



АНАЛИЗ ДЕТСКИХ И МОЛОДЕЖНЫХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

УДК 796.799

<http://doi.org/10.24412/1997-0803-2025-3125-190-201>

А. А. Щепелев

Московский государственный институт культуры,
Химки, Московская область, Российская Федерация,
e-mail: schepel-v@mail.ru

Н. А. Каравацкая

Московский государственный институт культуры,
Химки, Московская область, Российская Федерация,
e-mail: ichnata@mail.ru

Аннотация. В статье проводится обзор детских и юношеских программ по легкой атлетике в России и за рубежом. Рассматриваются различные методики и методы подготовки детей и молодежи к соревнованиям различного уровня. Отмечается, что актуальность детской и юношеской легкой атлетики обусловлена необходимостью формирования у подрастающего поколения и молодежи навыков здорового образа жизни и всестороннего физического развития. Легкая атлетика, как фундаментальный вид спорта, играет ключевую роль в совершенствовании базовых физических кондиций: мышечной силы, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей и гибкости. Исследуется современное состояние детской и юношеской легкой атлетики в России, включая исторический аспект, нормативно-правовое регулирование, структуру подготовки, особенности построения тренировочного процесса и проведения соревнований. Проводится сравнительный анализ зарубежного опыта в области детской и юношеской легкой атлетики, в частности, в таких странах, как США, Великобритания, Германия, Австралия, с акцентом на организационные структуры, применяемые методики подготовки и систему соревнований.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенческий спорт, студенческие соревнования, детская и юношеская атлетика, детская и юношеская атлетика за рубежом, программы легкой атлетики.

Для цитирования: Щепелев А. А., Каравацкая Н. А. Анализ детских и молодежных программ по направлению «легкая атлетика» в России и за рубежом // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2025. №3 (125). С. 190–201. <http://doi.org/10.24412/1997-0803-2025-3125-190-201>

ЩЕПЕЛЕВ АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Московский государственный институт культуры

КАРАВАЦКАЯ НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА – кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Московский государственный институт культуры

SHCHEPELEV ALEXANDER ANATOLYEVICH – CSc in Pedagogy, Associate Professor, Department of Physical Education and Life Safety, Moscow State Institute of Culture

KARAVATSKAYA NATALIA ALEXANDROVNA – CSc in Pedagogy, Head of the Department of Physical Culture and Life Safety, Moscow State Institute of Culture

© Щепелев А. А., Каравацкая Н. А., 2025



ANALYSIS OF CHILDREN'S AND YOUTH PROGRAMS IN THE DIRECTION OF «TRACK AND FIELD ATHLETICS» IN RUSSIA AND ABROAD

Alexander A. Shchepel'ev

Moscow State Institute of Culture,
Khimki, Moscow Region, Russian Federation,
e-mail: schepel-v@mail.ru

Natalia A. Karavatskaya

Moscow State Institute of Culture,
Khimki, Moscow Region, Russian Federation,
e-mail: ichnata@mail.ru

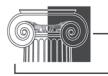
Abstract. The article provides an overview of children's and youth athletics programs in Russia and abroad. Various methods and techniques of preparing children and youth for competitions of various levels are considered. It is noted that the relevance of children's and youth athletics is due to the need to form healthy lifestyle skills and comprehensive physical development in the younger generation and youth. Athletics, as a fundamental sport, plays a key role in improving basic physical fitness: muscle strength, speed qualities, endurance, coordination abilities and flexibility. The current state of children's and youth athletics in Russia is studied, including the historical aspect, legal regulation, training structure, features of the training process and competitions; a comparative analysis of foreign experience in the field of children's and youth athletics is carried out, in particular, in countries such as the USA, Great Britain, Germany, Australia, with an emphasis on organizational structures, applied training methods and the competition system.

Keywords: physical education, sports, student sports, student competitions, children's and youth athletics, children's and youth athletics abroad, track and field programs.

