" (code 49.02.02); "Pedagogy of additional education" "in the field of physical culture and recreation activities" (code 44.02.03); "Sports" (code 49.02.03). ***Conclusion.*** It has been established that in China, the discipline's program goes somewhat beyond the scope of the subject by strengthening the use of psychobelic oriental practices of Taijiquan, Wu Qin xi, Wushu, and Baduanjin. In Russia, the content of classes is structured according to the types of training: theoretical, physical, technical and tactical according to the principle of "consolidation of didactic units". This is reflected in the accounting of sports training stages. A specific feature of the required differences is the consideration of the physical culture and sports complex "TRP". ***Scientific novelty***: it is revealed that one of the controversial provisions of building educational programs in athletics at sports colleges is to determine the relevant sequence of "sorting" the increasing difficulty of mastering the technique of four structural disciplines corresponding to the threshold of the time limit, reflected by the indication of the guidance requirements. ***Practical significance:*** the aspect of detailing the issues of integration of the athletics training process in colleges in China and Russia actualizes the verification of the interrelationship's degree of the psychophysical techniques' impact of Taijiquan, Wu Qin xi, Wushu, Baduanjin on the level of the desired educational institutions' graduates professional training

**Keywords**: students of China and Russia, sports college, athletics, educational program, content, features, integration.

**For citation:** Zhou Jie, Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev*. Orientation and integrative content of the athletics educational program at sports colleges in China and Russia. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 362-367.

## Введение

Лёгкая атлетика как традиционный вид спорта наиболее масштабно представлен входящими в её структуру дисциплинами: бег, прыжки, метание снарядов и ходьба [1-3]. Каждая из этих дисциплин включает отдельные виды в зависимости от длины дистанции, вида снаряда или направления движения [4-5]. В программе Чемпионата Европы по лёгкой атлетике 2026 года запланировано 50 дисциплин. В этой связи, безусловно, лёгкая атлетика предстаёт одной из базовых дисциплин обучения в спортивных колледжах Китайской Народной Республики (КНР) и России. В Российской Федерации (РФ) и КНР лёгкая атлетика пользуется популярностью. В настоящее время КНР принадлежит 3 Мировых рекорда на открытом воздухе (3000 м – женщины "Ж" – 8.06,11; ходьба на 20 км «шоссе» "Ж"–

1:23.49; экиден "Ж" – 2:11.41); РФ (в том числе СССР) – 10 (метание молота – мужчины "М" – 86,74 м; 1000 м – "Ж" – 2.28,98; 30 км «шоссе» "Ж" – 1:38.23; прыжок с шестом "Ж" – 5,06 м; прыжок в длину "Ж" – 7,52 м; толкание ядра "Ж" – 22,63 м; ходьба на 10000 м – "Ж" – 41.56,23; ходьба на 20000 м – "Ж" – 1:26.52,3; эстафета 4×400 м – "Ж" – 3.15,17; эстафета 4×800 м – "Ж" – 7.50,17).

Цель работы – произвести сравнительный анализ учебного курса по лёгкой атлетике в физкультурных колледжах РФ и КНР, синтезировать универсальный положительный аспект преломления взглядов для конструирования перспективной инновационной педагогической технологии.

**Материалы и методы**

Основными методами исследования являлись: аналитические субстраты гипотетического анализа и обобщения, логической обработки информации, систематизации итогов изучения данных, эпистемологический анализ, формализация, аналитическое прогнозирование.

