

УДК 796.015

**Шкиленко Елена Владимировна,**  
студентка РГСУ

Научный руководитель:  
**Маринина Наталья Николаевна,**  
доцент кафедры физической культуры,  
спорта и здорового образа жизни РГСУ

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация:** Научная статья посвящена исследованию сущности, основных задач, методов, средств, а также особенностей развития физической подготовки детей в возрасте 9–11 лет, которые занимаются легкой атлетикой на этапе предварительной подготовки.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, предварительная подготовка, физическая подготовка.

В условиях современной общественной системы, одним из важнейших направлений обучения детей в возрасте 9–11 лет легкой атлетики является организация рациональной физической подготовки на этапе предварительной подготовки, поскольку от успешности выполнения рассматриваемой программы зависит возможность решения ряда основных задач, в частности:

- 1) укрепление здоровья детей;
- 2) создание, а также активное развитие у детей базы для дальнейшего спортивного совершенствования;
- 3) успешное формирование, а также развитие ключевых физических качеств.

Проведенный анализ современных информационных источников позволяет отметить то, что рассматриваемый возраст характеризуется наличием активного роста и развития детского организма, а следовательно, физическую нагрузку необходимо применять на основе принципов сбалансированности, а также учета индивидуальных особенностей ребенка [1].

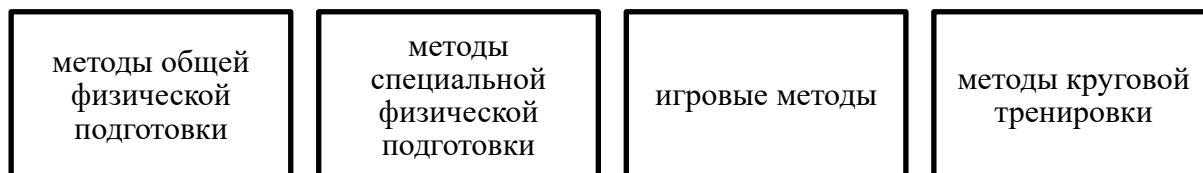
Как и любой процесс, физическая подготовка детей, занимающихся легкой атлетикой на этапе предварительной подготовки, преследует определенные цели, в частности:

- 1) успешное развитие общей выносливости у детей в возрасте 9–11 лет, поскольку занятия легкой атлетикой требуют наличия достаточно хороших навыков в области выносливости;
- 2) рациональное укрепление опорно-двигательного аппарата, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на правильное развитие скелета у детей в возрасте 9–11 лет, и, как следствие, предотвращает травмы;
- 3) развитие скорости и силы, поскольку благодаря физической подготовке на предварительном этапе дети начинают осваивать базовые техники бега и прыжков, что, в свою очередь, обеспечивает успешное развитие рассматриваемых качеств;
- 4) формирование правильной техники движений, обеспечивающей повышение эффективности тренировочного процесса, а также снижает вероятность возникновения травм;
- 5) повышение ловкости и координации как качеств, которые имеют высокий уровень важности для выполнения сложных упражнений в рамках тренировочного процесса (к примеру, прыжки в длину);
- 6) улучшение показателя гибкости мышц, которые способствуют рациональному выполнению упражнений и, как следствие, снижают риск травм при их реализации;
- 7) рациональное развитие уверенности в себе, а также умения справляться с возникающими проблемами и трудностями, то есть психологическая подготовка детей к успешным занятиям легкой атлетикой [2].



По нашему мнению, все представленные цели физической подготовки детей 9–11 лет, занимающихся легкой атлетикой на этапе предварительной подготовки должны реализовываться на основе комплексного или системного подхода, который учитывает особенности личности ребенка, а также специфику построения учебного занятия.

Физическая подготовка детей в возрасте 9–11 лет, занимающихся легкой атлетикой на этапе предварительной подготовки, должна осуществляться на основе использования совокупности различных методов, которые схематично представлены на рисунке 1.