For citation: Shchepel'ev A. A., Karavatskaya N. A. Analysis of children's and youth programs in the direction of «Track and Field Athletics» in Russia and abroad. *The Bulletin of Moscow State University of Culture and Arts (Vestnik MGUKI)*. 2025, no. 3 (125), pp. 190–201. (In Russ.). <http://doi.org/10.24412/1997-0803-2025-3125-190-201>

Физическая культура и спорт – это часть общей культуры как нашей страны, так и за рубежом, которая влияет на развитие детей, а также в дальнейшем на их образование. В контексте российской системы программы детской легкой атлетики интегрированы в структуру детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и спортивных клубов, что соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по легкой атлетике. Это обеспечивает стандартизацию и контроль качества тренировочного процесса, однако может ограничивать вариативность и индивидуализацию программ. Физическое воспитание является также крайне важным аспектом для жизни и развития молодых людей. Его организация, в первую очередь, лежит на образовательных структурах. Студенческое спортив-

ное движение в высших учебных заведениях охватывает множество институтов организации спортивной деятельности и может быть представлено, как в виде локальных мероприятий, будь то, например, соревнования между студентами с одного или нескольких факультетов (к примеру, ежегодное соревнование «Приз первокурсника» [<https://www.mgik.org/news/68242>] в Московском государственном институте культуры), так и межвузовских, когда несколько высших учебных заведений организуют общие мероприятия (в пример можно привести соревнования по баскетболу «МГИК CUP» [<https://mgutm.ru/2024/05/23/nashi-basketbolisty-na-mgik-cup/>], прошедшие 18 мая 2024 года, где приняли участие студенты Политеха, Тверского государственного университета, Московского государственно-



го института культуры и Российского государственного университета имени А. Н. Косыгина). Помимо описанных выше событий Российский студенческий спортивный союз организует и множество других мероприятий – универсиады, форумы, выставки, турниры, конкурсы, игры вузов и так далее. Причем все они могут быть как областными или городскими, так и всероссийскими, международными и даже всемирными.

Зарубежные модели, напротив, часто реализуются через частные спортивные академии и клубы, что позволяет более гибко адаптировать программы к потребностям конкретных спортсменов. Мониторинг и анализ детских программ по легкой атлетике может помочь разобраться в различных подходах к этой проблеме. Страны с развитой легкоатлетической инфраструктурой (США, Великобритания, Германия), демонстрируют более раннюю специализацию и индивидуализированный подход, используя научно-обоснованные методики. Примером является программа «Athletics 365» от UK Athletics, которая предлагает структурированный подход к развитию легкоатлетических навыков, основанный на возрастных особенностях детей и молодежи и уровне подготовки (UK Athletics, 2023).

Общими чертами являются игровые формы обучения и акцент на всестороннее развитие. Однако зарубежные программы часто включают более продвинутые элементы технической подготовки и используют специализированное оборудование, что может повысить интерес и мотивацию детей (Long Term Athlete Development (LTAD) models).

Актуальность детской и юношеской легкой атлетики обусловлена необходимостью формирования у подрастающего поколения и молодежи навыков здорового образа жизни и всестороннего физического развития. Легкая атлетика, как фундаментальный вид спорта, играет ключевую роль в совершенствовании базовых физических кондиций: мышечной силы, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей и гибкости [4; 5].

История развития детской легкой атлетики в России берет свое начало в первых спортивных секциях, организованных в конце XIX – начале XX веков. Однако систематизированный подход к подготовке юных легкоатлетов начал формироваться в советский период. В 1930-е годы были разработаны первые нормативы ГТО (Готов к труду и обороне), которые включали легкоатлетические дисциплины, способствуя массовому вовлечению детей в занятия спортом [5]. После Великой Отечественной войны, в 1950-е годы, начали создаваться детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), ставшие основным центром подготовки юных легкоатлетов.

Современные программы подготовки юных легкоатлетов в России базируются на принципах многолетней подготовки, учитывающих возрастные особенности развития детей [4; 8]. Они включают в себя не только специализированные тренировки по отдельным видам легкой атлетики, но и общую физическую подготовку, направленную на развитие координации, гибкости и выносливости. Развитие детской легкой атлетики регламентируется нормативными документами Министерства спорта РФ, а также методическими рекомендациями Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА) [<https://rusathletics.info/>].

Нормативно-правовая база: федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по легкой атлетике. Нормативно-правовая база подготовки легкоатлетов опирается на федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по легкой атлетике, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325. Данный документ регламентирует основные требования к подготовке спортсменов на различных этапах, начиная с начальной подготовки и заканчивая совершенствованием спортивного мастерства [10].

