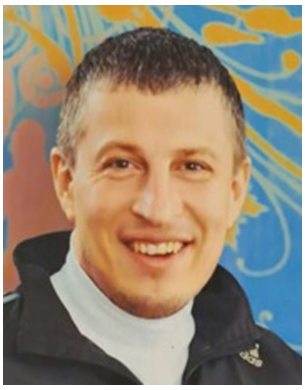
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 500-504.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 500-504.

Научная статья
УДК 796.012.2:373.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_500

ВНЕДРЕНИЕ СРЕДСТВ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ 9-10 ЛЕТ





Владимир Владимирович Сенченко [1], Артём Владимирович Иванов [2],
Андрей Александрович Ларченко [3]

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова [1, 2]
Симферополь, Россия
Воронежский государственный лесотехнический университет им Г. Ф. Морозова [3]
Воронеж, Россия

[1] Кандидат психологических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(978)160-53-23, e-mail: ai6011141@gmail.com
ORCID 0009-0001-3291-665X
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(978)140-90-73, e-mail: ai6011141@gmail.com
ORCID 0000-0003-0261-7058
[3] Преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
ORCID 0009-0002-9066-3045

Аннотация. Тяжёлая атлетика является основой подготовки во многих видах спорта – таких как гимнастика, водные виды спорта, лёгкая и тяжёлая атлетика. Тяжёлая атлетика представляет собой универсальное средство общего физического развития, физического воспитания, увеличения двигательной активности и оздоровительное значение для подрастающего поколения. Упражнения с отягощениями, формируя гармоничный мышечный корсет и развитие выносливости, координации и скоростно-силовых способностей, способствуют повышению самооценки, развитию нравственных и морально-волевых качеств, укреплению здоровья и формированию культуры здорового образа жизни у школьников и молодёжи, что является особо актуальной проблемой в современных условиях. Образовательная деятельность средствами тяжёлой атлетики способствует развитию у обучающихся начальных классов навыков эффективного социального взаимодействия, развитию эмоционального интеллекта, формированию чувства патриотизма. Приказом № 110 Министерства просвещения Российской Федерации от 19 февраля 2024 года в рабочую программу курса «Физическая культура» образовательных учреждений, которые реализуют программы не только основного среднего образования, но и начального общего и основного общего образования в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» включён модуль «Тяжёлая атлетика». Основной задачей нашего исследования была апробация средств тяжёлой атлетики для повышения эффективности развития силовых способностей учащихся общеобразовательной школы 9-10 лет, что является необходимым условием для гармоничного физического развития младших школьников.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, средства тяжёлой атлетики, общеобразовательная школа, образовательная деятельность, младший школьный возраст, дети 9-10 лет, физическая культура, физическое развитие, физические качества, способности, сила, методика, тренировка, тренировочный цикл, упражнения с отягощениями.

Для цитирования: *Сенченко В. В., Иванов А. В., Ларченко А. А.* Внедрение средств тяжёлой атлетики для повышения эффективности развития силовых способностей учащихся общеобразовательной школы 9-10 лет // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 500-504. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_500.

© Сенченко В.В., Иванов А.В.,
Ларченко А.А., 2026

Введение

В настоящее время существует необходимость поиска наиболее эффективных средств физического развития младших школьников, в частности – силовых способностей (СС). Это подтверждается исследованиями таких ученых как В.Р. Кучма [4], Н.И. Милушкина [5], Л.С. Намазова-Баранова [8], В.А. Петеркова [9], Е.А. Цукарева [12]. Использование средств тяжелой атлетики в образовательном процессе общеобразовательной школы позволяет решить эту проблему в полном объеме (А.А. Беззубов [1], О.Ю. Милушкина [6]).

