

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра педагогики и психологии детства

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ  
У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Е.В. Коротаева

Исполнитель:  
Чулочникова Ольга Сергеевна,  
обучающийся БД-54z группы

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

подпись

Научный руководитель:  
Емельянова Марина Николаевна,  
кандидат пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1. Самообслуживание, как составляющая часть трудового воспитания в дошкольном детстве.....	7
1.2. Возрастные особенности самообслуживания детей раннего возраста.....	25
1.3. Организация в образовательном процессе ДОО условий, способствующих формированию навыков самообслуживания у детей раннего возраста.....	31
1.3.1. Использование игровых приёмов в формировании навыков самообслуживания у детей раннего дошкольного возраста.....	37
1.3.2. Взаимодействие ДОО и семьи по формированию у детей раннего возраста навыков самообслуживания.....	48
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.....	59
2.1. Методика диагностики уровня сформированности навыков самообслуживания у детей раннего возраста.....	59
2.2. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.....	69
2.3. Оценка сформированности культурно-гигиенических навыков.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	86
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	89
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	95

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема формирования навыков самообслуживания у детей раннего дошкольного возраста является актуальной на протяжении десятилетий. Вопросами гигиены детей передовые ученые и врачи России стали заниматься с начала создания сети дошкольных учреждений, с целью научного обоснования вопросов, связанных с воспитанием детей. Н.М. Аксарина, Г.М. Лямина, Н.М. Щелованов определили, что навыки самообслуживания, привитые в раннем возрасте, напрямую связаны со здоровьем человека.

Задачи, связанные с охраной и укреплением здоровья детей, начиная с раннего возраста, занимают ведущее место в «Концепции дошкольного воспитания» и в ряде нормативно-правовых документов таких как Закон РФ «Об образовании» [22, с. 51]. Ранний возраст сензитивный период для формирования навыков самообслуживания, т. к. ведущей в раннем возрасте является предметная деятельность, возникает потребность в самостоятельности, независимости от взрослых, все это выражается в доступном для детей раннего возраста виде труда - труде по самообслуживанию по мнению Л.И. Божовича, Д.Б. Эльконина, направленном на обслуживание ребенком самого себя. По мнению Н.М. Аксарина, Г.В. Пантюхина навыки, приобретенные в труде по самообслуживанию, являются одним из показателей нервно-психического развития детей третьего года жизни. Несмотря на длительность изучения поднятой нами проблемы, практика работы ДОУ показывает, что подавляющее большинство детей имеют низкий уровень навыков обслуживания себя, не знают последовательность осуществления бытовых процессов.

Воспитание навыков самообслуживания начинается в раннем возрасте, когда ребенок проявляет особое стремление делать все сам. Овладение

навыками самообслуживания напрямую влияет на самооценку ребенка, является важнейшим шагом на пути к его независимости.

Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, окружающем мире, сенсорном восприятии, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умение выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

При обычном варианте развития ребенок после года жизни, уже может осуществлять отдельные действия, направленные на себя: надеть шорты и снять шапку, снять носки, варежки, может сам есть ложкой и пить из чашки. Эти умения ребенок приобретает сам, подражая действиям взрослых, ухаживающих за ним. И последующие навыки формируются при непосредственном участии взрослых, которые дают образец действия, одобряют правильный результат и указывают на ошибки, одновременно обучая ребенка контролировать и оценивать свои действия, сверять их с образцом.

Навыки закрепляются в результате многократного выполнения действия, в результате упражнений в правильном его выполнении. Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определённых одинаковых или сходных условиях. Привычки в отличие от навыков создают не только возможность выполнения того или иного действия, а обеспечивают сам факт его осуществления. Привычки, приобретённые ребёнком, сохраняются длительное время и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию.

«Как ни важны навыки, не следует забывать, что одно только овладение ими ещё не обеспечивает правильного поведения. Взрослые должны подавать пример во всём и требуя от ребёнка выполнения определённых правил, сами всегда их соблюдали, были аккуратны, опрятны

внешне и т.п.» Данной проблемой занимались: К.Д. Ушинский; Джон Локк; Г.И. Песталоцци; Л.Н. Толстой; Н.К. Крупская; Е.Т. Шацкий; П.П. Блонский; В.А. Сухомлинский; Д.Б. Эльконин; Л.С. Выготский.

В связи с этим одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья дошкольника, формирования у них ценностей здоровья и здорового образа жизни, в том числе формирование навыков самообслуживания.

На современном этапе складывается тенденция в семьях замещать действие ребенка по самообслуживанию одним из родителей или другими членами семьи. Подходя к возрасту, когда можно посещать детский сад проступает негативность малыша к самообслуживанию без помощи родителей или взрослых людей.

С первых дней пребывания детей в детском саду мы организуем их процесс самообслуживания. Так как ведущим видом деятельности детей является игра, наша задача именно через игру и игровые приёмы научить детей самообслуживанию себя, это и показывает актуальность данной темы. Исходя из выше изложенного, мы можем наблюдать противоречие: не все всегда знают, как эти навыки формировать.

**Цель исследования:** разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методов формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста

**Объект:** процесс формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста

**Предмет:** методы обучения детей раннего возраста приемам самообслуживания.

**Гипотеза исследования:** формирование навыков самообслуживания у детей раннего возраста будет эффективным, если:

- произведен отбор содержания знаний и умений по самообслуживанию, необходимых для ознакомления и овладения ими детьми раннего возраста;

- педагог использует совокупность педагогических (рассказ, показ действий, упражнение, помощь друг другу, дидактическая игра, соревнование) и психологических методов (поощрение, рефлексия, само- и взаимооценка действий);

- обучение всем навыкам самообслуживания (умыванию, приему пищи, одеванию-раздеванию) происходит в одной логике:

а) знание о предметах, необходимых в каждом процессе;

б) знание о последовательности действий при самообслуживании;

в) знание о способах обращения за помощью к взрослому или сверстникам;

г) знание о качестве выполнения действий самообслуживания.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста.

2. Подобрать диагностические методики для оценки сформированности навыков самообслуживания у детей раннего возраста.

3. Определить методы, направленные на формирование навыков самообслуживания у детей раннего возраста, и апробировать их в работе с детьми.

4. Провести сравнительный анализ результатов диагностики навыков самообслуживания детей в начале и конце учебного года.

Для достижения цели исследования в работе использовались следующие методы:

- теоретический: анализ, общение;

- эмпирический: экспериментальный;

- приемы обработки данных: количественный и качественный анализ.

База исследования: Детский сад № 20, группа раннего возраста.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

## **1.1. Самообслуживание, как составляющая часть трудового воспитания в дошкольном детстве**

Воспитание способности к самообслуживанию у ребёнка сильно связано, с приучением его к самостоятельной деятельности.

Ранний дошкольный возраст - это достаточно сложный период для ребенка, так как он является очень насыщенным. У детей дошкольного возраста начинает активно появляется желание делать все самостоятельно. Здесь и необходимо оказать поддержку, закрепить определённые навыки самообслуживания, чтобы дошкольник приобрел такие качества как трудолюбие, аккуратность и бережное отношение к вещам.

Навык - это действие доведенное до автоматизма, обусловленное путем многократного повторения, оно производится безотказно, быстро и одинаково в независимости от внешних факторов. Навык, который стал потребностью - это привычка.

Воспитание навыков и привычке к самообслуживанию себя позволяет эффективно решать задачи увеличения представлений и знаний детей об окружающих нас вещах, воспитания сенсорики, развития речевого аппарата и мелкой моторики, зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия, подражая словесной инструкции, умение ориентироваться на представленный образец и соблюдать правильную последовательность действий.

Самообслуживание - это обслуживание самого себя, без посторонней помощи и обслуживающего персонала. В нашем случае дети дошкольного возраста обслуживают себя без помощи взрослых.

Самообслуживание осуществляется разными методами и. Слово метод в переводе с греческого языка означает путь к чему-либо или способ

достижения цели. Методы самообслуживания - это система взаимосвязанных и последовательных способов работы педагога и родителей обучаемых детей, которые предназначены формировать навыки самообслуживания у детей. Методы обучения зависят в первую очередь от цели и содержания, а также от личности педагога или родителя, от их ответственности и способностей.

Выделяют три основных метода обучения детей дошкольного возраста: практический, игровой и метод примера.

Практические методы обучения - это такие методы, с помощью которых педагог дошкольного образовательного учреждения придает познавательной деятельности детей раннего возраста, усвоение новых знаний, умений и практический характер. Вся деятельность направлена на реальное преобразование вещей, в процессе которого дети познают такие их свойства и связи, которые недоступны их прямому или непосредственному пониманию.

Игровые методы - сформировывают эмоциональное отношение детей дошкольников к процессу самообслуживания. Игровые методы дают возможности самостоятельно и совершенно свободно использовать полученные знания, навыки в процессе игровой деятельности.

Методы показа - подробный или детальный показ и разъяснение, как правильно выполнять те или иные трудовые задания по самообслуживанию, в сочетании с участием детей дошкольного возраста в работе, научит их точно следовать нужному способу действий и исполнительности.

Самообслуживание играет очень важную и определяющую роль в развитии ребёнка дошкольника. Так как именно с раннего возраста у детей дошкольников начинают формироваться такие черты их характера как воля, уверенность в себе и своих силах, стремление добиться успеха в деятельности, активность и упорство к достижению поставленной взрослым цели. Происходит это именно с усвоения навыков самообслуживания и самостоятельности от взрослых.



Самообслуживание - это прочный фундамент усвоения ребёнком культурно-гигиенических навыков принятых в нашем обществе: навыков приёма пищи, раздевания, одевания, умывания, мытья рук.

Формируются данные навыки самообслуживания под влиянием воспитания и при определённом уровне развития у ребёнка дошкольника общей и мелкой моторики, зрения, слуха, мышления, а также внимания. При правильном усвоении навыков самообслуживания дети младшего возраста намного легче адаптируются к жизни в современном обществе. Формирование у дошкольников раннего возраста навыков, которые необходимы в жизни, тесно связано с деятельностью, в большинстве случаев направленной на удовлетворение своих повседневных личных потребностей.

Самообслуживание связано с простыми операциями, что облегчает выполнение действий по умыванию, одеванию, приёму пищи.

Формирование и обучение навыкам самообслуживания в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в двух формах:

- индивидуальной (отрабатываются отдельные операции);
- групповой (создаются объективные условия нужности реализации данного навыка: поведение ребёнка подчиняется общему для всей группы детей правилу; при этом работает механизм подражания).

Если дети раннего дошкольного возраста выполняют простые и элементарные трудовые обязанности по самообслуживанию своих потребностей, они чувствуют и ощущают себя равноценными членами не только детского общества, но также семейного коллектива. Именно благодаря усвоению навыков самообслуживания дети дошкольники раннего возраста устанавливают отношения с окружающими их людьми и понимают свои обязанности по отношению к ним.

Самообслуживание выступает главным и основным видом труда ребёнка дошкольного возраста. Приобщение детей дошкольного возраста к самостоятельному желанию и потребности одеваться, умываться, принимать пищу, формирует у них самостоятельность и как следствие меньшую

зависимость от взрослых, уверенность в своих собственных силах, а также желание и умение преодолевать возникшие на пути трудности и препятствия.

Самообслуживание - это и есть начало трудового воспитания детей дошкольного возраста. Сформированность навыков самообслуживания носит первостепенное и первоочередное значение для психического развития детей. Усвоение навыков самообслуживания (умение одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, умываться и т. п.) напрямую влияет на то, как дети раннего возраста себя оценивают. Это очень важный шаг на пути к его самостоятельности.

Количественно-силовые возможности в практике физического воспитания оцениваются двумя способами: 1) с помощью устройств измерения - тензометрических силоизмерительных устройств, динамографов, динамометров; 2) при помощи контрольных упражнений, тестов [31].

Сегодня устройства для измерения позволяют измерить силу практически всех групп мышц в стандартных заданиях таких как сгибание и разгибание сегментов тела, а также в динамических и статических усилиях, замеряются силы действия спортсмена в движении.

В общей практике для измерения уровня развития силовых качеств более часто применяются специальные тесты, контрольные упражнения. Их применение не требует дорогостоящего специального оборудования и инвентаря. Для того чтобы определить максимальную силу применяют технически простые упражнения, к примеру, становая тяга и жим штанги лежа. Показатели в этих упражнениях в малой степени зависят от уровня техники, так как максимальная сила выявляется по наибольшему весу отягощения, которое способен поднять занимающийся.

Для оценки уровня развития силовой выносливости и скоростно-силовых способностей применяются упражнения: отжимания на брусьях, от пола, скамейки, прыжки через скакалку, в длину, с места, тройной прыжок, подтягивания на перекладине, подъем туловища в различных положениях,

метание набивного мяча весом от 1 до 3 килограмм различных положений. Критериями для оценки силовой выносливости и скоростно-силовых способностей служат количество подтягиваний или отжиманий, продолжительность удержания туловища в определенном положении, дальность бросков и метаний, различных прыжков.