ФССП устанавливает требования к структуре и содержанию тренировочного процесса, объему тренировочных нагрузок, а также – к результатам освоения программ



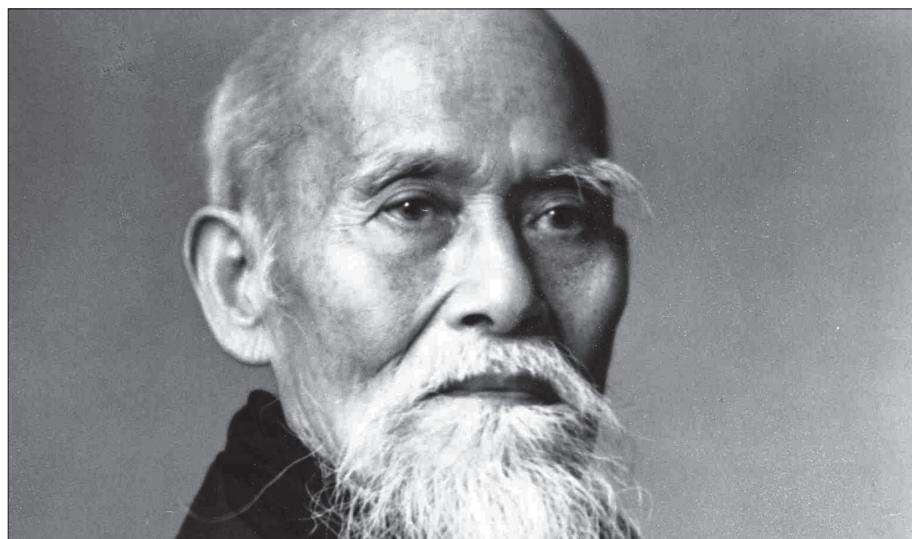
спортивной подготовки. Особое внимание уделяется обеспечению безопасности тренировочного процесса и медицинскому сопровождению спортсменов (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ) [11].

Развитие детской легкой атлетики в России осуществляется в соответствии с Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, направленной на популяризацию спорта среди детей и подростков, создание условий для их физического развития и выявления талантливых спортсменов (Распоряжение Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. N 1662-р) [3].

Система подготовки: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР). Система подготовки спортивного резерва в России опирается на сеть детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). ДЮСШ обеспечивают массовый охват детей и подростков, предоставляя базовую спортивную подготовку по различным видам спорта. СДЮШОР, в свою очередь, ориентированы на выявление

и подготовку наиболее перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования в спорте высших достижений. Финансирование ДЮСШ и СДЮШОР осуществляется из бюджетов различных уровней, включая федеральный, региональный и муниципальный. Нормативно-правовое регулирование деятельности данных учреждений осуществляется в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ [11] и другими нормативными актами. Система подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР предусматривает поэтапный отбор и обучение, начиная с начальной подготовки и заканчивая этапом спортивного совершенствования. Основными задачами являются: укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, освоение базовых навыков и подготовка к переходу в спортивные школы более высокого уровня.

Особое место в жизни любого спортсмена занимают тренировки и подготовка к спортивным мероприятиям, в которых он выступает участником. Морихэй Уэсиба, японский мастер боевых искусств и основатель айкидо, говорил, что Чемпионы становятся чемпионами не тогда, когда они выигрывают турнир,



Морихэй Уэсиба, японский мастер боевых искусств и основатель айкидо



а за часы, недели, месяцы и годы, которые они тратят на подготовку к нему. Именно поэтому особый интерес составляет именно подготовка студентов к соревнованиям Российского студенческого спортивного союза. Для рассмотрения данной темы стоит обратиться к опыту ведущих российских вузов, так как именно они могут продемонстрировать объективные примеры подготовки своих студентов к этим соревнованиям.

Особенности тренировочного процесса: возрастные группы, виды упражнений, объемы нагрузок. Тренировочный процесс в детской и юношеской легкой атлетике в России имеет ряд особенностей, обусловленных возрастными группами занимающихся, спецификой видов упражнений и объемами тренировочных нагрузок. В основе подготовки юных легкоатлетов лежит принцип постепенности и разносторонности, направленный на гармоничное развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Возрастные группы определяют содержание и интенсивность тренировочного процесса. На начальном этапе (7–10 лет) акцент делается на общефизическую подготовку, развитие координационных способностей и освоение базовых двигательных навыков [2]. В подростковом возрасте (11–14 лет) происходит углубленное изучение техники легкоатлетических дисциплин и постепенное увеличение тренировочных нагрузок. В старших возрастных группах (15–18 лет) осуществляется специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей и спортивных целей. Виды упражнений варьируются в зависимости от возрастной группы и специализации. На начальном этапе преобладают подвижные игры, эстафеты и упражнения на развитие ловкости и координации. По мере взросления в тренировочный процесс включаются специализированные легкоатлетические упражнения, направленные на совершенствование техники бега, прыжков и метаний. Объемы нагрузок строго регламентируются с учетом

