

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ  
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

**Актуальність.** Відродження і розбудова соціально-економічного і політичного життя України вносить значні зміни у загальнодержавну систему виховання молодого покоління, в якій чільне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання у загальноосвітніх закладах.

Про піклування держави щодо удосконалення системи фізичного виховання населення України, і зокрема шкільної та студентської молоді, свідчать чинні загальнодержавні документи. Так, за період незалежності України на державному рівні було прийнято понад 50 важливих документів, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання шкільної та студентської молоді, підвищення розвитку масової фізичної культури і спорту в країні.

Недостатньо уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. Це питання не посідає належного місця і в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Як наслідок – 80 % дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак у 2014 році за станом здоров'я не були придатний до військової служби [1].

Одним із найважливіших напрямів реалізації державної політики у сфері фізичної культури є фізичне виховання у середній школі. Саме у цей період формуються підвалини фізичного і психічного здоров'я людини, необхідні вміння і навички використання відповідних засобів у повсякденному житті, усвідомлюються мотиви і потреби щодо активного рухового режиму [2, 3, 4, 5, 6, 8].

**Мета роботи** – дослідження впливу елементів техніки греко-римської боротьби під час навчального процесу з фізичної культури учнів молодших класів на підвищення рівня силової витривалості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навчальний процес з фізичного виховання базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності та безперервності, незалежності від втручання будь-яких політичних партій, інших громадських та релігійних організацій.

Будучи складовою частиною фізичного виховання, розвиток фізичних якостей сприяє вирішенню соціально обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої опірності організму до соціально-екологічних умов, підвищенню адаптивних якостей організму. У комплексі педагогічних впливів, спрямованих на удосконалення фізичної природи дітей шкільного віку, розвиток фізичних якостей сприяє розвитку фізичної і розумової працездатності, більш повній реалізації творчих сил людини в інтересах суспільства. Спрямованість і зміст розвитку фізичних якостей регламентуються соціальними принципами фізичного виховання. Вироблені в ході історичного розвитку суспільства принципи розкривають основи практичної діяльності по всебічному і гармонійному фізичному розвитку дітей (вибору складу засобів, методів і форм організації педагогічних впливів) [7, 9, 10, 11].

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, за допомогою яких у школярів формуються життєво важливі вміння і навички, розвиваються фізичні якості та фізичні здібності, підвищуються адаптивні якості організму, відновлюються раніше втрачені його функції.

Одним із додаткових засобів, що використовувався на уроках фізичної культури першокласників, були елементи греко-римської боротьби. Дані елементи вводилися у другій половині уроку, коли організм дітей був достатньо підготовленим до напруженої роботи. Цьому також сприяли спеціальні вправи. До спеціальних вправ відносимо

вправи, що сприяють збільшенню м'язової сили, розвитку гнучкості, швидкості виконання різних складних координативних дій, зокрема:

- **нахили голови вперед і назад з опором рукою у підборіддя, нахили голови вперед і назад, з'єднуючи руки за головою.** Долаючи опір м'язів шиї, учень нахиляє голову вперед, натискаючи руками на потилицю. Відхиляючи голову назад, учень долає опір рук.;

- **нахил голови вбік за допомогою руки.** Поставивши одну руку на пояс, а другу приклавши збоку до голови, учень, долає опір м'язів шиї, а потім, долаючи опір руки, повертається у вихідне положення;

- **колові оберти головою.** Поставивши руки на пояс, учень, напружуючи м'язи шиї, виконує колові оберти головою праворуч, а потім ліворуч;

- із положення стоячи на колінах з опором на руки і голову рухи вперед-назад. Впираючись у килим руками, лобом і на колінах, згинаючи шию, учень перекочується на потилицю і повертається у вихідне положення, торкаючись обличчям килиму;

- **рухи в сторони при опорі на руки і голову, стоячи на колінах.** При виконанні руху в сторони учень повинен впертися в килим по черзі то одним, то іншим вухом;