**Результаты и обсуждение**

Как отмечалось выше, в России и КНР имеют место спортивные колледжи, которые предлагают разнообразные программы обучения и создают благоприятные условия для развития молодых специалистов. К их числу, в том числе, относятся: Московский колледж олимпийского резерва; Санкт-Петербургский университет физической культуры; Уфимский колледж олимпийского резерва; колледж физической культуры и спорта Казанского федерального университета; Новосибирский колледж физической культуры; Ростовский колледж олимпийского резерва; Екатеринбургский колледж физической культуры; Воронежский колледж олимпийского резерва; Краснодарский колледж физической культуры; Самарский колледж олимпийского резерва; Пекинский спортивный университет (Beijing Sport University, BSU) – Государственный университет в Пекине, находящийся в ведении Главного государственного управления спорта КНР "в структуре BSU есть Китайский футбольный колледж, Китайский баскетбольный колледж, Китайский волейбольный колледж и др."; Спортивный университет Чэнду (Chengdu Sport University); Shenyang Sport University "Северо-Восточный институт физического образования" и др. Колледжи готовят специалистов в сфере физической культуры и спорта. Выпускники получают квалификацию педагога по физической культуре и спорту или тренера со следующими направлениями подготовки: «Физическая культура» (код 49.02.01) – базовое направление, дающее универсальную подготовку для работы тренером, инструктором или учителем физкультуры; «Адаптивная физическая культура» (код 49.02.02) – подготовка специалистов для работы с людьми, имеющими ограничения по здоровью "выпускники работают в реабилитационных центрах, специализированных школах и санаторно-курортных учреждениях"; «Педагогика дополнительного образования» "в области физкультурно-оздоровительной деятельности" (код 44.02.03); «Спорт» (код 49.02.03) – специализированная подготовка тренеров по конкретным видам спорта. Обучение охватывает различные аспекты спортивной деятельности, включая тренировочные методики, управление спортивными событиями и основы спортивной медицины. Образовательные программы по лёгкой атлетике в спортивных колледжах Китая и России имеют отличительные особенности [6-7]. Так, в КНР целевой акцент достижения результата представлен интенсивной физической подготовкой, ассимилированный на техническую компоненту предмета, с сопутствующей адаптацией к высоким тренировочным нагрузкам. Программы часто включают элементы восточных практик в сочетании с традиционными методами. При этом строго регламентированный режим занятий не предполагает полное усвоение программы обучающимся в случае его «отставания»: то, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать на дополнительных занятиях. В этой связи учебно-методический контент насыщен освоением студентами навыками самостоятельной работы. К указанным выше элементам восточных практик следует отнести «Тайцзицюань», «Ушу», «Бадуаньцзинь», «У цинь си "吴勤熙"». Тайцзицюань – древнее боевое искусство, которое ассоциируется с внутренней силой. Упражнения направлены на контроль туловища и ног, шагов и передвижений. Многие сторонники тайцзицюань уверены, что такие упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стабилизируют давление и оказывают благотворное влияние на нервную систему. Ушу – система оздоровительной тренировки, которая включает базовые упражнения для ног, рук и туловища [8]. Использование элементов ушу на тренировках по плаванию, лёгкой атлетике, лыжам и другим видам спорта способствует улучшению показателей занимающихся, а также их функционального состояния. Бадуаньцзинь – упражнения включают изменение позы тела

(сидя, лёжа, стоя) и упражнения на дыхание. У цинь си – подражание движениям животных и птиц (тигра, оленя, медведя, обезьяны, петуха), фокусировка на внутренние органы и акупунктурные точки человеческого тела.

В России в ряде случаев применяются гетерогенные приемы разнонаправленных аффирмаций. Программы РФ ориентированы на физкультурно-спортивный маркер всестороннего обучения студента, включая физическую, техническую и тактическую проявления подготовок, а также психологическую устойчивость [9]. Содержание занятий структурируется по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической по принципу «укрупнения дидактических единиц». Это находит отражение и в учёте этапов спортивной подготовки. Например, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) преимущественная направленность – воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики лёгкой атлетики. При этом ассимилируется дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Важное внимание уделяется научно-методическому обеспечению тренировочного процесса для полного освоения материала в ходе полноценных программных занятий: при этом педагоги проявляют «оперативную творческую гибкость», в зависимости от возникших ситуационно-эмерджентных задач. Специфической особенностью искомых различий является учёт физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов. В программах предусмотрено уделять большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья. Интегративное содержание программ России и КНР отражается в нижеследующих положениях. Теоретическая подготовка по лёгкой атлетике имеет однотипную базовую основу, анатомии, физиологии, биомеханики, психологии спорта и других смежных дисциплин. Практическая подготовка сопряжена гомогенным овладением техникой бега, прыжков, метаний и др. легкоатлетических упражнений во взаимосвязи с развитием физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации). Менеджмент тренировочного процесса предполагает аналоговое планирование и организацию нагрузок, контроль за состоянием обучающихся, разработку индивидуальных программ подготовки, участие в соревнованиях с приобретением опыта и вынесенных впечатлений.

**Заключение**

Таким образом, уточнено, что направленность содержания образовательной программы по лёгкой атлетике в спортивных колледжах КНР и России имеют ряд отличительных особенностей. В КНР целевой акцент достижения результата представлен интенсивной физической подготовкой, ассимилированный на техническую компоненту предмета, с сопутствующей кросс-адаптацией к значительным тренировочным нагрузкам. Программы часто включают элементы Тайцзицюань, У цинь си, Ушу, Бадуаньцзинь, в сочетании с традиционными методами. При этом жестко регламентированный порядок занятий не предполагает совершенное усвоение программы обучающимся в случае его «отставания»: то, что у студента не получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать в дополнительном режиме; учебно-методический контент насыщен освоением студентами навыками самостоятельной работы. Программы РФ ориентированы на физкультурно-спортивный маркер всестороннего обучения студента. Содержание занятий структурируется по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической по принципу «укрупнения дидактических единиц». Это находит отражение и в учёте этапов спортивной подготовки. При этом аккомодирован дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Важное внимание уделяется научно-методическому обеспечению тренировочного процесса для полного освоения материала в ходе полноценных программных занятий: при этом педагоги проявляют «оперативную творческую гибкость», в зависимости от возникших ситуационно-эмерджентных задач. Специфической особенностью искомых различий является учёт физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Интегративные связи субстратов программы проявляются в базовом информационном поле теоретических знаний, в том числе в общедоступных каналах медиапространства; практическая подготовка сопряжена гомогенным овладением техникой бега, прыжков, метаний и др. упражнений-коррелят во взаимосвязи с

развитием общепринятых физических качеств; менеджмент тренировочного процесса предполагает аналоговое планирование и организацию нагрузок, контроль за состоянием обучающихся, разработку индивидуальных программ подготовки, участие в соревнованиях с приобретением опыта и вынесенных впечатлений. Аспект детализации вопросов интеграции процесса обучения лёгкой атлетике в колледжах КНР и России требует верификации степени взаимосвязи воздействия психофизических методик Тайцзицюань, У цинь си, Ушу, Бадуаньцзинь на уровень профессиональной подготовленности выпускников образовательных учреждений.