возрастных и физиологических особенностей юных спортсменов. Важным аспектом является предотвращение перетренированности и травматизма. На начальном этапе тренировочные нагрузки не должны быть чрезмерными и должны соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок должно происходить под контролем квалифицированных тренеров и врачей.

В высших учебных заведениях России придерживаются иной системы. Рассмотрим это на примере ведущего вуза страны – Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова. Это один из крупнейших вузов России, основанный в 1755 году. Это высшее многопрофильное учебное заведение готовит студентов по гуманитарным, техническим, инженерным, математическим, юридическим и другим направлениям. Спорту в МГУ имени М. В. Ломоносова также уделяется большое внимание. МГУ устраивает множество локальных событий, ведет научную деятельность в области спорта и чтит историю своего спортивного движения, развивая ресурсы «Спорт МГУ» и «Спортивный клуб МГУ».

В соревнованиях Российского студенческого спортивного союза Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова участвует довольно часто. Недавно МГУ принял участие в ежегодных московских студенческих спортивных играх (МСС). Это соревнования, проводимые РССС среди студентов Москвы для популяризации спорта и пропаганды здорового образа жизни для молодежи. Московские студенческие спортивные игры включают в себя соревнования по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, плаванию, теннису, борьбе, гимнастике, стрельбе, шахматам, горнолыжному спорту и многим другим дисциплинам.

На основе этой статьи и ответов студентов-участников соревнований, можно сделать выводы о системе подготовки студентов к выступлению на соревновани-



ях Российского студенческого спортивного союза. На вопрос интервьюера «Как считаете, присущ ли сборной МГУ им. Ломоносова по горнолыжному спорту “командный дух” – с учетом того, что ваш вид спорта достаточно индивидуален?» студент Максимилиан Радзевич ответил так: «Командный дух в сборной МГУ им. Ломоносова, конечно же, присутствует. Наш вид спорта в принципе подразумевает взаимопомощь и поддержку между спортсменами, даже являющимися соперниками на трассе. Но общих командных тренировок в сборной вуза мы не проводим просто по той причине, что ввиду разных учебных и соревновательных графиков у спортсменов сделать это практически невозможно. Ну а что касается студенческих соревнований, конечно же, мы всегда поддерживаем партнеров по команде и следим за их результатами». Из этого ответа можно сделать вывод, что к конкретному соревнованию по горнолыжному спорту МГУ имени М. В. Ломоносова спортсменов не готовит, а значит – как таковая система подготовки к конкретному мероприятию отсутствует. Ознакомившись со всем интервью, можно выяснить, что Максимилиан Радзевич на момент соревнований уже был «мастером спорта» по горнолыжному спорту, следовательно, победа в этом соревновании зависела именно от навыков спортсмена, а не от системы тренировок МГУ.

Однако не стоит думать, что МГУ имени М. В. Ломоносова совершенно не готовит студентов к соревнованиям РССС и при этом занимает позиции в списках лидеров. Разумеется, это не так. Хотя информации о системе подготовки студентов к соревнованиям РССС нет в открытом доступе (имеется в виду четкий список критериев, методов и возможных дисциплин), из отдельных источников все-таки возможно вычленить моменты, которые и составляют данную систему.

Во-первых, это морально-идеологическая часть. По словам заместителя заведующего кафедрой физического воспита-

ния и спорта МГУ имени М. В. Ломоносова Юрия Павловича Митянина, студенты МГУ должны выступать там, где способны если не бороться за медали, то показывать достойные результаты. Он также подчеркивает, что «участие ради участия» – не путь МГУ. Из этого можно сделать вывод, что участников морально готовят к победе. Для МГУ важно занимать лидирующие позиции в соревнованиях РССС, поэтому к участию, в первую очередь, они рассматривают кандидатуры конкурентоспособных и сильных студентов.