- **нахили голови руками, стоячи над партнером.** Широко розставивши ноги над партнером, який знаходиться у високому партері, і поклавши долоні на його потилицю, учень нахиляє його голову донизу. Учень, який стоїть у партері здійснює при цьому опір;

- **нахили голови у стійці за допомогою партнера.** Перебуваючи у стійці, партнер захоплює свого напарника за шию, поклавши долоні на його потилицю. Впираючись передпліччями у груди, долаючи опір партнера, учень нахиляє руками його голову уперед, потім поступово послаблюючи натиск, надає йому змогу відхилити голову назад.

Після виконання спеціальних вправ, учні поділяються на пари і розучують прийоми боротьби у партері. Один із них – переворот захватом дальньої руки ззаду-збоку. Після розучування елементів прийому проводимо навчальні спаринги. Хлопчики борються з хлопчиками, а дівчатка з дівчатками. Наприкінці уроку учням даю домашнє завдання.

Однією із тестових вправ перевірки розвитку силових якостей є вправа з піднімання тулуба в сід за 30 с.

Для проведення дослідження учні молодших класів було поділено на експериментальні і контрольні.

Аналіз працездатності учнів початкових класів при виконанні фізичної вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с протягом усього періоду проведених досліджень показав, що фазовість у зміні показників фізичної підготовленості найбільш чітко спостерігалась в експериментальних других і третіх класах.

Окрім цього, якщо проаналізувати результати виконання тестової вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с, то можна побачити, що як абсолютні дані, так і динаміка приросту дещо різняться між хлопчиками і дівчатками, а також між результатами різних груп дослідження (табл. 1).

Зокрема, хлопчики перших експериментальних класів показали кращий результат на кінець навчального року, ніж дівчатка. Так, у хлопчиків протягом навчального року результати з цієї вправи збільшились із  $16,0 \pm 0,48$  до  $24,8 \pm 0,50$  разів і приріст становив 8,8 разів. У дівчаток відповідно – із  $16,3 \pm 0,47$  до  $22,8 \pm 0,39$  разів, приріст – 6,5 разів.

У хлопчиків перших контрольних класів, не дивлячись на те, що на початок навчального року вихідні показники були дещо вищі, ніж у хлопчиків експериментальних перших класів ( $17,7 \pm 0,71$  проти  $16,0 \pm 0,48$  разів), на кінець навчального року вони стали майже однакові ( $24,4 \pm 0,83$  рази у контрольних класів проти  $24,8 \pm 0,50$  рази в експериментальних класах), але приріст результатів у них був менший – 6,7 рази.

У дівчаток перших контрольних класів на початок навчального року вихідні показники були дещо нижчі, ніж у дівчаток експериментальних перших класів ( $15,3 \pm 0,82$  проти  $16,3 \pm 0,47$  разів експериментальних класів), на кінець навчального року ця різниця збільшилась ( $20,8 \pm 0,63$  рази у контрольних класів проти  $22,8 \pm 0,39$  рази у

експериментальних класах), і приріст результатів у них був відповідний – 5,5 рази у контрольних та 6,5 рази в експериментальних класах.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика зміни показників сили (піднімання тулуба в сід за 30 с) серед дівчаток початкових класів, разів (n-85)**