Трудовое воспитание нового подрастающего поколения дошкольного возраста это одна из самых важнейших и первостепенных задач нашего общества. Подготовка нового подрастающего поколения, детей младшего дошкольного возраста к жизни и участию в общественно-полезном труде, к удовлетворению своих физических, а также духовных потребностей происходит как в школе, так и в профессиональных учебных заведениях. Акцентировать внимание стоит на основной цели этой подготовки, а не на узком профессиональном обучении. Это позволяет специалисту включиться в производство, а также формирование активной и целеустремленной личности, способной к самореализации и творчеству, удовлетворению своих интересов в выбранном деле и к последующему самосовершенствованию в нем.

Начало трудового воспитания лежит в дошкольном возрасте, когда дети впервые начинают испытывать потребность в самостоятельной деятельности, открыто заявляя о своих намерениях и собственных желаний, интересов. Воспитание этой самой потребности и есть одна из центральных и основных задач трудового воспитания детей младшего возраста.

Общепринятые показатели трудолюбия:

- понимание цели деятельности и настойчивость в ее достижении;
- способность доводить начатое дело до конца; эмоционально-положительного отношения к труду;
- адекватная оценка результатов своей деятельности;
- аккуратность и старательность, бережное отношение к средствам и продуктам труда.

Все это наиболее успешно формируются в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Несформированность этих самых навыков на данном возрастном уровне становится сильным препятствием в дальнейшей учебно-познавательной деятельности детей дошкольников, а также последующей адаптации к самостоятельной трудовой деятельности.

Значение труда, как триггера развития личности ребенка младшего дошкольного возраста изучали отечественные ученые педагогики: П.П. Блонский, Н.К. Крупская, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, С.Т. Шацкий и др.

Теоретическое объяснение и толкование трудового воспитания детей раннего дошкольного возраста с ориентацией на практические рекомендации освещены в работах таких ученых как: П.Р. Атутова, А.А. Ахматова, С.Я. Батышева, К.Н. Катханова, В.А. Полякова и др.

В работах ведущих психологов и психотерапевтов, таких как Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, В.Т. Кудрявцев, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин есть четкое решение проблем личности и значение деятельности в процессе ее формирования.

К настоящему времени:

- определено место труда в педагогическом процессе детского сада и разработано его содержание (Е.И. Корзакова, В.Г. Нечаева, Е.И. Радина и др.);

- выделены формы организации детей в труде (З.Н. Борисова, Р.С. Буре, А.Д. Шатова);

- изучается процесс формирования положительного отношения к труду взрослых (В.И. Глотова, В.И. Логинова, ЯЗ. Неверович, А.Г. Тулегенова, М.В. Крулехт и др.);

- рассматриваются особенности трудового воспитания дошкольников в семье (Д.О. Дзинтере, Л.В. Загик, Т.А. Маркова);

- исследуется влияние труда на развитие нравственно-волевых качеств детей, их взаимоотношений (Р.С. Буре, Г.Н. Година, А.Д. Шатова и др.).

Одно из самых фундаментальных значений имеют исследования Я.З. Неверович, Т.А. Марковой, показавшие нам, что основным из мотивов, заставляющим и толкающим детей к активной трудовой деятельности, является их осознанное желание помогать взрослым в их деятельности. В дошкольной педагогике принято выделять три основных способа ознакомления и приобщения детей к труду взрослых. Это наблюдение за их трудом, затем частичная помощь детей взрослым, а также организация совместной деятельности взрослых и детей (В.И. Глотова, Л.В. Загик, СМ. Котлярова, Г.Н. Лескова, Е.И. Радина, Д.В. Сергеева и другие).

А.В. Запорожец в своих работах писал, что: "Центральным звеном всей этой системы (имеется в виду система всестороннего воспитания дошкольников), как бы объединяющим в единую связку всю образовательно-воспитательную работу дошкольного образовательного учреждения, должно стать нравственно-трудовое воспитание детей младшего возраста. Которое в свою очередь обязано сформировать уже в первые годы жизни ребенка основы активной жизненной позиции, понимания своих обязанностей и готовности выполнять эти свои обязанности".

На противоположную сторону воспитательного труда на детей обращал свое внимание В. А. Сухомлинский: "Дайте детям радость труда! Эту радость ему несут успех, осознание своей умелости и значимости выполняемой работы, возможность доставлять радость другим".

В границах современных педагогических взглядов на трудовое воспитание детей дошкольников, акценты должны быть направлены в первую очередь на личностное развитие ребенка: какие стили поведения и отношения к различным сторонам социального окружения, в том числе и к труду, могут быть присвоены ребенком и как они обогащают его личность. Как же при всем этом учитывать потребности и интересы ребенка дошкольного возраста? Идти им навстречу, сформировать у детей

самостоятельность, активность, инициативу, творчество, уверенность в собственных силах, ответственность за свои поступки? Как вызвать в нем потребность стать полноценным и равноправным членом детского общества, вместе решать вопросы организации труда и старания к достижению положительных результатов?

Физические упражнения с большим отягощением или сопротивлением являются основным средством развития силы. Они направлены способствуют увеличению степени напряжения мышечных волокон. Данные средства называют силовыми. Их принято условно разделять на дополнительные и основные [19].

Основные средства.

Упражнения, выполняемые с весом внешних отягощений: разборных гантелей, гирь, штанг с наборами дисков различного веса и т.д.

Упражнения, выполняемые с весом собственного тела:

- упражнения, напряжение мышц в которых создается с помощью веса собственного тела, к ним относятся: подтягивание, удержание равновесия в упоре и в висячем положении, отжимания в упоре;
- упражнения, отягощающиеся весом внешних предметов дополнительно к собственному весу, к примеру: специализированные пояса, манжеты;
- упражнения, с применением дополнительной опоры которое позволяет уменьшить вес собственного тела;
- упражнения ударные, в них собственный вес прибавляется за счет инерции тела, падающего свободно, например, прыжки с возвышенности и последующим выпрыгиванием вверх.

Упражнения с применением тренажеров общего типа к примеру, скамья силовая, комплекс «Универсальный» и др.

Рывково-тормозные упражнения. Особенность данных упражнений заключается в том, что происходит быстрая смена напряжений в работе мышц-антагонистов и синергистов во время локальных упражнений с весом дополнительного отягощения и без него.

Упражнения в статическом или изометрическом режиме:

- упражнения, напряжение мышц в которых создается путем волевых усилий с применением внешних предметов, таких как разнообразные упоры и удержания, а также поддержания и противодействия;
- упражнения напряжение мышц в которых создается путем волевых усилий, но без применения внешнего отягощения [31].

Дополнительные средства.

Упражнения с применением внешней среды таких как бег по песку, бег против ветра, бег и прыжки в гору; Использование упругих предметов в упражнениях к примеру эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи; Упражнения с противодействием партнера [31].

Упражнения на развитие силовых способностей подбираются в зависимости от задач воспитания силы.

По степени направленности воздействия на группы мышц силовые упражнения принято разделять на локальные с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц, региональные с воздействием на 2/3 мышечных групп и общего воздействия или тотальные с одновременным или последовательным функционированием всей скелетной мускулатуры [17].

Упражнения направленные на развитие силы могут занимать полностью основную часть занятия, если развитие силы - это его основная задача. В иных случаях силовые упражнения на развитие силы выполняются в конце основной части занятия, но не в коем случае не после выполненных упражнений на выносливость. Силовые упражнения можно сочетать с упражнениями на расслаблении [19].

Частотность занятий силовой направленности должна быть не менее трех раз в неделю. Ежедневное применение силовых упражнений возможно только для отдельно взятых небольших групп мышц [31].

При применении силовых упражнений дозировка величины отягощения или весом поднятого отягощения, выражается в процентах от

максимума или количеством повторений, выполненных в одном подходе, что принято обозначать термином повторный максимум (ПМ) [31].

В первом случае вес должен быть минимальным примерно 60% от максимума, малым от 60 до 70% от максимума, средним от 70 до 80% от максимума, большим от 80 до 90% от максимума, максимальный вес может быть свыше 90% от максимума [27].

Во втором случае вес может быть:

предельным - 1 ПМ,  
околопредельным - 2-3 ПМ,  
большим - 4-7 ПМ,  
умеренно большим - 8-12 ПМ,  
малым - 19-25 ПМ,  
очень малым - свыше 25 ПМ [12].

В физическом воспитании применяется большое количество различных методов, с направленностью на развитие разных видов силовых способностей [17].

Метод максимальных усилий предполагает выполнение упражнений, связанных с преодолением большого сопротивления такого как, подъем штанги максимального веса. Данный метод позволяет развить способности к концентрации нервно-мышечных усилий и дает наибольший прирост силы, чем метод неопредельных усилий. В работе с начинающими не рекомендуется применять его, но при возникновении необходимости в его применении, следует строго контролировать ход выполнения упражнений [31].

Метод неопредельных усилий предполагает применение неопредельных отягощений с максимальным числом повторений до отказа. В зависимости от веса отягощения, не достигающего максимального и направленности в развитии силовых способностей, применяется строго стандартизированное количество повторений от 5 до 100.

В плане физиологии суть данного метода воспитание силовых способностей заключается в том, что при утомлении мышечное напряжение



приближается к максимальному и к концу такой деятельности увеличиваются частота, интенсивность и количество нервно-эффektorных импульсов. В работе задействуется большое количество двигательных единиц, увеличивается синхронизация их напряжений. Повторения такой работы с небольшим отягощением способствует сильному вовлечению обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма. А также содействуют увеличению функциональных возможностей организма в целом [32].

Метод динамических усилий. Метод заключается в создании большого силового напряжения благодаря работе с небольшим весом отягощения и высокой скоростью. Упражнение необходимо выполнять с полной амплитудой. Применяется этот метод при развитии быстрой силы, то есть в способности к показанию большей силы при быстром выполнении движений [31].

«Ударный» метод предполагает выполнять специальные упражнения с мгновенным продолжением ударно воздействующего отягощения, они направлены на увеличение мощности усилий, связанных с большой мобилизацией реактивных свойств мышцы, например, спрыгивание с небольшой высоты 45 - 75 см с последующим выпрыгиванием в длину или в верх прыжком. После быстрого растягивания мышцы наблюдается более мощное ее сокращение. Массой собственного тела, а также высотой падения задается величина их сопротивления [31].

Опытным путем был установлен оптимальный диапазон спрыгивания и составил в высоту 0,75 - 1,15 м. Несмотря на это как показывает практика, в некоторых случаях у спортсменов начального уровня подготовки целесообразно применять более низкие высоты 0,25 - 0,5 м [31].

Метод изометрических или статических усилий. В зависимости от решаемых задач, при развитии силовых способностей, данный метод предполагает применять различные по величине изометрические

напряжения. Если перед нами стоит задача, развить максимальную силу мышц, то целесообразно применение изометрических упражнений в размере 80 - 90% от максимума и длительностью 4 - 6 секунд и в 100% - 1 - 2 секунды. Если же необходимо развить общую силу, необходимо использовать изометрическое напряжение в 60 - 80% от максимума длительностью 10 - 12 секунд в каждом повторении. В основном на тренировке выполняют 3 - 4 упражнения по 5 - 6 повторений, отдых 2 мин между упражнениями [31].

Развитие максимальной силы с использованием статических упражнений следует постепенно. По завершению выполнения статических упражнений необходимо выполнить упражнения для расслабления. Занятия проводятся в течение 10 - 15 мин. Статические упражнения включаются в занятия как дополняющее средство для воспитания силы.

Однако у изометрических упражнений есть недостаток. Он заключается в том, что проявляемая сила в большей степени при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, но время удерживания этого уровня силы меньше, чем после выполнения динамических упражнений [17].

Статодинамический метод. Охарактеризован последовательными сочетаниями работы мышцы в двух режимах - динамического и изометрического. Для развития силовых способностей обычно используют 2 - 6 секундные статические упражнения с усилием в 80 - 90% от максимального и продолжается динамической работой взрывного характера с сильным снижением веса отягощения 2 - 3 раза в подходе, 2 - 3 подхода, с отдыхом в 2 - 4 мин между подходами. Целесообразно применять этот метод, когда стоит задача развить специальные силовые способности для соревновательных упражнений, именно при вариативном режиме работы мышц [19].

Метод круговой тренировки. Данный метод дает комплексное воздействие на все группы мышц. Выполнение упражнений проводится по станциям и выбираются так, что бы, каждая следующая серия добавляла в

работу еще одну мышечную группу. Количество упражнений, выполняемые на разные группы мышц и их продолжительность выполнения на станции зависит от поставленных задач, в тренировочном процессе, пола, возраста и подготовки занимающихся. Комплексы упражнений с применением небольшого веса отягощений обычно повторяют от 1 до 3 раз по кругу. Отдых между каждым выполнением данного комплекса отдых должен составлять не меньше чем 2 - 3 мин. в данное время целесообразно выполнить упражнения на расслабление [2].

Игровой метод предполагает развитие силовых способностей в основном в игровой деятельности, где непредсказуемые ситуации в игре заставляют менять режимы напряжения разных групп мышц, а также противостоять постепенно нарастающему утомлению организма [31].