### *Список литературы*

1. Кузнецова З.М., Кузнецов С.А., Овчинников Ю.Д., Головко П.В. Анализ степени связи морфофункциональных показателей в метании легкоатлетов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(2): 54-63. DOI 10.14526/02_2018_308.

2. Kuznetsova Z.M., Lavega-Burgués P., March-Llanes Ja. [et al.]. The Opportunity Project. Networking for the promotion of social inclusion and gender equality through Traditional Games and Sports. Sport. Person. Health. 2021; 43(12): 332-334.

3. Кузнецова З.М., Кузнецов С.А., Максимова Е.Ф. Возрождение традиционных видов спорта и народных игр. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2024; 19(1): 180-184.

4. Пугачев И.Ю. Актуальные аспекты уточнения содержания традиционных средств физической культуры. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2023; 12: 31-39. DOI 10.24412/2305-8404-2023-12-31-39.

5. Минабутдинов С.Р., Гибадуллин И.Г., Кузнецова З.М., Наговицын Р.С. Вариант методики развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(3): 51-58. DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-3-51-58.

6. Мухамбет Жасын Серикбайулы, Авсиевич В.Н., Синьков Д.В. Организация занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных стран. *Молодой ученый*. 2022; 13(408): 156-164.

7. Чэнь Ю., Родичкин П.В., Пугачев И.Ю. Ретроспективный анализ основ китайской теории физической культуры. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2024; 19(1): 247-254.

8. Ли Ю., Фарбей В.В., Родичкин П.В. [и др.]. Специфические особенности традиционной оздоровительной системы ушу и ее влияние на состояние здоровья современных студентов КНР. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025; 20(3): 201-205.

9. Программа по лёгкой атлетике. URL: https://multiurok.ru/files/programma-po-liogkoi-atletike.html (дата обращения: 17.01.2026).

### *References*

1. Kuznetsova Z.M., Kuznetsov S.A., Ovchinnikov Yu.D., Golovko P.V. Analysis of the degree of correlation of morphofunctional indicators in track and field athletes. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 13(2): 54-63. DOI 10.14526/02_2018_308. [In Russ., In Engl.].

2. Kuznetsova Z.M., Lavega-Burgués P., March-Llanes Ja. [et al.]. The Opportunity Project. Networking for the promotion of social inclusion and gender equality through Traditional Games and Sports. *Sport. Chelovek. Medicina. = Sport. Person. Health*. 2021; 43(12): 332-334. [In Russ., In Engl.].

3. Zinaida M. Kuznetsova, Stanislav A. Kuznetsov, Elena F. Maksimova. The revival of traditional sports and traditional games. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(1): 180-184. [In Russ., In Engl.].

4. Pugachev I.Yu. Actual aspects of clarifying the content of traditional means of physical culture. *Izvestiya Tul'skogo Gosudarstvennogo Universiteta. Fizicheskaya kull'tura. Sport*. 2023; 12: 31-39. DOI 10.24412/2305-8404-2023-12-31-39. [In Russ.].

5. Minabutdinov S.R., Gibadullin I.G., Kuznetsova Z.M., Nagovitsyn R.S. A variant of the methodology for developing the speed and strength abilities of young athletes. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2022; 17(3): 51-58. DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-3-51-58. [In Russ., In Engl.].

6. Mukhambet Zhasyn Serikbayuly, Avsievich V.N., Sinkov D.V. Organization of physical education and sports activities for students from different countries. *Molodoy uchenyj*. 2022; 13(408): 156-164. [In Russ.].

7. Chen Y., Pavel V. Rodichkin, Igor Yu. Pugachev. Retrospective Analysis of the Foundations of the Chinese Theory of Physical Culture. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2024; 19(1): 247-

254. [In Russ., In Engl.].

8. Li Yu., Vadim V. Farbey, Pavel V. Rodichkin [et al.]. Specific features of the traditional Wushu wellness system and its impact on the health status of modern Chinese students. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2025; 20(3): 201-205. [In Russ., In Engl.].

9. Athletics program. URL: https://multiurok.ru/files/programma-po-liogkoi-atletike.html. [In Russ.].

***Статья поступила в редакцию: 18.01.2026***

***Чжоу Цзе*** *– соискатель, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: merouanezoheir0401@gmail.com*

***Родичкин Павел Васильевич*** *– доктор медицинских наук, профессор, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: rodichkin.pavel@gmail.com*

***Пугачев Игорь Юрьевич*** *– кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, дом 48, e-mail: pugachyov.i@yandex.ru*