Во-вторых, МГУ уделяет огромное внимание внутреннему студенческому спортивному движению, о котором говорилось ранее. Благодаря этому уже на занятиях по физической культуре, в дополнительных секциях и участвуя локальных соревнованиях, студенты Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова уже готовятся к более крупным спортивным мероприятиям.

Например, если поподробнее затронуть дополнительные секции, на которых в основном и проходит оттачивание навыков в том или ином виде спорта, можно выяснить, что Московский Государственный Университет предлагает занятия не менее трех раз в неделю по легкой атлетике и многим другим дисциплинам. Разнообразие дополнительных спортивных секций помогает подготовиться почти ко всем дисциплинам, представленным на соревнованиях РССС.

В-третьих, студенты МГУ также смогли принять участие в традиционной легкоатлетической эстафете, а на спортивных площадках весь день проходили финалы Московских клубных турниров АССК России по мини-футболу, шахматам, настольному теннису, а также турниры по гандболу и бадминтону, турнир по системе «Русский силомер». Подобные мероприятия служат прекрасной подготовкой к крупным спортивным мероприятиям РССС, так как дают студентам, возможным будущим участникам, примерное понимание того, что из себя



представляют другие соревнования, проводимые этой организацией.

Таким образом, система подготовки студентов МГУ имени М. В. Ломоносова к спортивным соревнованиям РССС представляет собой взаимосвязь студенческого спортивного движения, совместных с РССС мероприятий и моральных установок.

Соревнования: всероссийские и региональные детские соревнования по легкой атлетике. Всероссийские и региональные детские соревнования по легкой атлетике в России являются неотъемлемой частью системы подготовки юных спортсменов и важным этапом в формировании будущего резерва для национальных сборных команд. Эти мероприятия, проводимые в соответствии с правилами, установленными Всероссийской федерацией легкой атлетики (ВФЛА), охватывают широкий спектр дисциплин, включая бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание копья, диска и толкание ядра. Региональные соревнования, как правило, организуются на базе субъектов Российской Федерации и служат отборочным этапом для участия во всероссийских стартах. Список недавно проведенных региональных соревнований представлен в табл. 1.

Всероссийские детские соревнования, привлекают юных легкоатлетов со всей страны и предоставляют им возможность продемонстрировать свои навыки, обменяться

опытом и повысить спортивное мастерство. Эти соревнования не только способствуют развитию легкой атлетики в регионах, но и выявляют наиболее перспективных спортсменов для дальнейшего обучения и подготовки в специализированных спортивных школах и училищах олимпийского резерва. Список всероссийских соревнований показан в табл. 2.

Оценка результатов соревнований производится по действующим правилам легкой атлетики. Для обеспечения объективности и точности измерений используются современные электронные системы хронометража, фотофиниша и видеоанализа (IAAF Technical Manual, 2020). Победители и призеры соревнований награждаются медалями, дипломами и ценными призами. Результаты соревнований учитываются при формировании сборных команд регионов и РФ для участия в международных детских и юношеских соревнованиях. Кроме того, успешное выступление на всероссийских детских соревнованиях может служить основанием для зачисления в специализированные спортивные школы и училища олимпийского резерва.

Детская легкая атлетика за рубежом: обзор опыта США, Великобритании, Германии, Австралии. Детская легкая атлетика за рубежом представляет собой многогранную систему, ориентированную на вовлечение детей в спорт с акцентом на развитие

Дата	Название соревнования	Место проведения
24.04–25.04.2025	Межрегиональные соревнования «Приморская весна» U18, U16	г. Владивосток
26.04.2025	Межрегиональные соревнования «Бегай с нами, бегай как мы, бегай лучше нас» U16, U14, U12	г. Владимир
04.05–04.05.2025	Межрегиональные соревнования «Текстильный край» S, U18, U16	г. Иваново
05.05–05.05.2025	Межрегиональные соревнования	г. Владимир
07.05–07.05.2025	Межрегиональные соревнования по длинным метаниям	г. Смоленск
14.05–15.05.2025	Межрегиональные соревнования по метаниям	г. Нижний Новгород
22.05–22.05.2025	Межрегиональные соревнования по длинным метаниям	г. Екатеринбург