Групи дослідження	Стат. показники	Навчальний рік					
		вересень	жовтень	грудень	лютий	квітень	травень
<b>1 клас</b>							
Контрольні	M	15,3	17,5	18,3	17,3	18,9	20,8
	± m	0,82	0,69	0,38	0,48	0,66	0,63
	t		2,93	5,00	3,07	4,86	7,63
	p		< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Експериментальні	M	16,3	19,9	20,7	20,5	21,7	22,8
	± m	0,47	0,54	0,41	0,53	0,41	0,39
	t		7,20	10,0	8,40	12,3	15,1
	p		< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
<b>2 клас</b>							
Контрольні	M	19,3	20,3	22,7	20,7	20,9	21,7
	± m	0,53	0,48	0,47	0,48	0,46	0,47
	t		2,00	6,80	2,80	3,26	4,80
	p		< 0,05	< 0,001	< 0,01	< 0,01	< 0,001
Експериментальні	M	20,1	22,7	22,8	21,9	22,3	23,9
	± m	0,40	0,51	0,47	0,54	0,51	0,44
	t		5,77	6,13	3,82	4,78	9,04
	p		< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
<b>3 клас</b>							
Контрольні	M	20,5	21,9	22,0	21,9	22,9	24,2
	± m	0,43	0,52	0,51	0,40	0,47	0,36
	t		2,97	3,16	3,33	5,33	9,48
	p		< 0,01	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Експериментальні	M	23,4	23,5	25,4	25,4	26,0	27,7
	± m	0,57	0,54	0,37	0,54	0,56	0,47
	t		0,18	4,25	3,63	4,56	8,26
	p		> 0,5	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

У третьому класі абсолютні результати в експериментальних класах обох статей були значно вищі, ніж у контрольних класах. Приріст результатів на кінець навчального року був приблизно однаковий в обох групах дослідження.

При розробці моделі уроку та вибору оптимальної величини обсягу фізичного навантаження ми виходили з того, що виконання однієї вправи не повинно викликати надмірної втоми, а кількість підходів має бути такою, яка не призводить до зниження спеціальної працездатності.

Відпочинок між підходами під час виконання фізичних вправ коливався в межах від 1 до 1,5–2 хв, залежно від рівня фізичної підготовленості та статі. Кожен учень виконував від одного до трьох підходів.

Аналіз працездатності учнів початкових класів при виконанні фізичної вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с протягом усього періоду проведених досліджень показав, що фазовість у зміні результатів фізичної підготовленості найбільш чітко простежується в експериментальній групі других і третіх класів.

Як видно із отриманих даних, хлопчики перших експериментальних класів показали кращий результат на кінець навчального року, ніж дівчатка. Так, якщо у хлопчиків протягом навчального року цей результат збільшився від  $16,0 \pm 0,48$  до  $24,8 \pm$

0,50 разів і приріст становив 8,8 разів, у дівчаток цей результат упродовж навчального року змінився від  $16,3 \pm 0,47$  до  $22,8 \pm 0,39$  разів, приріст становив 6,5 рази.

Проте динаміка приросту результатів у дівчаток при виконанні даної тестової вправи впродовж першої половини навчального року краща у дівчаток експериментальних перших класів. Зокрема, за період із вересня по грудень результати у дівчаток збільшилися у 4,4 рази, а у хлопчиків лише у 2,9 рази.

Цей факт ми розглядаємо як те, що хлопчики краще адаптувались до фізичних навантажень експериментальної програми, ніж дівчатка.

Значні статистичні відмінності спостерігаються й у виконанні тестової вправи у підніманні тулуба в сід за 30 с між учнями експериментальних і контрольних класів, що підтверджується статистичною вірогідністю отриманих результатів упродовж усього періоду навчання із першого до третього класу ( $p < 0,001$ ). На кінець навчання у третьому класі приріст результатів школярів по відношенню до вихідних даних (початку навчання у першому класі) становив у:

- експериментальній групі хлопчиків – 13,8 рази,
- експериментальній групі дівчаток – 11,4 рази,
- контрольній групі хлопчиків – 9,3 рази,
- контрольній групі дівчаток 8,9 рази.