Методика исследования

В исследовании принимали участие две группы учащихся начальных классов МБОУ «Лицей Крымской весны», расположенного в с. Мирное Симферопольского района Республики Крым. Все учащиеся экспериментальной группы – мальчики 9-10 лет, занимающиеся по модулю тяжелой атлетики первый год, на дополнительных уроках 2 раза в неделю. Учащиеся контрольной группы – мальчики 9-10 лет, занимающиеся по основной программе курса «Физическая культура», некоторые посещают дополнительные спортивные секции (волейбол, восточные единоборства). Для обеспечения однородности контрольной и экспериментальной групп состав был подобран таким образом, чтобы не существовало статистической разницы в общей физической подготовке, весовой категории и физическом развитии младших школьников. Экспериментальная группа занималась по разработанной автором методике дважды в неделю. Методика основана на общепедагогических и спортивных принципах. Контрольная группа продолжала заниматься в рамках программы школьного курса «Физическая культура» для начальной школы. Исследование проводилось на протяжении 6 месяцев с сентября 2025 года по январь 2026. В конце проведения педагогического эксперимента было проведено исследование показателей антропометрии и силовых СС младших школьников контрольной и экспериментальной групп для достижения цели исследования (апробация средств тяжелой атлетики для повышения эффективности развития силовых способностей учащихся общеобразовательной школы 9-10 лет). Автором была определена гипотеза H_0, которая подразумевала отсутствие различий результатов и экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах, а также гипотеза H_1 – которая подтверждала наличие статистически значимых различий при $t_{єксп} > t_{кр.}$ Для диагностики СС младших школьников 9-10 лет были использованы такие тесты как «Подтягивание на перекладине» для определения силы мышц плечевого пояса; «Прыжок в длину с места» для определения динамической силы нижних конечностей»; кистевая динамометрия для определения мышечной силы сгибателей верхних конечностей ручным динамометром [3]; становая динамометрия для определения силы мышц туловища; «Силовой индекс» – показывает отношение показателей динамометрии к общей массе тела [10], [11].

Данные, полученные в результате констатирующего и контрольных этапов, были подвергнуты обработке методами математической статистики (t-критерий Стьюдента) при числе степеней свободы k – 26; p – 0,05, $t_{кр}$ = 2,16; p – 0,01, $t_{кр}$ = 3,01).

Данные, полученные после обработки данных контрольного эксперимента в экспериментальной группе, представлены в табл. 1.

Таблица 1. – Статистический анализ данных экспериментальной группы младших школьников-начинающих на контрольном этапе исследования силовых способностей (метод математической статистики t-критерий Стьюдента при числе степеней свободы k – 26; p – 0,05, $t_{кр}$ = 2,16; p – 0,01, $t_{кр}$ = 3,01)

	Констатирующий эксперимент	**Контрольный эксперимент**	**p – 0,05, $t_{кр}$ = 2,16**	**p – 0,01, $t_{кр}$ = 3,01**
Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	135 ±4	160 ± 4	$t_{эксп}$ 48,1 > $t_{кр}$	$t_{эксп}$ 48, 1> $t_{кр}$
Подтягивание на перекладине, раз	10 ±2	16 ± 2	$t_{эксп}$ 16, 2 > $t_{кр}$	$t_{эксп}$ 16,2 > $t_{кр}$
Кистевая динамометрия (в килограммах)	23 ± 2,54	34 ± 1,2	$t_{эксп}$ 14,8 > $t_{кр}$	$t_{эксп}$ 14, 8> $t_{кр}$
Становая динамометрия (в килограммах)	54±1,73	61±0,44	$t_{эксп}$ 21 > $t_{кр}$	$t_{эксп}$ 21 > $t_{кр}$
Силовой индекс (в процентах)	65,71±3,4	74±1,69	$t_{эксп}$ 18,8 > $t_{кр}$	$t_{эксп}$ 18,8 > $t_{кр}$

Полученные автором результаты свидетельствуют о наличии статистически значимых различий при $t_{эксп} > t_{кр}$. Следовательно, альтернативная гипотеза – H_1 нашла свое подтверждение в результате проведенной работы апробации средств тяжелой атлетики для повышения эффективности развития силовых способностей учащихся общеобразовательной школы 9-10 лет. Автор на основании результатов проделанной экспериментальной работы сделал вывод о том, что данная работа была эффективной.