Педагог по физической культуре и спорту обязан подходить к выбору методов воспитания творчески в том числе и силовых способностей занимающихся, помня при этом индивидуальный уровень их развития и требования, предустановленные программами по физическому воспитанию и характеру соревновательной деятельности [19].

В зависимости от числа и темпа выполнения упражнения, веса отягощения, от режима работы мышечных групп, количество подходов, направленных на одну и ту же группу мышц, решаются задачи по воспитанию разных видов силовых способностей [2].

Развитие собственно силовых способностей с применением отягощения небольшого веса. Для развития собственно силовых способностей и одновременно увеличения массы мышц обычно применяются упражнения, которые необходимо выполнять в вариативном и среднем темпе. При этом все упражнения необходимо выполнять до явно выраженного утомления. Для занимающихся начального уровня подготовки величина отягощения подбирается в пределах 40 - 60% от максимума, для более подготовленных 70 - 80%, или 10 - 12 ПМ. Вес отягощения следует добавлять по мере того, как в подходах начинает увеличиваться заданное количество повторений. То

есть необходимо выполнять ПМ в пределах 10 - 12 раз. В этом варианте данную методику целесообразно применять как в работе со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами [2].

Более подготовленным спортсменам вес отягощения по мере развития силы увеличивают до 5 - 6 ПМ, что составляет приблизительно до 80% от максимума [31].

Для спортсменов других видов спорта количество занятий в неделю не более 2 или 3. Упражнения, выполняемые для развития разных мышечных групп не должно быть больше 2 - 3 для начинающих и 4 - 7 для более подготовленных. Отдых между повторами близки к ординарным и составляют в среднем от 2 до 5 минут, они зависят также от веса отягощения, скорости и продолжительности движения. Характер для отдыха - активно-пассивный [19].

Очевидные плюсы данной методики заключаются в том, что: 1) нет большого общего перенапряжения и улучшаются трофические процессы из-за больших объемов работы, вместе с этим одновременно происходят положительные изменения морфологии в мышцах, исключена возможность получения травмы; 2) способствует уменьшению натуживания, так нежелательное при работе с юношами [31].

Развитие скоростно-силовых способностей с применением веса небольших отягощений. Цель данного метода заключается в создании работы максимальной мощности, с помощью веса небольшого отягощения в упражнениях, выполнять которые необходимо с максимально возможной скоростью. Небольшой вес отягощения берется в пределах от 30 до 60% от максимума. В зависимости от веса отягощения число повторений варьируется от 6 до 10 раз с отдыхом между подходами в 3 - 4 мин. При воспитании быстрой силы в упражнениях соревновательного характера режим работы мышц должен соответствовать специфике [24].

Развитие силовой выносливости с применением веса непредельных отягощений. Цель данной методики заключена в многократном повторении

упражнения с весом небольшого отягощения как правило от 30 до 60% от максимума и с числом повторений от 20 до 70 раз. Там, где соревновательное упражнение связано с проявлением длительных умеренных усилий, необходима работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» 30 - 40% от максимума [17].

Для развития общей и локальной силовой выносливости целесообразно применять метод круговой тренировки с количеством станций от 5 до 20 и с весом отягощения порядка 40 - 50% от максимума. Упражнения выполняются до отказа. Количество повторов и время отдыха между повторами, а также после каждого упражнения может быть, как разным одинаковым в зависимости от поставленных задач в тренировочном процессе [31].

Развитие собственно силовых способностей с применением около предельного и предельного веса отягощений. Цель данного метода заключается в использовании упражнений, выполняемых: 1) при работе мышц в преодолеваемом режиме работы; 2) в уступающем режиме работы мышц [31].

Развитие силовых способностей в упражнениях, при преодолеваемом режиме работы мышц, предполагает использовать около предельного веса отягощений, равный 2 - 3 ПМ примерно 90 - 95% от максимума. Работу с данным отягощением необходимо сочетать с весом 4 - 6 ПМ. Отдых - оптимальный, до восстановления от 4 до 5 мин. Этот метод является одним из основных, преимущественно в тех видах деятельности, где большую роль выполняет сила относительная, то есть мышечная масса не увеличивается, но прирост в силе есть. В работе с начинающими спортсменами данный метод применять не рекомендовано [19].

Развитие собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых с уступающей работой мышц, предполагает применять в работе с начинающими спортсменами вес отягощений 70 - 80% от максимума, показанного в режиме работы мышц преодолеваемом.

Постепенно вес отягощения доводится до 120 - 140%. Необходимо применять 2 - 3 упражнения с 2 - 5 повторениями, к примеру, жим лежа от груди. Подготовленные спортсмены могут начинать с работой мышцы в уступающем режиме и весом отягощения 100 - 110% от большего результата, выполненного в преодолевающем режиме работы мышцы и доводить его постепенно до 140 - 160%. Повторять упражнение необходимо до 3 раз, с медленной скоростью и отдыхом не менее 2 мин. Работать в уступающем режиме работы мышц следует сочетать как с изометрическим, так и с преодолевающим режимом [31].

Под «силой» человека утверждает Б. А. Ашмарин [2], понимают способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять внешним силам за счет мышечных усилий. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту, спортивному снаряду - при подъеме, собственному телу - при прыжках или в гимнастических упражнениях. Во втором случае, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику, это внешние воздействия - вес собственного тела или его части - удержание угла в висячем положении или удар соперника в боксе [2].

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов [31], утверждали, что силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Данные способности проявляются через двигательную активность. При этом на их выявление оказывают значительное влияние различные факторы, характер которых в каждом случае изменяется и зависит от специфических двигательных условий и действий их осуществления, вида силовых способностей, половых, индивидуальных или возрастных особенностей человека. Принято различать такие как: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психологические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также разные условия внешней среды, в которых выполняются двигательные действия [17].

К собственно мышечным факторам относят: сокращающие характеристики мышц, зависят которые от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся и красных, относительно медленно сокращающихся мышечных волокон; производством ферментов мышечного сокращения; сила энергообеспечения механизмов анаэробной мышечной работы; массу мышц и физиологический поперечник, а также качество координации мышц [19].

В сущности, центрально-нервных факторов состоит в частоте или интенсивности эффекторных импульсов, идущих к мышцам, в согласовании их расслаблений или сокращений, трофическом воздействии центральной нервной системы на их функции [17].

Личностно-психические факторы - это готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они содержат в себе волевые и мотивационные компоненты и эмоциональные процессы, помогающие проявлению интенсивных либо максимальных и относительно долгих мышечных напряжений [19].

Биомеханические факторы производят своё воздействие на проявление силовых способностей. В них входят следующие: положение тела и его частей в пространстве, величина перемещаемой массы, прочность звеньев двигательного аппарата.

Биохимические или гормональные и физиологические особенности работоспособности периферического и центрального кровообращения дыхания [31].

Основными задачами развития силовых способностей являются: 1) общее гармоничное развитие всех групп мышц двигательного аппарата человека методом применения избирательных силовых упражнений [1]; 2) всестороннее развитие силовых способностей одновременно с усвоением жизненно необходимых двигательных умений и навыков [19]; 3) создание благоприятных условий и возможностей для дальнейшего совершенствования в рамках занятий конкретного вида спорта этих силовых способностей [17].

Развитие силовых способностей может проходить в процессе общей физической подготовки для укрепления и поддержания здоровья, развития силы всех групп мышц человека, совершенствования форм телосложения и специальной физической подготовки для воспитания различных силовых способностей мышечных групп, которые имеют первостепенное значение при выполнении основных соревновательных упражнений. В этих направлениях есть цель, определяющая установку на развитие силы и задачи, которые нужно решить исходя из этой установки. Благодаря чему подбираются определенные методы и средства развития силы.

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов [31], различали собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями такими как скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость [31].

Собственно силовые способности проявляются: 1) при медленных мышечных сокращениях, в упражнениях, выполняемых с предельными или околопредельными отягощениями, такими как приседание со штангой большого веса; 2) при мышечных напряжениях статического или изометрического типа, то есть без изменения длины мышцы. В соответствии с этим принято различать статическую и медленную силу.

Собственно силовые способности проявляются в преодолевающем, уступающем или статическом режиме работы мышц, характеризуются большим мышечным напряжением. Они определяются функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата и физиологическим поперечником мышцы [19].

Статическая сила охарактеризована двумя ее особенностями проявления: 1) активная статическая сила, при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека; 2) пассивная статическая сила, при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу [17].

Развитие собственно силовых способностей может быть ориентированно на развитие максимального проявления силы в таких видах



спорта как: тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания; а также общее укрепление опорно-двигательного аппарата так необходимого для всех видов спорта без исключения [19].

Скоростно-силовые способности выражены неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью, но не достигающей предельной. Они выявляются в двигательных действиях, в которых одновременно с большей силой мышц требуется и быстрота движений, например, отталкивание в прыжках в длину с разбега или в высоту, конечное усилие при метании снарядов. Чем большее внешнее отягощение, преодолевает спортсмен, например, при жиме штанги лежа от груди, тем наибольшую роль играет силовой компонент, а при не большом отягощении к примеру, при метании диска возрастает значимость скоростного компонента [31].

В скоростно-силовых способностях различают: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила охарактеризована не максимальным напряжением мышц, проявляющимися в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью, но не достигающей максимальной величины. Взрывная сила показывает возможность человека по ходу исполнения двигательного действия показать максимальный показателей силы в короткое время, например, при низком старте в беге, в легкоатлетических прыжках и метаниях. Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом  $I$  в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму: Взрывная сила охарактеризована двумя составляющими: стартовой силой и ускоряющей силой [3]. «Стартовая сила» - это характерная возможность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в первоначальный момент их напряжения. «Ускоряющая сила» - способность мышц к быстрому увеличению рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения [31].

Специфические виды силовых способностей делят на силовую ловкость и силовую выносливость [19].

«Силовая выносливость» - это возможность противодействовать утомлению, вызываемому продолжительными напряжениями мышц значительной величины. Из-за разного режима работы мышц различают динамическую и статическую силовую выносливость. Первой присуща ациклическая и циклическая деятельность, а второй характерна деятельность, связанная с удержанием рабочего напряжения в определенном положении. Например, при удержании штанги около предельного веса или удержании лука при стрельбе проявляется статическая выносливость, а при становой тяге штанги, вес которой равен 20-50% от максимума силовых возможностей человека, проявляется динамическая выносливость [17].

Силовая ловкость выявляется там, где есть переменный режим работы мышц, изменяющиеся и непредсказуемые ситуации деятельности в таких видах спорта как футбол, гандбол или баскетбол. Силовую ловкость можно определить, как «способность точно дозировать мышечные усилия в условиях непредсказуемых ситуаций и смешанной работы режимов мышц» [31].

На спортивной тренировке и в физическом воспитании для оценки уровня развития собственно силовых способностей разделяют абсолютную и относительную силу. «Абсолютная сила» - это максимально возможная сила, показываемая человеком в движении, независимо от массы его тела. «Относительная сила» - это сила, показываемая человеком в пересчете на 1 килограмм собственного веса. Она выражается соотношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где необходимо перемещать собственное тело, относительная сила имеет наибольшее значение в движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если большое сопротивление - она приобретает большую роль и взаимосвязана с максимальным взрывным усилием [19].

По выводам исследований можно утверждать о том, что уровень абсолютной силы человека в основном обусловлен факторами среды такими

как, самостоятельные занятия или тренировка. Так же показатели относительной силы в большей степени чувствуют на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности одинаково зависят как от генетических, так и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей степени наследственными условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от примерно равнозначных влияний генотипа и среды [18].

Сенситивным периодом для развития силовых способностей у юношей, занимающихся жимом лежа считается возраст с 13 - 14 до 17 - 18 лет. Чему в наибольшей степени обусловлено долей мышечной массы к общей массе тела, к 10 - 11 годам она составляет 23%, к 14 -15 годам - 33%, а к 17 - 18 годам примерно - 45%. Необходимо отметить, что в эти временные отрезки в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям развитие силовых способностей. При работе в данном направлении следует учитывать морфологические и функциональные возможности юношей [31].

Данные способности проявляются через двигательную активность. При этом на их выявление оказывают значительное влияние различные факторы, характер которых в каждом случае изменяется и зависит от специфических двигательных условий и действий их осуществлении, вида силовых способностей, половых, индивидуальных или возрастных особенностей человека.

В сущности, центрально-нервных факторов состоит в частоте или интенсивности эффекторных импульсов, идущих к мышцам, в согласовании их расслаблений или сокращений, трофическом воздействии центральной нервной системы на их функции.

Личностно-психические факторы - это готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они содержат в себе волевые и мотивационные компоненты и эмоциональные процессы, помогающие проявлению интенсивных либо максимальных и относительно долгих мышечных напряжений.

Биомеханические факторы производят своё воздействие на проявление силовых способностей. В них входят следующие: положение тела и его частей в пространстве, величина перемещаемой массы, прочность звеньев двигательного аппарата.

Биохимические или гормональные и физиологические особенности работоспособности периферического и центрального кровообращения дыхания.