Для визначення ефективності експериментальної методики, до якої було включено елементи греко-римської боротьби, провели тестування учнів перших класів з виконання піднімання тулуба в сід без урахування часу. Результати тестування наведені у таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Динаміка показників силової витривалості м'язів живота в учнів перших класів внаслідок використання елементів техніки греко-римської боротьби впродовж навчального року (n-79)**

Період дослідження	Стат. показники	Хлопчики	Динаміка	Дівчатка	Динаміка
Початок навчального року	М	160,8	38,9	89,0	20,6
	$\pm m$	15,7		6,12	
Кінець навчального року	М	199,7		109,6	
	$\pm m$	19,9		6,99	
	t	2,18	3,14		
	p	- 0,05	- 0,01		

***Висновки***

1. Обсяг та інтенсивність використання тренувальних засобів, адаптованих до проведення основної частини уроку фізичної культури, мають добиратися за результатами виявленої динаміки пристосувальних реакцій учнів молодших класів до фізичних навантажень силової спрямованості.

2. Застосування експериментальних тренувальних навантажень з використанням елементів техніки греко-римської боротьби, спрямованих на розвиток силових якостей учнів молодших класів, дало можливість виявити фазовість у зміні показників їхньої фізичної працездатності.

3. Учні, які займалися за розробленою методикою, нормативи шкільної програми з фізичної культури виконали на 100,0 %, а 84,0 % учнів виконали нормативи державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України на „5“ і „4“ бали.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи [монографія] / С. І. Присяжнюк. – К. : Видавничий центр НУБІП України, 2014. – 340 с.

2. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : ФиС, 1991. – 224 с.
3. Черевичко А. В. Двигательная нагрузка – основной компонент оздоровления подрастающего поколения / А. В. Черевичко // Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури“. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 199–204.
4. Черніков Ю. Т. Здоров'я і фізична культура школярів : нова концепція комплексного підходу / Ю. Т. Черніков, В. А. Авраменко // Всеукр. наук.-практ. конф. „Здоров'я і освіта“. – Львів, 1993. – Ч II. – С. 291–293.
5. Чижик В. В. Развитие моторики на різних стадіях статевого дозрівання у підлітків / В. В. Чижик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 1999. – С. 540–543.
6. Шаханова А. В. Влияние расширенного двигательного режима на онтогенетическое развитие и физическую подготовленность детей им подростков : автореф. дис. ... докт. биол. наук : 03.00.13 „Физиология“ / А. В. Шаханова. – М., 1998. – 50 с.
7. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення“ / О. Д. Швай. – Луцьк, 2000. – 22 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. – Ч. 2. – 2002. – 248 с.
9. Школа здібностей // Рідна школа : Спецвипуск. – 1996. – №. 8. – С. 28–31.
10. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе / Ю. А. Янсон. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 621 с.
11. Bouchard C. (1990). Discussion: Heredity, fitness, and health. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, B. D. McPherson (Eds.). Exercise, fitness, and health (pp. 147–153). Champaign, IL : Human Kinetics.
12. Bouchard C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances / Exers. SportSci. Review. : 2002. – Vol. 20 – P. 27–58.
13. Bouchard C., Lesage R., Lortie G., Simoneau J. A., Hamel P., Boulay M. R., Perusse L., Theriault G. A., Leblanc C. (1986). Aerobic performance in brother, dizygotic and monozygotic twins. Medicine and Science in Sports and Exercise, 18, 639–646.
14. Caranagh D. Menstrual irregularities in athletic women may be predictable based on pro-training menses / D. Caranagh, A. Kanonchoff, Bartels // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 1999. V. 29, N 12. – 163–169.
15. Centers for Disease Control and Prevention. Participation in school physical education and selected dietary patterns among high school students – United States, 1991. MMWR 41 : 698–703, 1999.