Результаты и их обсуждение

Представим методические указания по внедрению средств модуля «Тяжелая атлетика» для повышения эффективности развития СС учащихся 9-10 лет в образовательный процесс курса «Физическая культура» в начальной общеобразовательной школе. Тренировки проходили 2 раза в неделю по 45-50 минут после уроков. Вначале занятия обязательно проводились упражнения для разминки во избежание травматизма, затем следовал основной блок общефизических и специальных тяжелоатлетических упражнений. В конце занятия проводилась подвижная игра для смены видов деятельности (что обусловлено естественными психическими особенностями детей 9-10 лет), занятие заканчивалось упражнениями на растяжку и дыхательными упражнениями.

В рамках разработанной методики развитие СС учащихся 9-10 лет проходило поэтапно:

1. Общефизические нагрузки (оценка переносимости нагрузки детьми, подготовка связочно-суставного аппарата, сердечно-сосудистой системы, упражнения на развитие быстроты реакции, гибкости, выносливости), а также теоретическая подготовка и формирование сплоченного коллектива занимающихся школьников; обучение основам специальных упражнений для разви-

тия СС с отягощениями и с собственным весом по частям и в целом (классический рывок и толчок); обучение технике безопасности.

2. Развитие умений применять полученные на первом этапе специальные знания и умения на практике, усложнение базовых тяжелоатлетических упражнений для развития силы и совершенствования техники специальных упражнений; развитие целенаправленности и волевых качеств учащихся; дальнейшая теоретическая подготовка.

3. Стремление к автоматизации полученных умений и СС на предыдущих этапах обучения. Оценка промежуточных результатов педагогического исследования для оценки эффективности внедряемого модуля «Тяжелая атлетика» в образовательный процесс МБОУ «Лицей Крымской весны» Республики Крым.

В процессе первых двух недель проходило обучение технике рывковых упражнений. Вторая и третья недели посвящались изучению толчка от груди и швунга. Затем учащиеся осваивали такие специальные упражнения, как подъем штанги на грудь в полуприсед и разножку. К концу первого месяца – середине второго месяца внедрения модуля «Тяжелая атлетика» учащиеся осваивают около 23 упражнений. На протяжении последующих месяцев происходило дальнейшее освоение и совершенствование техники специальных упражнений и общее физическое развитие младших школьников. В конце шестого месяца регулярных тренировок были произведены контрольные замеры СС учащихся 9-10 лет для оценки эффективности методики автора.

Оптимальным считается вес, который учащийся сможет поднять 5-6 раз подряд. В рывковых упражнениях оптимальным считается вес отягощений около 40-50% от собственного веса; в толчковых 10-15 кг; в тягах – до 100% собственного веса. В процессе приседаний планируется 100% от толчка либо 10-20 кг. В каждом упражнении тренер планировал 5-6 подходов по 3-4 повторения.

Условиями построения тренировочного процесса по методике автора являлись:

1. Возрастная адекватность физических нагрузок для детей 9-10 лет.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

3. Взаимосвязь общеразвивающих и специальных тяжелоатлетических упражнений для комплексного развития физических качеств и СС, гармоничного развития младших школьников.

4. Постепенность тренировочных нагрузок. Данное условие обусловлено закономерностью между адекватностью нагрузок и функциональным развитием возможностей организма младшего школьника 9-10 лет.

5. Учет волнообразности динамики допустимых нагрузок для учащихся 9-10 лет. Соблюдение данного условия необходимо, так как в рассматриваемый возраст учащихся наблюдаются активные физические и психические перестройки организма, поэтому для эффективного восстановления организма рационально периодически снижать интенсивность тяжелоатлетических нагрузок, заменяя их на общефизические упражнения, для развития у младших школьников ловкости, быстроты, реакции и т.д.