Развитие силовых способностей может проходить в процессе общей физической подготовки для укрепления и поддержания здоровья, развития силы всех групп мышц человека, совершенствования форм телосложения и специальной физической подготовки для воспитания различных силовых способностей мышечных групп, которые имеют первостепенное значение при выполнении основных соревновательных упражнений. В этих направлениях есть цель, определяющая установку на развитие силы и задачи, которые нужно решить исходя из этой установки. Благодаря чему подбираются определенные методы и средства развития силы.

Скоростно-силовые способности выражены неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью, но не достигающей предельной. Они выявляются в двигательных действиях, в которых одновременно с большей силой мышц требуется и быстрота движений, например, отталкивание в прыжках в длину с разбега или в высоту, конечное усилие при метании снарядов. Чем большее внешнее отягощение, преодолел спортсмен, например, при жиме штанги лежа от груди, тем наибольшую роль играет силовой компонент, а при не большом отягощении к примеру, при метании диска возрастает значимость скоростного компонента.

## **1.2. Возрастные особенности самообслуживания детей раннего возраста**

Старший школьный возраст, объединяет в себе. Являющиеся учащиеся средних и средних специальных учебных заведений [28].

Старший школьный возраст характеризуется дальнейшим процессом развития и роста, что проявляется в спокойном и равномерном его прохождении в отдельных системах и органах, так же завершается пубертатный период. В связи с этим, очень четко проявляются половые и индивидуальные различия в строении и функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличивается его размер в ширину, также наблюдается прирост в массе.

У данных юношей старшего школьного возраста почти остановился процесс окостенения скелета. Рост трубчатых костей в ширину увеличивается, а в длину останавливается. Идет активное развитие грудной клетки. Костный аппарат способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие скелета происходит одновременно с формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с этим растет мышечная масса и увеличивается сила. В старшем школьном возрасте отмечается не равномерное увеличение силы мышц правой и левой частей тела. Это предполагает направленное воздействие с большим уклоном на левую сторону с целью пропорционального развития мышц правой и левой сторон туловища. Именно данный возраст является сенситивным периодом для развития силы и выносливости мышц [29].

В данном школьном возрасте останавливается формирование познавательной сферы. Наиболее сильное изменение происходит в мыслительной деятельности. У юношей повышается возможность воспринимать структуру движений, точно воспроизводить и различать каждые силовые, временные и пространственные движения, выполнять двигательные действия целиком.

У юношей старшего школьного возраста может проявляться довольно высокая волевая активность, к примеру целеустремленность к достижению

поставленной задачи, повышается способность к терпимости на фоне утомления и усталости [15].

Увеличение мышечной массы происходит одновременно с ростом выработки андрогенных гормонов. В первую очередь происходит увеличение волокон мышц, это наблюдается в 6-7 летнем возрасте, когда увеличивается выработка андрогенов. С наступлением пубертатного периода у юношей начинается активный прирост мышечной массы, который продолжается и после данного периода. [13, 14].

Основная цель в развитии силовых способностей - это оптимизация развития данных способностей, создав необходимые условия для роста, особенно в наиболее чувствительные периоды и для возможности долгого удержания уже достигнутого уровня их развитости, так как это требуется для стабильной работы организма и полноценной жизни.

Ведущие задачи для достижения этой цели:

1. Обеспечение гармоничного становления и дальнейшего развития всех групп мышц двигательного аппарата, путем акцентированно направленных воздействий на них целесообразными силовыми упражнениями.

2. Обеспечение базового физического воспитания гармоничным развитием силовых способностей вместе с усвоением основных жизненно необходимых форм двигательных умений; обеспечение наибольшей степени сохранения, полученных на этой основе уровня силовой дееспособности на протяжении всей жизни.

3. Повышение возможности проявления силовых способностей путем специального воспитания их в рамках спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки [16].

### **1.3. Организация в образовательном процессе ДОУ условий, способствующих формированию навыков самообслуживания у детей раннего возраста**

Под «силой» человека утверждает Б. А. Ашмарин [2], понимают способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять внешним силам за счет мышечных усилий. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту, спортивному снаряду - при подъеме, собственному телу - при прыжках или в гимнастических упражнениях. Во втором случае, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику, это внешние воздействия - вес собственного тела или его части - удержание угла в висе или удар соперника в боксе [2].

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов[31], утверждали, что силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Данные способности проявляются через двигательную активность. При этом на их выявления оказывают значительное влияние различные факторы, характер которых в каждом случае изменяется и зависит от специфических двигательных условий и действий их осуществлении, вида силовых способностей, половых, индивидуальных или возрастных особенностей человека. Принято различать такие как: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психологические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также разные условия внешней среды, в которых выполняется двигательные действия [17].

К собственно мышечным факторам относят: сокращающие характеристики мышц, зависят которые от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся и красных, относительно медленно сокращающихся мышечных волокон; производством ферментов мышечного сокращения; сила энергообеспечения механизмов анаэробной мышечной работы; массу мышц и физиологический поперечник, а также качество координации мышц [19].

В сущности, центрально-нервных факторов состоит в частоте или интенсивности эффекторных импульсов, идущих к мышцам, в согласовании

их расслаблений или сокращений, трофическом воздействии центральной нервной системы на их функции [17].

Личностно-психические факторы - это готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они содержат в себе волевые и мотивационные компоненты и эмоциональные процессы, помогающие проявлению интенсивных либо максимальных и относительно долгих мышечных напряжений [19].

Биомеханические факторы производят своё воздействие на проявление силовых способностей. В них входят следующие: положение тела и его частей в пространстве, величина перемещаемой массы, прочность звеньев двигательного аппарата.

Биохимические или гормональные и физиологические особенности работоспособности периферического и центрального кровообращения дыхания [31].

Основными задачами развития силовых способностей являются: 1) общее гармоничное развитие всех групп мышц двигательного аппарата человека методом применения избирательных силовых упражнений [1]; 2) всестороннее развитие силовых способностей одновременно с усвоением жизненно необходимых двигательных умений и навыков [19]; 3) создание благоприятных условий и возможностей для дальнейшего совершенствования в рамках занятий конкретного вида спорта этих силовых способностей [17].

Развитие силовых способностей может проходить в процессе общей физической подготовки для укрепления и поддержания здоровья, развития силы всех групп мышц человека, совершенствования форм телосложения и специальной физической подготовки для воспитания различных силовых способностей мышечных групп, которые имеют первостепенное значение при выполнении основных соревновательных упражнений. В этих направлениях есть цель, определяющая установку на развитие силы и задачи,



которые нужно решить исходя из этой установки. Благодаря чему подбираются определенные методы и средства развития силы.

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов [31], различали собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями такими как скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость [31].

Собственно силовые способности проявляются: 1) при медленных мышечных сокращениях, в упражнениях, выполняемых с предельными или околопредельными отягощениями, такими как приседание со штангой большого веса; 2) при мышечных напряжениях статического или изометрического типа, то есть без изменения длины мышцы. В соответствии с этим принято различать статическую и медленную силу.

Собственно силовые способности проявляются в преодолевающем, уступающем или статическом режиме работы мышц, характеризуются большим мышечным напряжением. Они определяются функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата и физиологическим поперечником мышцы [19].

Статическая сила охарактеризована двумя ее особенностями проявления: 1) активная статическая сила, при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека; 2) пассивная статическая сила, при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу [17].

Развитие собственно силовых способностей может быть ориентированно на развитие максимального проявления силы в таких видах спорта как: тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания; а также общее укрепление опорно-двигательного аппарата так необходимого для всех видов спорта без исключения [19].

Скоростно-силовые способности выражены непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью, но не достигающей предельной. Они выявляются в двигательных действиях, в

которых одновременно с большей силой мышц требуется и быстрота движений, например, отталкивание в прыжках в длину с разбега или в высоту, конечное усилие при метании снарядов. Чем большее внешнее отягощение, преодолет спортсмен, например, при жиме штанги лежа от груди, тем наибольшую роль играет силовой компонент, а при не большом отягощении к примеру, при метании диска возрастает значимость скоростного компонента [31].

В скоростно-силовых способностях различают: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила охарактеризована не максимальным напряжением мышц, проявляющимися в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью, но не достигающей максимальной величины. Взрывная сила показывает возможность человека по ходу исполнения двигательного действия показать максимальный показателей силы в короткое время, например, при низком старте в беге, в легкоатлетических прыжках и метаниях. Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом  $I$  в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму: Взрывная сила охарактеризована двумя составляющими: стартовой силой и ускоряющей силой [3]. «Стартовая сила» - это характерная возможность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в первоначальный момент их напряжения. «Ускоряющая сила» - способность мышц к быстрому увеличению рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения [31].

Специфические виды силовых способностей делят на силовую ловкость и силовую выносливость [19].

«Силовая выносливость» - это возможность противодействовать утомлению, вызываемому продолжительными напряжениями мышц значительной величины. Из-за разного режима работы мышц различают динамическую и статическую силовую выносливость. Первой присуща ациклическая и циклическая деятельность, а второй характерна деятельность, связанная с удержанием рабочего напряжения в определенном положении. Например, при удержании штанги около предельного веса или удержании

лука при стрельбе проявляется статическая выносливость, а при становой тяге штанги, вес которой равен 20-50% от максимума силовых возможностей человека, проявляется динамическая выносливость [17].

Силовая ловкость выявляется там, где есть переменный режим работы мышц, изменяющиеся и непредсказуемые ситуации деятельности в таких видах спорта как футбол, гандбол или баскетбол. Силовую ловкость можно определить, как «способность точно дозировать мышечные усилия в условиях непредсказуемых ситуаций и смешанной работы режимов мышц» [31].

На спортивной тренировке и в физическом воспитании для оценки уровня развития собственно силовых способностей разделяют абсолютную и относительную силу. «Абсолютная сила» - это максимально возможная сила, показываемая человеком в движении, независимо от массы его тела. «Относительная сила» - это сила, показываемая человеком в пересчете на 1 килограмм собственного веса. Она выражается соотношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где необходимо перемещать собственное тело, относительная сила имеет наибольшее значение в движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если большое сопротивление - она приобретает большую роль и взаимосвязана с максимальным взрывным усилием [19].

По выводам исследований можно утверждать о том, что уровень абсолютной силы человека в основном обусловлен факторами среды такими как, самостоятельные занятия или тренировка. Так же показатели относительной силы в большей степени чувствуют на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности одинаково зависят как от генетических, так и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей степени наследственными условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от примерно равнозначных влияний генотипа и среды [18].

Сенситивным периодом для развития силовых способностей у юношей, занимающихся жимом лежа считается возраст с 13 - 14 до 17 - 18 лет. Чему в наибольшей степени обусловлено долей мышечной массы к общей массе тела, к 10 - 11 годам она составляет 23%, к 14 -15 годам - 33%, а к 17 - 18 годам примерно - 45%. Необходимо отметить, что в эти временные отрезки в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям развитие силовых способностей. При работе в данном направлении следует учитывать морфологические и функциональные возможности юношей [31].

### **1.3.1. Использование игровых приёмов в формировании навыков самообслуживания у детей раннего дошкольного возраста**

Физические упражнения с большим отягощением или сопротивлением являются основным средством развития силы. Они направленно способствуют увеличению степени напряжения мышечных волокон. Данные средства называют силовыми. Их принято условно разделять на дополнительные и основные [19].

Основные средства.

Упражнения, выполняемые с весом внешних отягощений: разборных гантелей, гирь, штанг с наборами дисков различного веса и т.д.

Упражнения, выполняемые с весом собственного тела:

- упражнения, напряжение мышц в которых создается с помощью веса собственного тела, к ним относятся: подтягивание, удержание равновесия в упоре и в висячем положении, отжимания в упоре;
- упражнения, отягощающиеся весом внешних предметов дополнительно к собственному весу, к примеру: специализированные пояса, манжеты;
- упражнения, с применением дополнительной опоры которое позволяет уменьшить вес собственного тела;

- упражнения ударные, в них собственный вес прибавляется за счет инерции тела, падающего свободно, например, прыжки с возвышенности и последующим выпрыгиванием вверх.

Упражнения с применением тренажеров общего типа к примеру, скамья силовая, комплекс «Универсальный» и др.

Рывково-тормозные упражнения. Особенность данных упражнений заключается в том, что происходит быстрая смена напряжений в работе мышц-антагонистов и синергистов во время локальных упражнений с весом дополнительного отягощения и без него.

Упражнения в статическом или изометрическом режиме:

- упражнения, напряжение мышц в которых создается путем волевых усилий с применением внешних предметов, таких как разнообразные упоры и удержания, а также поддержания и противодействия;

- упражнения напряжение мышц в которых создается путем волевых усилий, но без применения внешнего отягощения [31].

Дополнительные средства.

Упражнения с применением внешней среды таких как бег по песку, бег против ветра, бег и прыжки в гору; Использование упругих предметов в упражнениях к примеру эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи; Упражнения с противодействием партнера [31].

Упражнения на развитие силовых способностей подбираются в зависимости от задач воспитания силы.

По степени направленности воздействия на группы мышц силовые упражнения принято разделять на локальные с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц, региональные с воздействием на 2/3 мышечных групп и общего воздействия или тотальные с одновременным или последовательным функционированием всей скелетной мускулатуры [17].