#### REFERENCES

1. Prysiazniuk, S. I. (2014). *Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosti uchniv pochatkovykh klasiv zahalnoosvitnioi shkoly* [Features of methods of development of physical properties of primary school pupils in secondary school]. Kyiv: Vydavnychiy centr NUBiP Ukrainy.
2. Fomin, N. A., & Vavilov, Yu. N. (1991). *Fiziolohicheskie osnovy dvihatelnoi deiatelnosti* [Fomin NA Physiological basis of motion activity]. Moscow: FiS.
3. Cherevychko, A. V. (2013). Dvihatelnaia nahruzka – osnovnoi component ozdorovleniia podrastaiushcheho pokoleniia [Motion strait is the main component of the healing of the younger generation]. In *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. „Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury“*: Vol. 13 (40) (pp. 199–204). Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova.
4. Chernikov, Yu. T., & Avramenko, V. A. (1993). Zdorovia i fizychna cultura shkoliariv: nova kontseptsiiia kompleksnoho pidkhodu [Health and physical culture of schoolchildren: A new concept of integrated approach]. *Zdorovia i osvita: Vol. 11* [Health and education]. National Scientific Conference: (pp. 291–293). Lviv.

5. Chyzyik, V. V. (1999). Rozvytok motoryky na riznykh stadiakh statevoho dozrivannia u pidlitkiv [Development of motility in different stages of puberty of teenagers]. In *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, (pp. 540–543). Lutsk.
6. Shakhanova, A. V. (1998). *Vliianiie rasshirennoho dvihatelnoho rezhima na ontoheneticheskoie razvitiie i fizicheskuiu podhotovlennost detei i podrostkov* [Influence of the extended motive mode to ontogenetic development and physical preparedness of children and teenagers] (Dissertation Abstract, Moscow).
7. Shvai, O. D. (2000). *Pedahohichni aspekty upravlinnia rukhovoju aktyvnistiu molodshykh shkoliariv* [Pedagogical aspects of management of motive activity of younger schoolchildren] (Dissertation Abstract, Lutsk).
8. Shyian, B. M. (2002). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv: Vol. 2* [Theory and method of physical training of schoolchildren]. Ternopol: Navchalna knyha – Bohdan.
9. Shkola zdibnostei (1996). [School of capacity]. *Ridna Shkola [Mother School]*, 8, 28–31.
10. Yanson, Yu. A. (2004). *Fizicheskaia kultura v shkole* [Physical education in school]. Rostov-na-Donu: Feniks.
11. Bouchard, C. (1990). Discussion: Heredity, fitness, and health. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, B. D. McPherson (Eds.). *Exercise, fitness, and health* (pp. 147–153). Champaign, IL : Human Kinetics.
12. Bouchard, C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances / *Exers. SportSci. Review.* : 2002. – Vol. 20 – P. 27–58.
13. Bouchard, C., Lesage R., Lortie G., Simoneau J. A., Hamel P., Boulay M. R., Perusse L., Theriault G. A., Leblanc C. (1986). Aerobic performance in brother, dizygotic and monozygotic twins. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18, 639–646.
14. Caranagh, D. Menstrual irregularities in athletic women may be predictable based on pro-training menses / D. Caranagh, A. Kanonchoff, Bartels // *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* – 1999. V. 29, N 12. – 163–169.
15. Centers for Disease Control and Prevention. Participation in school physical education and selected dietary patterns among high school students – United States, 1991. *MMWR* 41 : 698–703, 1999.

**Станіслав Присяжнюк.**

***Використання елементів техніки боротьби для підвищення фізичної підготовленості учнів молодших класів.***

*У статті висвітлюється проблема фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Рухова діяльність учнів молодшого шкільного віку не повинна бути і надмірною. Слід остерігатися інтенсивних фізичних навантажень, адже значна частина енергетичних ресурсів організму дітей у цьому віці витрачається на пластичні процеси росту і розвитку, а надмірна м'язова діяльність пов'язана з великими витратами енергії. Надмірне інтенсивне фізичне навантаження не покращить, а навпаки, загальмує ріст і фізичний розвиток дитини. Тому рухова активність школярів, особливо дітей 7–9 років, як за характером фізичних вправ, так і за обсягом, повинна плануватись з урахуванням стану їхнього здоров'я, статі та рівня фізичної підготовленості. Сьогодні особливого значення набувають питання диференційованого добору засобів фізичного виховання для учнів 7–9 років. Багатьма науковцями виявлено, що в цей віковий період зберігаються значні функціональні резерви в організмі дітей. Однак зазначені вікові можливості використовуються не повною мірою, внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей залишається низьким. У зв'язку з цим актуальні дослідження, пов'язані з фізіологічним та педагогічним обґрунтуванням ефективності використання диференційованих програм різної спрямованості з метою розвитку основних фізичних якостей дітей 7–9 років. Великого практичного значення має й оцінка рухової активності сучасних дітей і підлітків, удосконалення принципів нормування їхньої рухової активності та визначення того мінімуму, який необхідний для забезпечення нормального фізіологічного і фізичного розвитку дитини.*