6. Включение игровых и соревновательных методов в тренировочный процесс (это обусловлено психическими особенностями рассматриваемого возраста учащихся).

Выводы

1. Результаты повторного исследования свидетельствуют об эффективности, предложенной автором методики по внедрению средств тяжелой атлетики в образовательный процесс МБОУ «Лицей Крымской весны» Республики Крым для развития силовых способностей детей 9-10 лет, что подтверждается методами статистической обработки. Анализ показал статистическое различие между результатами полученных данных измерения СС контрольной и экспериментальной групп.

2. Также научно обоснована эффективность внедрения средств тяжелой атлетики в курс «Физическая культура» общеобразовательных школ, в том числе и курса начальной школы. Занятия тяжелой атлетикой не только способствуют развитию общей физической подготовки, и, в частности, – силовых способностей, но и таких качеств учащихся как настойчивость, целеустремленность, активной социальной целенаправленности и гражданской позиции, стремлению к поддержанию здорового образа жизни.

3. Полученные результаты свидетельствуют о наличии перспективы дальнейшего внедрения средств тяжелой атлетики в курс «Физическая культура» в образовательный процесс МБОУ «Лицей Крымской весны» Республики Крым для развития СС детей 9-10 лет.

Библиографический список

1. Беззубов А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Эффективность средств тяжёлой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет / А.А. Беззубов, В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017., Т.12. – №2. – С.81-92.

2. Иванов А. В. Методика проведения занятий по некоторым видам силовых единоборств. Учебно-методическое пособие. – Симферополь, 2025. – 177 с.

3. Кирейцев А.А., Мартусевич Н.О. Динамометрия как альтернативный метод оценки болевых ощущений / А.А. Кирейцев, Н.О. Мартусевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сб. науч. статей Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 17-18 декабря 2020. – Могилев, 2021. – С. 68-70.

4. Кучма В.Р., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А., Характеристика морфофункциональных показателей московских школьников 8-15 лет (по результатам лонгитудинальных исследований) / В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина, Н.А. Бокарева // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. – 2012., Т.1., – С. 76-83.

5. Латышевская Н.И., Давыденко Л.А., Шестопалова Е.Л., Левченко Н.В., Яхонтова Е.В. Характеристика антропометрических и физиометрических показателей школьников Волгограда в динамике (1976–2018 годы) / Н.И. Латышевская, Л.А. Давыденко, Е.Л. Шестопалова, Н.В. Левченко, Е.В. Яхонтова // Гигиена и санитария. – 2021. Т. 100. – № 2. – С. 135-140.

6. Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Прусов П.К., Бокарева Н.А., Татаринчик А.А., Козырева Ф.У. Зависимость мышечной силы от темпов биологического созревания и основных показателей физического развития у мальчиков-подростков / О.Ю. Милушкина, Н.А. Скоблина, П.К. Прусов, Н.А. Бокарева, А.А. Татаринчик, Ф.У. Козырева // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2017. – № 6. – С.29-35.

7. Мухамедьяров Н.Н. Силовые виды спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг, кроссфит: Учеб. пособие / Н.Н. Мухамедьяров, С.Ю. Тё, С.Э. Тё. – Симферополь: «ИТ Ариал», 2018. – 248 с.

8. Намазова-Баранова Л.С., Елецкая К.А., Кайтукова Е.В., Макарова С.Г. Оценка физического развития детей среднего и старшего школьного возраста: анализ результатов одномоментного исследования / Л.С. Намазова-Баранова, К.А. Елецкая, Е.В. Кайтукова, С.Г. Макарова // Педиатрическая фармакология. – 2018., Т. 15. – № 4. – С. 333-342.

9. Петеркова В.А., Нагаева Е.В., Ширяева Т.Ю. Оценка физического развития детей и подростков / В.А. Петеркова, Е.В. Нагаева, Т.Ю. Ширяева. – М., 2017. – 54 с.