Упражнения направленные на развитие силы могут занимать полностью основную часть занятия, если развитие силы - это его основная

задача. В иных случаях силовые упражнения на развитие силы выполняются в конце основной части занятия, но не в коем случае не после выполненных упражнений на выносливость. Силовые упражнения можно сочетать с упражнениями на расслабление и на стретчинг [19].

Частотность занятий силовой направленности должна быть не менее трех раз в неделю. Ежедневное применение силовых упражнений возможно только для отдельно взятых небольших групп мышц [31].

При применении силовых упражнений дозировка величины отягощения или весом поднятого отягощения, выражается в процентах от максимума или количеством повторений, выполненных в одном подходе, что принято обозначать термином повторный максимум (ПМ) [31].

В первом случае вес должен быть минимальным примерно 60% от максимума, малым от 60 до 70% от максимума, средним от 70 до 80% от максимума, большим от 80 до 90% от максимума, максимальный вес может быть свыше 90% от максимума [27].

Во втором случае вес может быть:

предельным - 1 ПМ,

околопредельным - 2-3 ПМ,

большим - 4-7 ПМ,

умеренно большим - 8-12 ПМ,

малым – 19-25 ПМ,

очень малым - свыше 25 ПМ [12].

В физическом воспитании применяется большое количество различных методов, с направленностью на развитие разных видов силовых способностей [17].

Метод максимальных усилий предполагает выполнение упражнений, связанных с преодолением большого сопротивления такого как, подъем штанги максимального веса. Данный метод позволяет развить способности к концентрации нервно-мышечных усилий и дает наибольший прирост силы, чем метод неопредельных усилий. В работе с начинающими не рекомендуется

применять его, но при возникновении необходимости в его применении, следует строго контролировать ход выполнения упражнений [31].

Метод непредельных усилия предполагает применение непредельных отягощений с максимальным числом повторений до отказа. В зависимости от веса отягощения, не достигающего максимального и направленности в развитии силовых способностей, применяется строго стандартизированное количество повторений от 5 до 100.

В плане физиологии суть данного метода воспитание силовых способностей заключается в том, что при утомлении мышечное напряжение приближается к максимальному и к концу такой деятельности увеличиваются частота, интенсивность и количество нервно-эффektorных импульсов, в работе задействуется большое количество двигательных единиц, увеличивается синхронизация их напряжений. Повторения такой работы с небольшим отягощением способствует сильному вовлечению обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, а также содействуют увеличению функциональных возможностей организма в целом [32].

Метод динамических усилий. Метод заключается в создании большого силового напряжения благодаря работе с небольшим весом отягощения и высокой скоростью. Упражнение необходимо выполнять с полной амплитудой. Применяется этот метод при развитии быстрой силы, то есть в способности к показанию большей силы при быстром выполнении движений [31].

«Ударный» метод предполагает выполнять специальные упражнения с мгновенным продолжением ударно воздействующего отягощения, они направлены на увеличение мощности усилий, связанных с большой мобилизацией реактивных свойств мышцы, например, спрыгивание с небольшой высоты 45 - 75 см с последующим выпрыгиванием в длину или в верх прыжком. После быстрого растягивания мышцы наблюдается более

мощное ее сокращение. Массой собственного тела, а также высотой падения задается величина их сопротивления [31].

Опытным путем был установлен оптимальный диапазон прыгивания и составил в высоту 0,75 - 1,15 м. Несмотря на это как показывает практика, в некоторых случаях у спортсменов начального уровня подготовки целесообразно применять более низкие высоты 0,25 - 0,5 м [31].

Метод изометрических или статических усилий. В зависимости от решаемых задач, при развитии силовых способностей, данный метод предполагает применять различные по величине изометрические напряжения. Если перед нами стоит задача, развить максимальную силу мышц, то целесообразно применение изометрических упражнений в размере 80 - 90% от максимума и длительностью 4 - 6 секунд и в 100% - 1 - 2 секунды. Если же необходимо развить общую силу, необходимо использовать изометрическое напряжение в 60 - 80% от максимума длительностью 10 - 12 секунд в каждом повторении. В основном на тренировке выполняют 3 - 4 упражнения по 5 - 6 повторений, отдых 2 мин между упражнениями [31].

Развитие максимальной силы с использованием статических упражнений следует постепенно. По завершению выполнения статических упражнений необходимо выполнить упражнения для расслабления. Занятия проводятся в течение 10 - 15 мин. Статические упражнения включаются в занятия как дополняющее средство для воспитания силы.

Однако у изометрических упражнений есть недостаток. Он заключается в том, что проявляемая сила в большей степени при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, но время удерживания этого уровня силы меньше, чем после выполнения динамических упражнений [17].

Статодинамический метод. Охарактеризован последовательными сочетаниями работы мышцы в двух режимах - динамического и изометрического. Для развития силовых способностей обычно используют 2 - 6 секундные статические упражнения с усилием в 80 - 90% от



максимального и продолжается динамической работой взрывного характера с сильным снижением веса отягощения 2 - 3 раза в подходе, 2 - 3 подхода, с отдыхом в 2 - 4 мин между подходами. Целесообразно применять этот метод, когда стоит задача развить специальные силовые способности для соревновательных упражнений, именно при вариативном режиме работы мышц [19].

Метод круговой тренировки. Данный метод дает комплексное воздействие на все группы мышц. Выполнение упражнений проводится по станциям и выбираются так что бы, каждая следующая серия добавляла в работу еще одну мышечную группу. Количество упражнений, выполняемые на разные группы мышц и их продолжительность выполнения на станции зависит от поставленных задач, в тренировочном процессе, пола, возраста и подготовки занимающихся. Комплексы упражнений с применением небольшого веса отягощений обычно повторяют от 1 до 3 раз по кругу. Отдых между каждым выполнением данного комплекса отдых должен составлять не меньше чем 2 - 3 мин. в данное время целесообразно выполнить упражнения на расслабление [2].

Игровой метод предполагает развитие силовых способностей в основном в игровой деятельности, где непредсказуемые ситуации в игре заставляют менять режимы напряжения разных групп мышц, а также противостоять постепенно нарастающему утомлению организма [31].

Педагог по физической культуре и спорту обязан подходить к выбору методов воспитания творчески в том числе и силовых способностей занимающихся, помня при этом индивидуальный уровень их развития и требования, предустановленные программами по физическому воспитанию и характеру соревновательной деятельности [19].

В зависимости от числа и темпа выполнения упражнения, веса отягощения, от режима работы мышечных групп, количество подходов, направленных на одну и ту же группу мышц, решаются задачи по воспитанию разных видов силовых способностей [2].

Развитие собственно силовых способностей с применением отягощения небольшого веса. Для развития собственно силовых способностей и одновременно увеличения массы мышц обычно применяются упражнения, которые необходимо выполнять в вариативном и среднем темпе. При этом все упражнения необходимо выполнять до явно выраженного утомления. Для занимающихся начального уровня подготовки величина отягощения подбирается в пределах 40 - 60% от максимума, для более подготовленных 70 - 80%, или 10 - 12 ПМ. Вес отягощения следует добавлять по мере того, как в подходах начинает увеличиваться заданное количество повторений. То есть необходимо выполнять ПМ в пределах 10 - 12 раз. В этом варианте данную методику целесообразно применять как в работе со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами [2].

Более подготовленным спортсменам вес отягощения по мере развития силы увеличивают до 5 - 6 ПМ, что составляет приблизительно до 80% от максимума [31].

Для спортсменов других видов спорта количество занятий в неделю не более 2 или 3. Упражнения, выполняемые для развития разных мышечных групп не должно быть больше 2 - 3 для начинающих и 4 - 7 для более подготовленных. Отдых между повторами близки к ординарным и составляют в среднем от 2 до 5 минут, они зависят также от веса отягощения, скорости и продолжительности движения. Характер для отдыха - активно-пассивный [19].

Очевидные плюсы данной методики заключаются в том, что: 1) нет большого общего перенапряжения и улучшаются трофические процессы из-за больших объемов работы, вместе с этим одновременно происходят положительные изменения морфологии в мышцах, исключена возможность получения травмы; 2) способствует уменьшению натуживания, так нежелательное при работе с юношами [31].

Развитие скоростно-силовых способностей с применением веса небольших отягощений. Цель данного метода заключается в создании работы

максимальной мощности, с помощью веса небольшого отягощения в упражнениях, выполнять которые необходимо с максимально возможной скоростью. Небольшой вес отягощения берется в пределах от 30 до 60% от максимума. В зависимости от веса отягощения число повторений варьируется от 6 до 10 раз с отдыхом между подходами в 3 - 4 мин. При воспитании быстрой силы в упражнениях соревновательного характера режим работы мышц должен соответствовать специфике [24].

Развитие силовой выносливости с применением веса непредельных отягощений. Цель данной методики заключена в многократном повторении упражнения с весом небольшого отягощения как правило от 30 до 60% от максимума и с числом повторений от 20 до 70 раз. Там, где соревновательное упражнение связано с проявлением длительных умеренных усилий, необходима работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» 30 - 40% от максимума [17].

Для развития общей и локальной силовой выносливости целесообразно применять метод круговой тренировки с количеством станций от 5 до 20 и с весом отягощения порядка 40 - 50% от максимума. Упражнения выполняются до отказа. Количество повторов и время отдыха между повторами, а также после каждого упражнения может быть, как разным одинаковым в зависимости от поставленных задач в тренировочном процессе [31].

Развитие собственно силовых способностей с применением около предельного и предельного веса отягощений. Цель данного метода заключается в использовании упражнений, выполняемых: 1) при работе мышц в преодолеваемом режиме работы; 2) в уступающем режиме работы мышц [31].

Развитие силовых способностей в упражнениях, при преодолеваемом режиме работы мышц, предполагает использовать около предельного веса отягощений, равный 2 - 3 ПМ примерно 90 - 95% от максимума. Работу с данным отягощением необходимо сочетать с весом 4 - 6 ПМ. Отдых -

оптимальный, до восстановления от 4 до 5 мин. Этот метод является одним из основных, преимущественно в тех видах деятельности, где большую роль выполняет сила относительная, то есть мышечная масса не увеличивается, но прирост в силе есть. В работе с начинающими спортсменами данный метод применять не рекомендовано [19].

Развитие собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых с уступающей работой мышц, предполагает применять в работе с начинающими спортсменами вес отягощений 70 - 80% от максимума, показанного в режиме работы мышц преодолевающим. Постепенно вес отягощения доводится до 120 - 140%. Необходимо применять 2 - 3 упражнения с 2 - 5 повторениями, к примеру, жим лежа от груди. Подготовленные спортсмены могут начинать с работой мышцы в уступающем режиме и весом отягощения 100 - 110% от большего результата, выполненного в преодолевающим режиме работы мышцы и доводить его постепенно до 140 - 160%. Повторять упражнение необходимо до 3 раз, с медленной скоростью и отдыхом не менее 2 мин. Работать в уступающем режиме работы мышц следует сочетать как с изометрическим, так и с преодолевающим режимом [31].

### **1.3.2. Взаимодействие ДОУ и семьи по формированию у детей раннего возраста навыков самообслуживания**

В исходном положении спортсмен удерживает штангу над грудью на вытянутых руках лежа на горизонтальной скамье. Штанга опускается на грудь, а затем возвращается в исходное положение, упражнение считается завершенным. После завершения упражнения, штангу можно поставить на стойку [23]. Данное упражнение предполагает жим с отягощением максимального веса выполненного 1 раз. Данное упражнение является базовым для развития мышц груди, трицепса и передних пучков дельтовидных мышц.

Для максимально воздействия на трицепс и дельтовидную мышцу, целесообразно выполнение с применением узкого хвата. При подъеме и опускании штанги необходимо максимально прижимать локтевой сустав к корпусу тела. Гриф штанги при этом должен коснуться груди в области солнечного сплетения.

Особое внимание следует обратить именно прижиманию локтевого сустава к корпусу, это позволяет снять нагрузку с мышц груди, а также способствует выработыванию правильного движения локтевого сустава при толчке с груди.

Жим лежа от груди следует выполнять в быстром темпе, то есть штанга не просто касается груди, а немного отскакивает от нее, увеличивая скорость движения.

Рассмотрим технику выполнения жима лежа. Основная особенность этого упражнения заключается в том, что жим лежа - это соревновательное упражнение, а не вспомогательное, как в других силовых видах спорта. Главной целью является поднятие отягощения максимального веса на 1 раз. Это означает, что целесообразно применять все технические приемы, которые разрешены правилами соревнований.

Методические указания при выполнении упражнения жима лежа [25].

Нужно уменьшить до минимума амплитуду движения, так как максимальный поднимаемый вес обратно пропорционален амплитуде;

Чтобы поднять отягощение максимального веса в данном упражнении, необходимо задействовать наибольшее число мышечных групп;

Упражнение выполняется равномерно, без рывков и ускорений, а значит, в медленном темпе.

Из этих трех положений следует сформулировать технику выполнения жима лежа, но сначала рассмотрим, возможности уменьшения амплитуды движения.