**Рис. 1. Основные методы физической подготовки детей, используемые на этапе предварительной подготовки**

Данные рисунка 1 позволяют сделать вывод о том, что ключевыми методами физической подготовки детей в возрасте 9–11 лет, активно занимающихся легкой атлетикой на этапе предварительной подготовки, являются следующие аспекты:

1) методы общей физической подготовки представляют собой методы, реализуемые на основе применения следующих средств:

а) разнообразные гимнастические упражнения (к примеру, растяжка либо работа с собственным весом);

б) беговые упражнения, имеющие различный уровень интенсивности и продолжительности;

в) упражнения на развитие равновесия и координации (например, лазание по канату).

2) методы специальной физической подготовки – это методы, которые реализуются на основе применения ряда ключевых средств, в частности:

а) средства по развитию техники прыжков (в качестве примера можно привести прыжки в длину либо в высоту);

б) средства, которые способствуют развитию техники бега (к примеру, упражнение по формированию навыков стартового разгона).

3) игровые методы представляют собой достаточно важную группу методов физической подготовки детей, используемых на этапе предварительной подготовки, практическая реализация которых осуществляется на основе применения ряда средств, в частности:

а) командные игры – это средство, способствующее развитию у юных спортсменов навыков скорости, координации и реакции;

б) эстафеты с элементами прыжков, метаний либо бега;

в) соревнования и разнообразные турниры среди детей в возрасте 9–11 лет с целью повышения у них мотивации и интереса к легкой атлетике;

4) методы круговой тренировки представляет собой метод, практическая реализация которого осуществляется на основе применения комплекса разнообразных упражнений, выполняемых последовательно, что, в свою очередь, позволяет развивать физические качества у детей и, как следствие, повысить общую интенсивность занятий.

Проведенный анализ информационных источников позволяет выделить ряд особенностей тренировочного процесса по развитию физической подготовки детей 9–11 лет, занимающихся легкой атлетикой на этапе предварительной подготовки, в частности:

1) наличие регулярности проведения тренировок (как правило, не менее 2-3 раз в неделю);

- 2) применение принципа постепенной прогрессии нагрузки с целью адаптации детского организма;
- 3) чередование разнообразных видов спортивных упражнений, что, в свою очередь, позволит предотвратить монотонность тренировочного процесса;
- 4) полное соблюдение требований в области техники безопасности с целью предотвращения возможных травм;
- 5) использование индивидуального подхода, который учитывает уровень физической подготовки и личностные характеристики каждого ребенка;
- 6) активное развитие позитивной атмосферы на занятиях с целью улучшения мотивационной заинтересованности детей [3].

В целом, все вышеуказанные особенности играют важную роль в обеспечении успешной физической подготовки детей на этапе предварительной подготовки и, как следствие, способствуют рациональному развитию у них необходимого объема компетенций с целью дальнейшего улучшения имеющихся результатов тренировочного процесса.

Таким образом, по итогам выполненного анализа можно отметить то, что на этапе предварительной подготовке ключевой акцент при организации физической подготовки детей в возрасте 9–11 лет ключевой акцент должен делаться на обеспечение комплексного физического развития, а также формирование здоровой привычки к занятиям спортом. По мнению ученых, тренировки должны одновременно быть интенсивными и безопасными, при этом, соответствовать возрасту и уровню подготовки детей, что, в свою очередь, позволит сформировать у них необходимый объем знаний и навыков, которые могут быть использованы для дальнейшего совершенствования.

#### **Список литературы:**

1. Болдарева А.В. Влияние учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике на физическую подготовленность слабослышащих детей // Индустриальная Россия: вчера, сегодня, завтра. Сборник научных статей по материалам XV Международной научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 570–575.
2. Маслова Е.Н. Влияние физических нагрузок у детей занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. Материалы XXXIII национальной научно-методической конференции, с международным участием, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России. Тамбов, 2023. С. 219–221.
3. Мищенко Н. Игровая тренировка юных легкоатлетов в рамках школьной секции // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. № 1 (33). С. 96–120.

---

© Шкиленко Е. В. Маринина Н. Н., 2025