10. Селиверстов И.А., Перевощикова Н.К., Дракина С.А., Анисимова А.В., Кабанова К.В., Черных Н.С. Показатели динамометрии у детей подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений г. Кемерово / И.А. Селиверстов, Н.К. Перевощиков, С.А. Дракина, А.В. Анисимова, К.В. Кабанова, Н.С. Черных // Мать и Дитя в Кузбассе. – 2022. – №3 (90). – С. 108-116.

11. Скоморох С.Е. Кистевая динамометрия как метод определения возбудимости ЦНС / С.Е. Скоморох // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015., Т.1. – С. 242-244.

12. Цукарева Е.А., Авчинникова А.В., Алимова И.Л. Оценка физического развития и режима питания детей младшего школьного возраста, проживающих в Смоленске / Е.А. Цукарева, А.В. Авчинникова, И.Л. Алимова // Вопросы питания. – 2019. – № 88(4). – С. 34-40.

References

1. Bezzubov A.A., Belyaev V.S., Chernogorov D.N., Effektivnost' sredstv tyazheloj atletiki pri razvitii silovyh sposobnostej u detej 9-11 let / A.A. Bezzubov, V.S. Belyaev, D.N. Chernogorov // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta. – 2017., T.12. – №2. – S.81-92.

2. Ivanov A. V. Metodika provedeniya zanyatij po nekotorym vidam silovyh edinoborstv. Uchebno-metodicheskoe posobie. – Simferopol', 2025. – 177 s.

3. Kirejcev A.A., Martusevich N.O. Dinamometriya kak al'ternativnyj metod ocenki bolevyh oshchushchenij / A.A. Kirejcev, N.O. Martusevich // Fizicheskaya kul'tura, sport, zdorovyj obraz zhizni v XXI veke: sb. nauch. statej Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Mogilev, 17-18 dekabrya 2020. – Mogilev, 2021. – S. 68-70.

4. Kuchma V.R., Skoblina N.A., Milushkina O.Yu., Bokareva N.A., Harakteristika morfofunkcional'nyh pokazatelej moskovskih shkol'nikov 8-15 let (po rezul'tatam longitudinal'nyh issledovanij) / V.R. Kuchma, N.A. Skoblina, O.Yu. Milushkina, N.A. Bokareva // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya XXIII. Antropologiya. – 2012., T.1., – S. 76-83.

5. Latyshevskaya N.I., Davydenko L.A., Shestopalova E.L., Levchenko N.V., Yahontova E.V. Harakteristika antropometricheskih i fiziometricheskih pokazatelej shkol'nikov Volgograda v dinamike (1976–2018 gody) / N.I. Latyshevskaya, L.A. Davydenko, E.L. Shestopalova, N.V. Levchenko, E.V. Yahontova // Gigiena i sanitariya. – 2021.,T. 100. – № 2. – S.135-140.

6. Milushkina O.Yu., Skoblina N.A., Prusov P.K., Bokareva N.A., Tatarinchik A.A., Kozyreva F.U. Zavisimost' myshechnoj sily ot tempov biologicheskogo sozrevaniya i osnovnyh pokazatelej fizicheskogo razvitiya u mal'chikov-podrostkov / O.Yu. Milushkina, N.A. Skoblina, P.K. Prusov, N.A. Bokareva, A.A. Tatarinchik, F.U. Kozyreva // Vestnik Rossijskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta. 2017. – № 6. – C.29-35.

7. Muhamed'yarov N.N. Silovye vidy sporta: tyazhelaya atletika, pauerlifting, girevoj sport, armresling, bodibilding, krossfit: Ucheb. posobie / N.N. Muhamed'yarov, S.Yu. Tyo, S.E. Tyo. – Simferopol': «IT Arial», 2018. – 248 s.

8. Namazova-Baranova L.S., Eleckaya K.A., Kajtukova E.V., Makarova S.G. Ocenka fizicheskogo razvitiya detej srednego i starshego shkol'nogo vozrasta: analiz rezul'tatov odnomomentnogo issledovaniya / L.S. Namazova-Baranova, K.A. Eleckaya, E.V. Kajtukova, S.G.Makarova // Pediatricheskaya farmakologiya. – 2018., T. 15. – № 4. – S. 333-342.