В международной федерации пауэрлифтинга принято правило хвата: расстояние между внутренней частью кистей не должно быть более 81 сантиметра [24].

Из этого следует что, 81 сантиметр - это максимально разрешенный широкий хват.

Данный технический прием не ограничен правилами соревнований, так как по положению к скамье должны быть прижаты лишь голова, плечи и ягодицы. Следует обращать внимание и строго контролировать данные точки опоры.

Как подключить наибольшее число мышц к движению [25]:

а) если локтевые суставы при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены мышцы дельты и трицепса;

б) если локтевые суставы максимально разведены, то сильно нагружаются грудные мышцы. Значит необходимо выбрать такое положение локтевых суставов, при котором нагрузка будет распределяться равномерно между всеми мышечными группами, такими как грудные, передние пучки дельты и трицепсам.

Также задействованы широчайшие мышцы спины хоть и косвенно, но за счет их силы сильно снижается нагрузка на другие непосредственно работающие группы мышц. Это так же позволяет поднять больший вес отягощения [26].

Кроме этого, в таком положении также напряжены мышцы спины и ног. В общем, спортсмен можно сказать стоит на ногах и плечах, касаясь ягодицами скамьи. Это дает, дополнительную устойчивость спортсмену, а также позволяет сделать «читинг» тазом, то есть немного «отбить» и толкнуть штангу грудью. Хотя на соревнованиях это запрещено, но в момент тренировки, это движение позволяет выполнить еще пару дополнительных «сверхповторений» тем самым поднять больший вес. Конечно это скажется на результате, потому имеет место психологическая установка она отразится на уверенности атлета.

Дополнительные преимущества, которые дает грудной мост в жиме лежа, это измененный акцент в работе грудных мышц так как мышца делится на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. При таком жиме максимально включается в работу именно нижний, самый мощный, пучок груди. Это дает, выигрыш в несколько килограммов.

Основные положения для жима лежа [25].

Спортсмену необходимо упираться ногами в пол и плечами в скамью, касаясь лишь ягодицами скамьи. Следует максимально подтянуть плечи ближе к тазу.

Ноги широко расставлены для обеспечения лучшей устойчивости. Кроме всего этого, ступни следует отвести назад, ближе к плечам.

Хват штанги не более 81 сантиметра по ширине что разрешено правилами соревнований.

Опускание штанги должно быть в район солнечного сплетения. Соблюдать угол между плечом и корпусом тела примерно  $45^\circ$  как при опускании, так и при жиме штанги.

Движение штанги должно быть равномерным и без рывков как вниз, так и вверх. Сказать однозначно с какой скоростью необходимо выполнять упражнение трудно, так как это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, в любом случае движение должно быть поступательным.

Экипировка [25].

Экипировка для выполнения жима лежа должна обеспечить минимум травматизма и подходить установленным правилам.

Травмоопасными местами при выполнении упражнения жима лежа являются грудь, плечи и кисти. Для страховки спортсменов применяются такие виды экипировки:

Напульсники, которые представляют собой жесткие эластичные бинты, уменьшают вероятность травмы кистей рук, а также снимают болевые ощущения.

Рубашка или майка для жима лежа (blast shirt). Ее назначение состоит в том, чтобы сводить к минимуму травмирование груди и плеч. Внешне она выглядит как обычная футболка, сделанная из очень плотной и эластичной ткани. Во время выполнения жима лежа в момент, когда необходимо опустить штангу на грудь, материал рубашки в области груди спортсмена берет на себя наибольшую нагрузку и растягивается при опускании. Тем самым помогает спортсмену толкнуть штангу от груди. При наличии майки нагрузка на мышцы, связки груди и плеч уменьшается. Это способствует поднятию отягощения большего веса.

Для майки, как и для напульсников или бинтов, справедлив "суммарный накопительный эффект". Этот момент: применение майки на тренировках позволяет поднять больший вес, это означает повышение интенсивности процесса тренировки. В конце концов итогом этих обстоятельств является увеличение результата на соревнованиях. Но существует и другая сторона, а именно: частое применение майки приводит к постепенному ослаблению связок и когда спортсмен снимает майку, возрастает возможность получения травмы.

Это обусловлено тем, что, плотно облекая или стягивая плечи и грудь, майка ухудшает циркуляцию крови в этих мышечных группах, и практически невозможно осуществить многократное повторение. Что касается дополнительных упражнений в жиме лежа, их выполнение производится без экипировки.

Важная характеристика майки - это ее размер, так как эта экипировка является индивидуальной, параметры которой тесно взаимосвязаны с весовой категорией атлета. Если майка слишком велика, то ее применение не даст никакого эффекта. Если она будет слишком малой, то ее невозможно будет надеть [25].

Для решения задач, поставленных в работе, использовались следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы:



- анализ научно – методической литературы.

2. Методы педагогического обследования:

- педагогическое тестирование.

3. Экспериментальный метод:

- педагогический эксперимент.

4. Методы математико-статистической обработки материала.

Анализ научно-методической литературы.

Анализу подвергалась литература по основам теории и методики физического воспитания и спорта.

Также изучалась литература по другим дисциплинам: физиологии, биомеханики, психологии. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики физического воспитания по вопросу повышения уровня силовой подготовленности юношей 17-18 лет, занимающихся жимом лежа, на этапе начальной подготовки.

Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня развития силовых способностей применялись следующие тесты.

Тест 1. «Жим лежа». (для оценки уровня развития взрывной силы)

Испытуемый в исходном положении лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Выжать максимальный вес (кг).

Тест 2. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» (для оценки уровня развития динамической силы сгибателей и разгибателей рук). Испытуемые в висе на перекладине выполняют хватом сверху сгибание и разгибание рук до уровня подбородка, положение туловища прямое. Темп средний. Фиксировалось максимальное количество раз.

Тест 3. «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (для оценки уровня развития динамической силы сгибателей рук). Выполняется в упоре на руках, туловище прямое. Сгибание рук в локтевом суставе, угол  $90^{\circ}$ . Темп средний. Оценивается количество повторений.

Тест 4. «Тяга гантели одной рукой» (для оценки уровня развития силовой выносливости широчайших мышц спины). Выполняется на скамье в упоре на левой руке и левом колене туловище прямое, правая рука с гантелью внизу. Сгибание руки в локтевом суставе. Темп средний. Оценивается количество повторений.

Требования к тестам были следующие: доступность, простота, объективность в оценке и интерес, который они вызывают у школьников.

Тесты проводились в одинаковых для всех учащих условиях, в первой половине дня.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в течении восьми месяцев, сентябрь 2015 - апрель 2016 г.

В нем участвовали 16 юношей 17-18 лет занимающиеся жимом лежа.

Для развития силовых способностей юноши контрольной группы применяли упражнения в соответствии с рабочей программой. В экспериментальной группе дополнительно к программе применялись разработанные комплексы упражнений. (приложение 5, 6)

В комплекс входили упражнения на силу, они составляли 20 % от общего времени тренировочного занятия. Упражнения включались в основную часть занятия.

Сила является одним из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, в том числе и связанную с защитой своего Отечества, но и решать многие бытовые проблемы [10].

В некоторых видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (жим лежа, толкание ядра и другие), в других помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.) [17].

Спортсмен проявляет силу, взаимодействуя с опорой, со спортивным снарядом, соперником или другим внешним объектом. Величина проявляемого усилия в значительной мере определяет рабочий эффект и результат движения. Сила тяги мышц вызывает перемещения звеньев тела и перемещение самого спортсмена в пространстве. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин "силовые способности", объединяющий все виды проявления силы [3].

Силовая подготовка необходима всем спортсменам так как от неё зависит достижение спортивных результатов. Вот почему так важен процесс развития данной физической способности.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. Юношеский возраст 17-18 лет является благоприятным для развития силовых способностей у школьников, занимающихся жимом лежа.

2. Были разработаны комплексы специально-подготовительных упражнений, которые позволили повысить уровень развития силовых способностей у юношей экспериментальной группы.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Методика диагностики уровня сформированности навыков самообслуживания у детей раннего возраста**

Старший школьный возраст, объединяет в себе юношей с 16 до 18 лет. Являющиеся учащиеся средних и средних специальных учебных заведений [28].

Старший школьный возраст характеризуется дальнейшим процессом развития и роста, что проявляется в спокойном и равномерном его прохождении в отдельных системах и органах, так же завершается пубертатный период. В связи с этим, очень четко проявляются половые и индивидуальные различия в строении и функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличивается его размер в ширину, также наблюдается прирост в массе.

У данных юношей старшего школьного возраста почти остановился процесс окостенения скелета. Рост трубчатых костей в ширину увеличивается, а в длину останавливается. Идет активное развитие грудной клетки. Костный аппарат способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие скелета происходит одновременно с формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с этим растет мышечная масса и увеличивается сила. В старшем школьном возрасте отмечается не равномерное увеличение силы мышц правой и левой частей тела. Это предполагает направленное воздействие с большим уклоном на левую сторону с целью пропорционального развития мышц правой и левой сторон туловища. Именно данный возраст является сенситивным периодом для развития силы и выносливости мышц [29].

В данном школьном возрасте останавливается формирование познавательной сферы. Наиболее сильное изменение происходит в мыслительной деятельности. У юношей повышается возможность воспринимать структуру движений, точно воспроизводить и различать каждые силовые, временные и пространственные движения, выполнять двигательные действия целиком.

У юношей старшего школьного возраста может проявляться довольно высокая волевая активность, к примеру целеустремленность к достижению поставленной задачи, повышается способность к терпимости на фоне утомления и усталости [15].

Увеличение мышечной массы происходит одновременно с ростом выработки андрогенных гормонов. В первую очередь происходит увеличение волокон мышц, это наблюдается в 6-7 летнем возрасте, когда увеличивается выработка андрогенов. С наступлением пубертатного периода у юношей начинается активный прирост мышечной массы, который продолжается и после данного периода. [13, 14].

Основная цель в развитии силовых способностей - это оптимизация развития данных способностей, создав необходимые условия для роста, особенно в наиболее чувствительные периоды и для возможности долгого удержания уже достигнутого уровня их развитости, так как это требуется для стабильной работы организма и полноценной жизни.

Ведущие задачи для достижения этой цели:

1. Обеспечение гармоничного становления и дальнейшего развития всех групп мышц двигательного аппарата, путем акцентированно направленных воздействий на них целесообразными силовыми упражнениями.

2. Обеспечение базового физического воспитания гармоничным развитием силовых способностей вместе с усвоением основных жизненно необходимых форм двигательных умений; обеспечение наибольшей степени

сохранения, полученных на этой основе уровня силовой дееспособности на протяжении всей жизни.

3. Повышение возможности проявления силовых способностей путем специального воспитания их в рамках спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки [16].

Под «силой» человека утверждает Б.А. Ашмарин [2], понимают способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять внешним силам за счет мышечных усилий. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту, спортивному снаряду – при подъеме, собственному телу - при прыжках или в гимнастических упражнениях. Во втором случае, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику, это внешние воздействия - вес собственного тела или его части - удержание угла в виси или удар соперника в боксе [2].

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов[31], утверждали, что силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Данные способности проявляются через двигательную активность. При этом на их выявления оказывают значительное влияние различные факторы, характер которых в каждом случае изменяется и зависит от специфических двигательных условий и действий их осуществлении, вида силовых способностей, половых, индивидуальных или возрастных особенностей человека. Принято различать такие как: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психологические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также разные условия внешней среды, в которых выполняются двигательные действия [17].

К собственно мышечным факторам относят: сокращающие характеристики мышц, зависят которые от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся и красных, относительно медленно сокращающихся мышечных волокон; производством ферментов мышечного сокращения; сила

энергообеспечения механизмов анаэробной мышечной работы; массу мышц и физиологический поперечник, а также качество координации мышц [19].

В сущности, центрально-нервных факторов состоит в частоте или интенсивности эффекторных импульсов, идущих к мышцам, в согласовании их расслаблений или сокращений, трофическом воздействии центральной нервной системы на их функции [17].

Личностно-психические факторы - это готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они содержат в себе волевые и мотивационные компоненты и эмоциональные процессы, помогающие проявлению интенсивных либо максимальных и относительно долгих мышечных напряжений [19].

Биомеханические факторы производят своё воздействие на проявление силовых способностей. В них входят следующие: положение тела и его частей в пространстве, величина перемещаемой массы, прочность звеньев двигательного аппарата.

Биохимические или гормональные и физиологические особенности работоспособности периферического и центрального кровообращения дыхания [31].

Основными задачами развития силовых способностей являются: 1) общее гармоничное развитие всех групп мышц двигательного аппарата человека методом применения избирательных силовых упражнений [1]; 2) всестороннее развитие силовых способностей одновременно с усвоением жизненно необходимых двигательных умений и навыков [19]; 3) создание благоприятных условий и возможностей для дальнейшего совершенствования в рамках занятий конкретного вида спорта этих силовых способностей [17].