Таблица 1. Список региональных соревнований по легкой атлетике



Дата	Название соревнования	Место проведения
23.04–24.04.2025	Всероссийские соревнования по метаниям «На призы А. А. Низамутдинова»	г. Сочи
26.04–26.04.2025	ПСБ Чемпионат и Первенства России U23, U20, U18, U16 по кроссу	г. Владимир
26.04–26.04.2025	Всероссийские соревнования VII Амурский марафон «Бег к мечте»	г. Благовещенск
26.04–26.04.2025	Командный чемпионат России по бегу 100 км	г. Санкт-Петербург
02.05–03.05.2025	Чемпионат России по бегу 24 часа	г. Москва
03.05–04.05.2025	Всероссийские соревнования «Казанский марафон»	г. Казань
04.05–04.05.2025	Чемпионат России по марафону	г. Казань
17.05–17.05.2025	Чемпионат и Первенства России U23, U20, U18 по горному бегу вверх-вниз	п. Токсово, Ленинградская область
17.05–18.05.2025	Всероссийские соревнования среди УОР, ЦСП (СДЮШОР, СШОР) и ДЮСШ (СШ) U20	Краснодар
24.05–25.05.2025	Чемпионат и Первенства России U23, U20, U18, U16 по ходьбе	Воткинск
28.05–29.05.2025	Кубок России по многоборьям	Сочи
28.05–29.05.2025	Командный чемпионат России	Сочи

Таблица 2. Список всероссийских соревнований по легкой атлетике

базовых двигательных навыков и популяризацию здорового образа жизни

В Соединенных Штатах Америки детская легкая атлетика часто интегрирована в школьные программы и внешкольные спортивные клубы. Организация USA Track & Field (USATF) играет ключевую роль в разработке программ для юных спортсменов, предлагая разнообразные соревнования и тренировочные методики, адаптированные к разным возрастным группам [<https://www.usatf.org/>]. Соревнования среди детей и молодежи представлены в табл. 3.

В США детские легкоатлетические соревнования интегрированы в систему школьного и университетского спорта. Отличительной чертой является акцент на массовость и вовлечение широкого круга участников. Система отбора часто базируется на результатах региональных и национальных чемпионатов, что способствует выявлению перспективных атлетов на ранних этапах.

В Великобритании существует программа «Athletics 365», которая задействует детей и молодежь круглый год. Программа «Athletics 365» от UK Athletics направлена на всестороннее развитие физических качеств детей через игровую форму. Программа охватывает различные аспекты легкой атлетики, от бега и прыжков до метаний, и адаптирована для детей разного возраста и уровня подготовки [<https://www.uka.org.uk/>]. В нее входит обязательная подготовка учителей и инструкторов по легкой атлетике. Подготовка учителей физическая, методологическая, психологическая делает занятия по легкой атлетике более мотивированными и привлекательными, а отсюда и более эффективными.

В Германии система детской легкой атлетики (Kinderleichtathletik) акцентирует внимание на командных соревнованиях и многоборьях, стимулируя социальное взаимодействие и развитие универсальных навыков. Программа разработана таким об-



Дата	Название соревнования	Место проведения
17–19 марта 2023 года	Национальный чемпионат США по лёгкой атлетике среди молодежи в закрытых помещениях 2023 года	Луисвилл, Кентукки, Соединенные Штаты Америки
21–23 марта 2025 года	Национальный чемпионат США по лёгкой атлетике среди молодежи в закрытых помещениях 2025 года	Стейтен-Айленд, Нью-Йорк, Соединенные Штаты Америки
1 июня 2025 года	Чемпионат США по горному бегу 2025 года	Ньюбери, Нью-Йорк, Соединенные Штаты Америки
14 июня 2025 года	Чемпионат США по бегу на 4 мили 2025 года	Пеория, Иллинойс, Соединенные Штаты Америки
19–20 июня 2025 года	Чемпионат США по лёгкой атлетике среди юношей до 20 лет на открытом воздухе 2025 года	Юджин, или Соединенные Штаты
23–28 июня 2025 года	Национальный чемпионат США по лёгкой атлетике среди молодёжи на открытом воздухе 2025 года	Нью-Йорк, Нью-Йорк, Соединенные Штаты Америки
21–27 июля 2025 года	Национальный чемпионат США по лёгкой атлетике среди юниоров 2025 года	Саванна, Джорджия, Соединенные Штаты Америки
1 ноября 2025 года	Национальный чемпионат США по бегу на 5 км среди молодёжи 2025 года	Нью-Йорк, Нью-Йорк, Соединенные Штаты Америки

Таблица 3. Национальные соревнования по легкой атлетике среди детей и молодежи США

разом, чтобы минимизировать риски травм и создать позитивный опыт для обучающихся [<https://www.leichtathletik.de/>].