9. Peterkova V.A., Nagaeva E.V., Shiryaeva T.Yu. Ocenka fizicheskogo razvitiya detej i podrostkov / V.A. Peterkova, E.V. Nagaeva, T.Yu. Shiryaeva. – M., 2017. – 54 s.

10. Seliverstov I.A., Perevoshchikova N.K., Drakina S.A., Anisimova A.V., Kabanova K.V., Chernyh N.S. Pokazateli dinamometrii u detej podgotovitel'nyh grupp doshkol'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij g. Kemerovo / I.A. Seliverstov, N.K. Perevoshchikov, S.A. Drakina, A.V. Anisimova, K.V. Kabanova, N.S. Chernyh // Mat' i Ditya v Kuzbasse. – 2022. – №3 (90). – S. 108-116.

11. Skomoroh S.E. Kistevaya dinamometriya kak metod opredeleniya vozbudimosti CNS / S.E. Skomoroh // Problemy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v novom tysyacheletii. – 2015., T.1. – S. 242-244.

12. Cukareva E.A., Avchinnikova A.V., Alimova I.L. Ocenka fizicheskogo razvitiya i rezhima pitaniya detej mladshego shkol'nogo vozrasta, prozhivayushchih v Smolenske / E.A. Cukareva, A.V. Avchinnikova, I.L. Alimova // Voprosy pitaniya. – 2019. – № 88(4). – S. 34-40.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.012.2:373.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_500

INTRODUCTION OF WEIGHT LIFTING TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF STRENGTH DEVELOPMENT IN 9-10 YEAR OLD SCHOOLCHILDREN

Vladimir V. Senchenko [1], Artyom V. Ivanov [2]

Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov [1, 2]
Simferopol, Russia
Voronezh State Forestry Engineering University named after G. F. Morozov [3]
Voronezh, Russia

[1] PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(978)160-53-23, e-mail: ai6011141@gmail.com
ORCID 0009-0001-3291-665X

[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(978)140-90-73, e-mail: ai6011141@gmail.com
ORCID 0000-0003-0261-7058

[3] Teacher of the Department of Physical Education
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: kiv_vgita@mail.ru
ORCID 0009-0002-9066-3045

Abstract. Weightlifting is the basis of training in many sports, such as gymnastics, water sports, and light and heavy athletics. Weightlifting is a universal means of general physical development, physical education, increased physical activity, and health benefits for the younger generation. Weightlifting exercises, by forming a harmonious muscular corset and developing endurance, coordination, and speed-strength abilities, contribute to increasing self-esteem, developing moral and volitional qualities, strengthening health, and fostering a healthy lifestyle among schoolchildren and young adults, which is particularly relevant in today's environment. Educational activities through weightlifting promote effective social interaction skills among primary school students, develop emotional intelligence, and foster a sense of patriotism. By Order No. 110 of the Ministry of Education of the Russian Federation dated February 19, 2024, the module "Weightlifting" has been included in the working program of the «Physical Education» course for educational institutions that implement programs not only for basic secondary education, but also for primary and secondary general education, in accordance with Federal Law No. 273-FZ of the Russian Federation dated December 29, 2012, "On Education in the Russian Federation". The main objective of our research was to test the use of weightlifting techniques to improve the development of strength abilities in 9-10-year-old students at a secondary school, which is essential for the harmonious physical development of younger students.

Keywords: weightlifting, means of weightlifting, general education school, educational activities, primary school age, children aged 9-10, physical education, physical development, physical qualities, abilities, strength, methodology, training, training cycle, weightlifting exercises

Cite as: *Senchenko V. V., Ivanov A. V., Larchenko A. A.* Implementation of Weightlifting Methods to Enhance the Efficiency of Strength Development in 9-10 Year-Old Comprehensive School Students // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 500-504. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_500.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026