Развитие силовых способностей может проходить в процессе общей физической подготовки для укрепления и поддержания здоровья, развития силы всех групп мышц человека, совершенствования форм телосложения и специальной физической подготовки для воспитания различных силовых

способностей мышечных групп, которые имеют первостепенное значение при выполнении основных соревновательных упражнений. В этих направлениях есть цель, определяющая установку на развитие силы и задачи, которые нужно решить исходя из этой установки. Благодаря чему подбираются определенные методы и средства развития силы.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [31], различали собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями такими как скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость [31].

Собственно силовые способности проявляются: 1) при медленных мышечных сокращениях, в упражнениях, выполняемых с предельными или околопредельными отягощениями, такими как приседание со штангой большого веса; 2) при мышечных напряжениях статического или изометрического типа, то есть без изменения длины мышцы. В соответствии с этим принято различать статическую и медленную силу.

Собственно силовые способности проявляются в преодолевающем, уступающем или статическом режиме работы мышц, характеризуются большим мышечным напряжением. Они определяются функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата и физиологическим поперечником мышцы [19].

Статическая сила охарактеризована двумя ее особенностями проявления: 1) активная статическая сила, при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека; 2) пассивная статическая сила, при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу [17].

Развитие собственно силовых способностей может быть ориентированно на развитие максимального проявления силы в таких видах спорта как: тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания; а также общее укрепление опорно-двигательного аппарата так необходимого для всех видов спорта без исключения [19].



Скоростно-силовые способности выражены неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью, но не достигающей предельной. Они выявляются в двигательных действиях, в которых одновременно с большей силой мышц требуется и быстрота движений, например, отталкивание в прыжках в длину с разбега или в высоту, конечное усилие при метании снарядов. Чем большее внешнее отягощение, преодолевает спортсмен, например, при жиме штанги лежа от груди, тем наибольшую роль играет силовой компонент, а при не большом отягощении к примеру, при метании диска возрастает значимость скоростного компонента [31].

В скоростно-силовых способностях различают: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила охарактеризована не максимальным напряжением мышц, проявляющимся в упражнениях, выполняемых с высокой скоростью, но не достигающей максимальной величины. Взрывная сила показывает возможность человека по ходу исполнения двигательного действия показать максимальный показателей силы в короткое время, например, при низком старте в беге, в легкоатлетических прыжках и метаниях. Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом  $I$  в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму: Взрывная сила охарактеризована двумя составляющими: стартовой силой и ускоряющей силой [3]. «Стартовая сила» - это характерная возможность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в первоначальный момент их напряжения. «Ускоряющая сила» - способность мышц к быстрому увеличению рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения [31].

Специфические виды силовых способностей делят на силовую ловкость и силовую выносливость [19].

«Силовая выносливость» - это возможность противодействовать утомлению, вызываемому продолжительными напряжениями мышц значительной величины. Из-за разного режима работы мышц различают

динамическую и статическую силовую выносливость. Первой присуща ациклическая и циклическая деятельность, а второй характерна деятельность, связанная с удержанием рабочего напряжения в определенном положении. Например, при удержании штанги около предельного веса или удержании лука при стрельбе проявляется статическая выносливость, а при становой тяге штанги, вес которой равен 20-50% от максимума силовых возможностей человека, проявляется динамическая выносливость [17].

Силовая ловкость выявляется там, где есть переменный режим работы мышц, изменяющиеся и непредсказуемые ситуации деятельности в таких видах спорта как футбол, гандбол или баскетбол. Силовую ловкость можно определить, как «способность точно дозировать мышечные усилия в условиях непредсказуемых ситуаций и смешанной работы режимов мышц» [31].

На спортивной тренировке и в физическом воспитании для оценки уровня развития собственно силовых способностей разделяют абсолютную и относительную силу. «Абсолютная сила» - это максимально возможная сила, показываемая человеком в движении, независимо от массы его тела. «Относительная сила» - это сила, показываемая человеком в пересчете на 1 килограмм собственного веса. Она выражается соотношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где необходимо перемещать собственное тело, относительная сила имеет наибольшее значение в движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если большое сопротивление - она приобретает большую роль и взаимосвязана с максимальным взрывным усилием [19].

По выводам исследований можно утверждать о том, что уровень абсолютной силы человека в основном обусловлен факторами среды такими как, самостоятельные занятия или тренировка. Так же показатели относительной силы в большей степени чувствуют на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности одинаково зависят как от генетических, так

и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей степени наследственными условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от примерно равнозначных влияний генотипа и среды [18].

Сенситивным периодом для развития силовых способностей у юношей, занимающихся жимом лежа считается возраст с 13 - 14 до 17 - 18 лет. Чему в наибольшей степени обусловлено долей мышечной массы к общей массе тела, к 10 - 11 годам она составляет 23%, к 14 -15 годам - 33%, а к 17 - 18 годам примерно - 45%. Необходимо отметить, что в эти временные отрезки в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям развитие силовых способностей. При работе в данном направлении следует учитывать морфологические и функциональные возможности юношей [31].

Таблица 1

## Сформированность культурно - гигиенических навыков у детей младшей группы

Имя, фамилия ребенка	Сформированность навыка мытья рук (в баллах)							Кол- во балло в	Сформированность навыка опрятной еды (в баллах)							Кол- во балло в	Сформированность навыка снятия и надевания одежды в определенном порядке (в баллах)							Кол- во балло в	Уровень сформированно сти навыка пользования носовым платком (в баллах)	Обще е кол- во балло в	Уровень сформированно сти
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7				
Гаркуш Артем	1	1	1	1	1	1	2	8	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	2	24	Н
Блинова Ника	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	44	С
Омигов Леня	2	2	2	2	1	1	2	12	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	43	С
Хорева Настя	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Корнило в Миша	2	2	2	2	2	2	2	14	1	1	1	1	1	2	2	9	1	1	1	1	1	1	1	7	2	32	Н
Вахране ва Маша	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Склюев Данил	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	14	2	30	Н
Устина Лера	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	1	22	Н

Таблица 2

Сформированность культурно - гигиенических навыков у детей младшей группы

Уровень	Сформированность навыка мытья рук (в баллах)							Сформированность навыка опрятной еды (в баллах)							Сформированность навыка снятия и надевания одежды в определенном порядке (в баллах)							Уровень сформированности навыка пользования носовым платком ( в баллах)	Итоговый уровень сформированности навыков самообслуживания
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Высокий уровень	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Средний уровень	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Низкий уровень	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1

Физические упражнения с большим отягощением или сопротивлением являются основным средством развития силы. Они направлены способствуют увеличению степени напряжения мышечных волокон. Данные средства называют силовыми. Их принято условно разделять на дополнительные и основные [19].

Основные средства.

Упражнения, выполняемые с весом внешних отягощений: разборных гантелей, гирь, штанг с наборами дисков различного веса и т.д.

Упражнения, выполняемые с весом собственного тела:

- упражнения, напряжение мышц в которых создается с помощью веса собственного тела, к ним относятся: подтягивание, удержание равновесия в упоре и в вися, отжимания в упоре;

- упражнения, отягощающиеся весом внешних предметов дополнительно к собственному весу, к примеру: специализированные пояса, манжеты;

- упражнения, с применением дополнительной опоры которое позволяет уменьшить вес собственного тела;

- упражнения ударные, в них собственный вес прибавляется за счет инерции тела, падающего свободно, например, прыжки с возвышенности и последующим выпрыгиванием вверх.

Упражнения с применением тренажеров общего типа к примеру, скамья силовая, комплекс «Универсальный» и др.

Рывково-тормозные упражнения. Особенность данных упражнений заключается в том, что происходит быстрая смена напряжений в работе мышц-антагонистов и синергистов во время локальных упражнений с весом дополнительного отягощения и без него.

Упражнения в статическом или изометрическом режиме:

- упражнения, напряжение мышц в которых создается путем волевых усилий с применением внешних предметов, таких как разнообразные упоры и удержания, а также поддержания и противодействия;

- упражнения напряжение мышц в которых создается путем волевых усилий, но без применения внешнего отягощения [31].

Дополнительные средства.

Упражнения с применением внешней среды таких как бег по песку, бег против ветра, бег и прыжки в гору; Использование упругих предметов в упражнениях к примеру эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи; Упражнения с противодействием партнера [31].

Упражнения на развитие силовых способностей подбираются в зависимости от задач воспитания силы.

По степени направленности воздействия на группы мышц силовые упражнения принято разделять на локальные с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц, региональные с воздействием на 2/3 мышечных групп и общего воздействия или тотальные с одновременным или последовательным функционированием всей скелетной мускулатуры [17].

Упражнения направленные на развитие силы могут занимать полностью основную часть занятия, если развитие силы - это его основная задача. В иных случаях силовые упражнения на развитие силы выполняются в конце основной части занятия, но не в коем случае не после выполненных упражнений на выносливость. Силовые упражнения можно сочетать с упражнениями на расслабление [19].

Частотность занятий силовой направленности должна быть не менее трех раз в неделю. Ежедневное применение силовых упражнений возможно только для отдельно взятых небольших групп мышц [31].

При применении силовых упражнений дозировка величины отягощения или весом поднятого отягощения, выражается в процентах от максимума или количеством повторений, выполненных в одном подходе, что принято обозначать термином повторный максимум (ПМ) [31].

В первом случае вес должен быть минимальным примерно 60% от максимума, малым от 60 до 70% от максимума, средним от 70 до 80% от

максимума, большим от 80 до 90% от максимума, максимальный вес может быть свыше 90% от максимума [27].

Во втором случае вес может быть:

предельным - 1 ПМ,

околопредельным - 2-3 ПМ,

большим - 4-7 ПМ,

умеренно большим - 8-12 ПМ,

малым - 19-25 ПМ,

очень малым - свыше 25 ПМ [12].

В физическом воспитании применяется большое количество различных методов, с направленностью на развитие разных видов силовых способностей [17].

Метод максимальных усилий предполагает выполнение упражнений, связанных с преодолением большого сопротивления такого как, подъем штанги максимального веса. Данный метод позволяет развить способности к концентрации нервно-мышечных усилий и дает наибольший прирост силы, чем метод непредельных усилий. В работе с начинающими не рекомендуется применять его, но при возникновении необходимости в его применении, следует строго контролировать ход выполнения упражнений [31].

Метод непредельных усилий предполагает применение непредельных отягощений с максимальным числом повторений до отказа. В зависимости от веса отягощения, не достигающего максимального и направленности в развитии силовых способностей, применяется строго стандартизированное количество повторений от 5 до 100.

В плане физиологии суть данного метода воспитание силовых способностей заключается в том, что при утомлении мышечное напряжение приближается к максимальному и к концу такой деятельности увеличиваются частота, интенсивность и количество нервно-эффektorных импульсов, в работе задействуется большое количество двигательных единиц, увеличивается синхронизация их напряжений. Повторения такой



работы с небольшим отягощением способствует сильному вовлечению обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, а также содействуют увеличению функциональных возможностей организма в целом [32].

Метод динамических усилий. Метод заключается в создании большого силового напряжения благодаря работе с небольшим весом отягощения и высокой скоростью. Упражнение необходимо выполнять с полной амплитудой. Применяется этот метод при развитии быстрой силы, то есть в способности к показанию большей силы при быстром выполнении движений [31].

«Ударный» метод предполагает выполнять специальные упражнения с мгновенным продолжением ударно воздействующего отягощения, они направлены на увеличение мощности усилий, связанных с большой мобилизацией реактивных свойств мышцы, например, спрыгивание с небольшой высоты 45 - 75 см с последующим выпрыгиванием в длину или в верх прыжком. После быстрого растягивания мышцы наблюдается более мощное ее сокращение. Массой собственного тела, а также высотой падения задается величина их сопротивления [31].

Опытным путем был установлен оптимальный диапазон спрыгивания и составил в высоту 0,75 - 1,15 м. Несмотря на это как показывает практика, в некоторых случаях у спортсменов начального уровня подготовки целесообразно применять более низкие высоты 0,25 - 0,5 м [31].

Метод изометрических или статических усилий. В зависимости от решаемых задач, при развитии силовых способностей, данный метод предполагает применять различные по величине изометрические напряжения. Если перед нами стоит задача, развить максимальную силу мышц, то целесообразно применение изометрических упражнений в размере 80 - 90% от максимума и длительностью 4 - 6 секунд и в 100% - 1 - 2 секунды. Если же необходимо развить общую силу, необходимо использовать изометрическое напряжение в 60 - 80% от максимума

длительностью 10 - 12 секунд в каждом повторении. В основном на тренировке выполняют 3 - 4 упражнения по 5 - 6 повторений, отдых 2 мин между упражнениями [31].

Развитие максимальной силы с использованием статических упражнений следует постепенно. По завершению выполнения статических упражнений необходимо выполнить упражнения для расслабления. Занятия проводятся в течение 10 - 15 мин. Статические упражнения включаются в занятия как дополняющее средство для воспитания силы.

Однако у изометрических упражнений есть недостаток. Он заключается в том, что проявляемая сила в большей степени при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, но время удерживания этого уровня силы меньше, чем после выполнения динамических упражнений [17].