Австралия. Athletics Australia предлагает программу «Little Athletics», которая является одной из самых популярных спортивных программ для детей в стране. Она включает в себя разнообразные виды легкой атлетики, адаптированные для детей от 5 до 16 лет, и направлена на развитие физических качеств, координации и спортивного духа [<https://www.athletics.com.au/>].

Организационные структуры детской легкой атлетики за рубежом варьируются в зависимости от страны, но основные элементы остаются неизменными: клубы, школы и национальные федерации. Клубы часто являются первичным звеном, где дети начинают заниматься легкой атлетикой. В Германии существует система DLV – Deutscher Leichtathletik-Verband. С помощью системы

и методик DLV подготавливается спортивный резерв по легкой атлетике. Также в подготовку резерва по легкой атлетике Германии активную роль играют школы. В школьном возрасте юные спортсмены прежде всего проходят подготовительный (с игровыми элементами) и соревновательный этапы подготовки. Большую роль в подготовке детей здесь играют соревнования между школами и подготовка к ним.

Организации Соединенных Штатов Америки «USA Track» и «Field (USATF)» являются федеральными, то есть государственными, и способствуют подготовке состава преподавателей и тренеров, выделению средств на оплату проезда к месту соревнований различного уровня по легкой атлетике, обеспечивают проживание в отелях, питание. Отдельно, в зависимости от уровня команды, могут оплачиваться дополнительные услуги: спа-процедуры, восстановление, массаж и т. п.



Великобритания обладает развитой системой детско-юношеского спорта, включающей клубы, школы и региональные федерации.

В англоязычных странах национальные федерации Америки (США) и Австралии осуществляют контроль за всеми подведомственными организациями, осуществляющими тренировочный процесс и подготовку к соревнованиям по легкой атлетике среди детей и молодежи. Например, «Athletics Australia» в Австралии.

Проводится предварительная акклиматизация спортсменов к условиям страны проведения соревнований, а также осуществляется контроль за соблюдением антидопинговых правил.

Организация и проведение подобных мероприятий за рубежом, в частности в США, Великобритании, Германии и Австралии, обладают рядом специфических особенностей и предоставляют уникальные возможности для молодых спортсменов.

Сравнительный анализ сильных и слабых сторон подготовки юных спортсменов в России и за рубежом. Системы подготовки юных легкоатлетов в России и за рубежом демонстрируют как общие черты, так и значительные различия, обусловленные историческими, культурными и социально-экономическими факторами (см. табл. 4).

Из представленной таблицы можно сделать вывод, что российская система подготовки юных легкоатлетов нуждается в модернизации, в частности, в увеличении финансирования, обновлении материально-технической базы, внедрении современных методик и технологий, а также – в пересмотре подхода к ранней специализации. Необходимо перенимать положительный опыт зарубежных стран, сохраняя при этом сильные стороны отечественной системы.

Анализ эффективности различных методик тренировок. Эффективность тренировочных методик в детской легкой атлетике представляет собой многогранную проблему, требующую комплексного анализа с учетом физиологических, психологических и педагогических аспектов развития юных спортсменов. В настоящее время существует множество подходов к тренировочному процессу, каждый из которых имеет свои преимущества и ограничения. Одним из ключевых факторов, определяющих эффективность методики, является ее соответствие возрастным особенностям детей. Ранняя специализация, характеризующаяся интенсивными тренировками и узкой направленностью, может привести к преждевременному исчерпанию адаптаци-

Российская система		Зарубежные системы (США, Германия, Великобритания)	
Сильные стороны	Слабые стороны	Сильные стороны	Слабые стороны
Традиционно сильная методическая база, унаследованная от советской системы физической культуры, акцент на всестороннем физическом развитии, массовость привлечения детей к занятиям спортом через систему ДЮСШ и СДЮСШОР. Высокий уровень квалификации тренерских кадров.	Недостаточное финансирование детско-юношеского спорта, устаревшая материально-техническая база, ориентация на раннюю специализацию, приводящая к снижению мотивации и травматизму, недостаток современных научно-методических разработок и их внедрения в практику.	Высокий уровень финансирования, современная инфраструктура, индивидуальный подход к каждому спортсмену, использование передовых технологий и научных разработок, акцент на здоровье и долгосрочной перспективе спортивной карьеры. Развитая система спортивных клубов и школ с высоким уровнем конкуренции.	Коммерциализация детского спорта, высокая стоимость занятий, ориентация на узкую специализацию, недостаточная координация между различными спортивными организациями.