**Ключові слова:** хортинг, елементи, техніка, боротьба, фізична підготовленість, фізичне виховання, фізичні якості, диференційований підбір, учні, молодші класи, організм, рухова активність.

**Stanislav Prysiazhnyuk.**

***Application of wrestling elements for improvement of physical fitness of the primary school pupils.***

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kiev, Ukraine).

*The author considers a problem of physical fitness of the primary school pupils in public schools. Motor activity of the primary school pupils should not be very excessive. It is necessary to avoid intensive exercises as much energy of children in this age is spent on plastic processes of growth and development, and excessive muscle activity is associated with higher energy losses. Excessive physical exercises may slow down the growth and physical development of a child instead of improvement. That is why, a physical activity and the nature and duration of exercises should be properly planned for the pupils, especially children of 7–9 years old, taking into account their state of health, gender and level of physical fitness. Nowadays the issues of differential selection of physical education measures for the children of 7–9 years old have especial importance. Investigations of many scientists proved that children of this age have significant functional reserves. However, these age-related capabilities are not used sufficiently, resulting in a poor level of physical fitness of children. In this respect, the latest researches are related to physiological and pedagogical grounding for efficiency of various kinds of differentiated programs for development of basic physical qualities of children of 7–9 years old. Evaluation of motional activity of modern children and teenagers has a great practical importance as well as the improvement and establishment of the norms for their motion activities and thus determining the minimum exercise loads for their normal physiological and physical development.*

**Key words:** horting, elements, equipment, fight, physical fitness, physical education, physical quality, differentiated selection, students, junior high, the body, physical activity.

**Станіслав Присяжнюк.**

***Использование элементов техники борьбы для повышения физической подготовленности учеников младших классов.***

*В статье рассматривается проблема физической подготовленности учеников младших классов общеобразовательной школы. Двигательная деятельность учеников младшего школьного возраста не должна быть и чрезмерной. Нужно остерегаться больших физических нагрузок, потому что значительная часть энергетических ресурсов организма детей в этом возрасте расходуется на пластические процессы роста и развития, а чрезмерная мышечная деятельность связана с большими затратами энергии. Чрезмерные интенсивные физические нагрузки не улучшают, а наоборот, тормозят рост и физическое развитие ребенка. Поэтому двигательная активность школьников, особенно детей 7–9 лет, как по характеру физических упражнений, так и их объёма, должна планироваться с учетом состояния здоровья, пола и уровня физической подготовленности. Сегодня особенное значение приобретают вопросы дифференцированного подбора средств физического воспитания для учеников 7–9 лет. Учёными обнаружено, что в этот возрастной период сберегаются большие функциональные резервы в организме детей. Однако указанные возрастные возможности используются не в полной мере, вследствие чего уровень физической подготовленности детей остаётся низким. В связи с этим актуальны исследования, связанные с физиологическим и педагогическим обоснованием эффективности использования дифференцированных программ разной направленности с целью развития основных физических качеств детей 7–9 лет. Большое практическое значение имеет и оценка двигательной активности современных детей и подростков, совершенствование принципов нормирования двигательной активности и определения того минимума, который необходим для обеспечения нормального физиологического и физического развития ребенка.*

**Ключевые слова:** хортинг, элементы, техника, борьба, физическая подготовленность, физическое воспитание, физические качества, дифференцированный подбор, ученики, младшие классы, организм, двигательная активность.