Таблица 4. Сравнительный анализ сильных и слабых сторон подготовки спортсменов в различных странах. Автор таблицы Щепелев А. А.



онных резервов организма и повышеному риску травм [1].

Исследования показывают, что применение дифференцированного подхода, основанного на учете генетических факторов, биохимических показателей и психофизиологических характеристик, позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса [9].

Следует отметить, что выбор оптимальной методики тренировок в детской легкой атлетике является сложной задачей, требующей учета множества факторов. Комплексный подход, основанный на научных данных и практическом опыте, позволяет обеспечить гармоничное развитие юных спортсменов и достижение высоких спортивных результатов.

В заключении проведенного исследования следует акцентировать внимание на значимости детской легкой атлетики как фундаментального элемента в формировании здорового образа жизни и гармоничного физического развития молодого поколения. Сопоставительный анализ отечественных и зарубежных методик выявил как точки соприкосновения, так и существенные различия в организации тренировочного процесса и его методическом обеспечении.

Российская система, основанная на положениях Федерального стандарта спортивной подготовки, гарантирует унификацию и контроль качества подготовки, однако потенциально ограничивает вариативность и персонализацию тренировочного процесса. В то же время зарубежные практики, особенно в странах с развитой легкоатлети-

ческой инфраструктурой (например, США, Великобритания, Германия), характеризуются более ранней спортивной специализацией, применением научно обоснованных методик и использованием специализированного оборудования (UK Athletics, 2023).

Несмотря на общие тенденции, такие как акцент на игровых методиках обучения и комплексном развитии физических качеств [11], зарубежный опыт подчеркивает необходимость индивидуализации тренировочного процесса и адаптации программ к возрастным особенностям и уровню подготовленности юных атлетов (Long Term Athlete Development (LTAD) models). Для дальнейшего развития детской легкой атлетики в России необходим учет передового зарубежного опыта, внедрение современных методик и технологий, а также – повышение профессиональной квалификации тренерского состава.

Проведенный анализ показывает, что российские программы отдают приоритет базовой физической подготовке и массовому вовлечению детей в спорт, в то время как зарубежные – ранней специализации и индивидуализированному подходу. Важно учитывать социокультурные и экономические факторы, оказывающие влияние на развитие детской легкой атлетики в каждой стране.

Перспективным направлением является дальнейшее изучение и адаптация лучших мировых практик, учитывающих особенности российской системы подготовки спортсменов, что позволит повысить эффективность программ детской легкой атлетики и способствовать подготовке спортсменов высокого класса.

Список литературы

1. Джонсон М. Юношеская легкая атлетика: глобальная перспектива. Нью-Йорк: Ратледж, 2021. 280 с.
2. Начальная подготовка юных лыжников: Методические рекомендации. Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2022. 48 с.
3. О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/94365/>.



4. Общая физическая подготовка студенток 2 курса 18–20 лет // Наука на благо человечества-2016: Материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции преподавателей, аспирантов и студентов, посвященной 85-летию МГОУ: Кафедра физического воспитания. Факультет безопасности жизнедеятельности, Москва, 01–29 апреля 2016 года. Москва: Московский государственный областной университет, 2016. С. 95–100.
5. Оценка физической подготовленности студентов 1–3 курсов энергетического института на основе нормативов ГТО // Культура физическая и здоровье, 2024. № 3 (91). С. 134–139.
6. *Правдов М. А. Легкая атлетика в системе дополнительного образования дошкольников // Приоритетные направления развития науки и образования: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 13 августа 2018 года. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. С. 70–71.*
7. *Правдов М. А. Организация занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования детей дошкольного возраста // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 года. Том 1. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2020. С. 411–418.*
8. Современные направления и тренды развития образования в год педагога и наставника. Самара: ООО НИЦ «ПНК», 2023. 122 с.
9. Уильямс Р. Развитие юных спортсменов: руководство для тренеров. Чикаго: Human Kinetics, 2019. 350 с.
10. Хлистун Ю. В. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 года. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» (постатейный). Специально для системы ГАРАНТ, 2014 г.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2000. 480 с.

*

Поступила в редакцию 02.06.2025