Статодинамический метод. Охарактеризован последовательными сочетаниями работы мышцы в двух режимах - динамического и изометрического. Для развития силовых способностей обычно используют 2 - 6 секундные статические упражнения с усилием в 80 - 90% от максимального и продолжается динамической работой взрывного характера с сильным снижением веса отягощения 2 - 3 раза в подходе, 2 - 3 подхода, с отдыхом в 2 - 4 мин между подходами. Целесообразно применять этот метод, когда стоит задача развить специальные силовые способности для соревновательных упражнений, именно при вариативном режиме работы мышц [19].

Метод круговой тренировки. Данный метод дает комплексное воздействие на все группы мышц. Выполнение упражнений проводится по станциям и выбираются так что бы, каждая следующая серия добавляла в работу еще одну мышечную группу. Количество упражнений, выполняемые на разные группы мышц и их продолжительность выполнения на станции зависит от поставленных задач, в тренировочном процессе, пола, возраста и подготовки занимающихся. Комплексы упражнений с применением небольшого веса отягощений обычно повторяют от 1 до 3 раз по кругу.

Отдых между каждым выполнением данного комплекса отдых должен составлять не меньше чем 2 - 3 мин. в данное время целесообразно выполнить упражнения на расслабление [2].

Игровой метод предполагает развитие силовых способностей в основном в игровой деятельности, где непредсказуемые ситуации в игре заставляют менять режимы напряжения разных групп мышц, а также противостоять постепенно нарастающему утомлению организма [31].

Педагог по физической культуре и спорту обязан подходить к выбору методов воспитания творчески в том числе и силовых способностей занимающихся, помня при этом индивидуальный уровень их развития и требования, предустановленные программами по физическому воспитанию и характеру соревновательной деятельности [19].

В зависимости от числа и темпа выполнения упражнения, веса отягощения, от режима работы мышечных групп, количество подходов, направленных на одну и ту же группу мышц, решаются задачи по воспитанию разных видов силовых способностей [2].

Развитие собственно силовых способностей с применением отягощения небольшого веса. Для развития собственно силовых способностей и одновременно увеличения массы мышц обычно применяются упражнения, которые необходимо выполнять в вариативном и среднем темпе. При этом все упражнения необходимо выполнять до явно выраженного утомления. Для занимающихся начального уровня подготовки величина отягощения подбирается в пределах 40 - 60% от максимума, для более подготовленных 70 - 80%, или 10 - 12 ПМ. Вес отягощения следует добавлять по мере того, как в подходах начинает увеличиваться заданное количество повторений. То есть необходимо выполнять ПМ в пределах 10 - 12 раз. В этом варианте данную методику целесообразно применять как в работе со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами [2].

Более подготовленным спортсменам вес отягощения по мере развития силы увеличивают до 5 - 6 ПМ, что составляет приблизительно до 80% от максимума [31].

Для спортсменов других видов спорта количество занятий в неделю не более 2 или 3. Упражнения, выполняемые для развития разных мышечных групп не должно быть больше 2 - 3 для начинающих и 4 - 7 для более подготовленных. Отдых между повторами близки к ординарным и составляют в среднем от 2 до 5 минут, они зависят также от веса отягощения, скорости и продолжительности движения. Характер для отдыха - активно-пассивный [19].

Очевидные плюсы данной методики заключаются в том, что: 1) нет большого общего перенапряжения и улучшаются трофические процессы из-за больших объемов работы, вместе с этим одновременно происходят положительные изменения морфологии в мышцах, исключена возможность получения травмы; 2) способствует уменьшению натуживания, так нежелательное при работе с юношами [31].

Развитие скоростно-силовых способностей с применением веса небольших отягощений. Цель данного метода заключается в создании работы максимальной мощности, с помощью веса небольшого отягощения в упражнениях, выполнять которые необходимо с максимально возможной скоростью. Небольшой вес отягощения берется в пределах от 30 до 60% от максимума. В зависимости от веса отягощения число повторений варьируется от 6 до 10 раз с отдыхом между подходами в 3 - 4 мин. При воспитании быстрой силы в упражнениях соревновательного характера режим работы мышц должен соответствовать специфике [24].

Развитие силовой выносливости с применением веса непредельных отягощений. Цель данной методики заключена в многократном повторении упражнения с весом небольшого отягощения как правило от 30 до 60% от максимума и с числом повторений от 20 до 70 раз. Там, где соревновательное упражнение связано с проявлением длительных умеренных усилий,

необходима работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» 30 - 40% от максимума [17].

Для развития общей и локальной силовой выносливости целесообразно применять метод круговой тренировки с количеством станций от 5 до 20 и с весом отягощения порядка 40 - 50% от максимума. Упражнения выполняются до отказа. Количество повторов и время отдыха между повторами, а также после каждого упражнения может быть, как разным, так и одинаковым в зависимости от поставленных задач в тренировочном процессе [31].

Развитие собственно силовых способностей с применением около предельного и предельного веса отягощений. Цель данного метода заключается в использовании упражнений, выполняемых: 1) при работе мышц в преодолеваемом режиме работы; 2) в уступающем режиме работы мышц [31].

Развитие силовых способностей в упражнениях, при преодолеваемом режиме работы мышц, предполагает использовать около предельного веса отягощений, равный 2 - 3 ПМ примерно 90 - 95% от максимума. Работу с данным отягощением необходимо сочетать с весом 4 - 6 ПМ. Отдых - оптимальный, до восстановления от 4 до 5 мин. Этот метод является одним из основных, преимущественно в тех видах деятельности, где большую роль выполняет сила относительная, то есть мышечная масса не увеличивается, но прирост в силе есть. В работе с начинающими спортсменами данный метод применять не рекомендовано [19].

Развитие собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых с уступающей работой мышц, предполагает применять в работе с начинающими спортсменами вес отягощений 70 - 80% от максимума, показанного в режиме работы мышц преодолеваемом. Постепенно вес отягощения доводится до 120 - 140%. Необходимо применять 2 - 3 упражнения с 2 - 5 повторениями, к примеру, жим лежа от груди. Подготовленные спортсмены могут начинать с работой мышцы в

уступающем режиме и весом отягощения 100 - 110% от большего результата, выполненного в преодолевающем режиме работы мышцы и доводить его постепенно до 140 - 160%. Повторять упражнение необходимо до 3 раз, с медленной скоростью и отдыхом не менее 2 мин. Работать в уступающем режиме работы мышц следует сочетать как с изометрическим, так и с преодолевающим режимом [31].

По результатам констатирующего эксперимента составили диаграмму Рис.1 из которой видно, формирование каких навыков вызывает наибольшее затруднение.

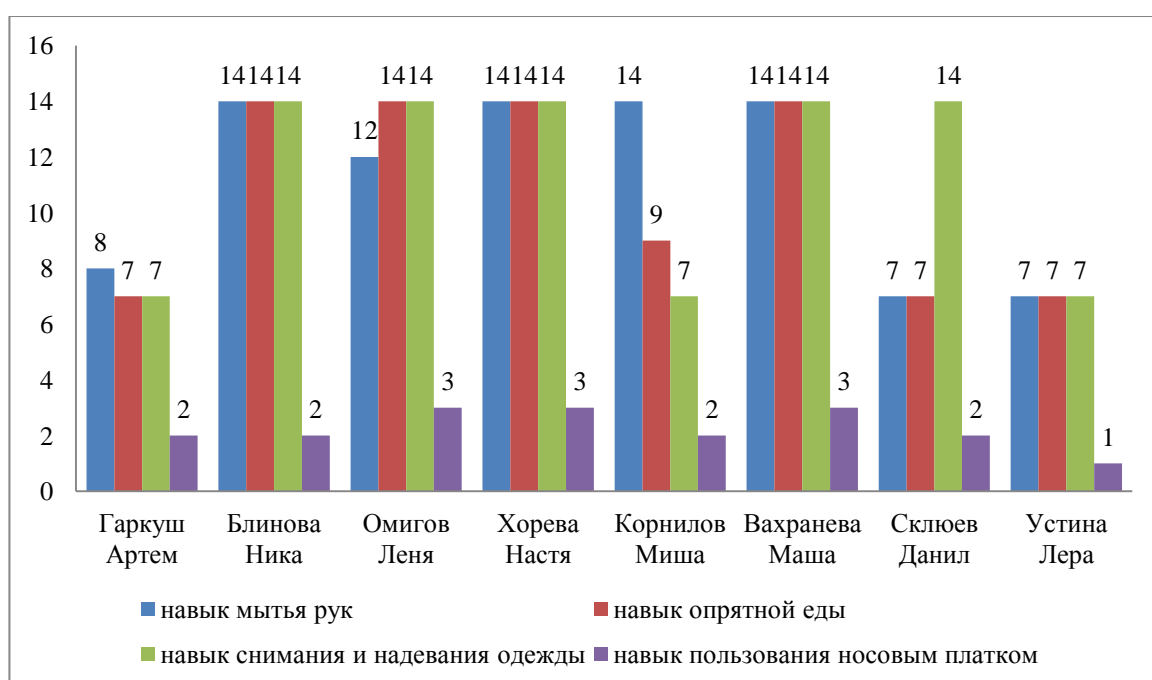


Рис. 1. Показатели уровень сформированности навыков у детей экспериментальной группы (в баллах)

Пояснение к диаграмме.

Для показателей сформированности навыков мытья рук, опрятной еды, снятия и надевания одежды в определенном порядке:

7-10 баллов - формирование навыка вызывает сильные затруднения;

11-17 баллов - формирование навыка вызывает незначительные затруднения;

18-21- формирование навыка не вызывает затруднения.

Для показателя навыка сформированности пользования носовым платком:

- 1 - формирование навыка вызывает сильные затруднения;
- 2- формирование навыка вызывает незначительные затруднения;
- 3- формирование навыка не вызывает затруднения.

Таким образом, исходя из результатов констатирующего этапа эксперимента, мы наметили дальнейшую работу по формированию культурно-гигиенических навыков у детей.

## **2.2. Формирование культурно - гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста**

Количественно-силовые возможности в практике физического воспитания оцениваются двумя способами: 1) с помощью устройств измерения - тензометрических силоизмерительных устройств, динамографов, динамометров; 2) при помощи контрольных упражнений, тестов [31].

Сегодня устройства для измерения позволяют измерить силу практически всех групп мышц в стандартных заданиях таких как сгибание и разгибание сегментов тела, а также в динамических и статических усилиях, замеряются силы действия спортсмена в движении.

В общей практике для измерения уровня развития силовых качеств более часто применяются специальные тесты, контрольные упражнения. Их применение не требует дорогостоящего специального оборудования и инвентаря. Для того чтобы определить максимальную силу применяют технически простые упражнения, к примеру, становая тяга и жим штанги лежа. Показатели в этих упражнениях в малой степени зависят от уровня техники, так как максимальная сила выявляется по наибольшему весу отягощения, которое способен поднять занимающийся.

Для оценки уровня развития силовой выносливости и скоростно-силовых способностей применяются упражнения: отжимания на брусьях, от

пола, скамейки, прыжки через скакалку, в длину, с места, тройной прыжок, подтягивания на перекладине, подъем туловища в различных положениях, метание набивного мяча весом от 1 до 3 килограмм различных положений. Критериями для оценки силовой выносливости и скоростно-силовых способностей служат количество подтягиваний или отжиманий, продолжительность удержания туловища в определенном положении, дальность бросков и метаний, различных прыжков.

Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой надой ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть достаточное количество раковин нужного размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения.

Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности.

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых - родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

По мере освоения культурно-гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх ребенок отражает (особенно поначалу) бытовые



действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно совершались по отношению к нему самому. Чтобы ускорить формирование культурно-гигиенических навыков нужно в процессе игр напоминать ему: "Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные культурно-гигиенические навыки обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения культурно-гигиеническими навыками.

Можно утверждать, что сформированные культурно-гигиенические навыки обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание этой деятельности.

Культурно-гигиенические навыки выступают как важная составная часть культуры поведения. Действия ребенка все более автоматизируются, а его сознание освобождается для анализа условий, в которых они протекают, и для контроля за качеством их выполнения. Навыки усложняются и постепенно превращаются в системы поведения.

Таким образом, усвоенные культурно-гигиенические навыки превращаются в привычки - действия, выполнение которых стало потребностью. Необходимыми условиями формирования привычек выступает положительное отношение ребенка к бытовой деятельности и систематическое повторение бытовых процессов, предполагающих его известную самостоятельность.

К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство воспитанников.

Условия должны быть постоянными, а методические приемы, которые использует педагог, нужно менять.

У детей раннего дошкольного возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим для успешного формирования у них гигиенических навыков нужно прибегать к показу и объяснению. Воспитатели показывают, как надо держать ложку, выходить из-за стола,

мыть руки. Показ сопровождается объяснением. Детям становится понятна необходимость требований воспитателя. Его умелое руководство сокращает время овладения навыками личной гигиены. На начальной стадии навыка особенно важен контроль. Отсутствие должного контроля приводит к появлению у детей неверных навыков: он может неправильно держать ложку, забывать пользоваться носовым платком. По мере приобретения навыка непосредственная помощь воспитателя сокращается, а доля самостоятельного участия ребенка увеличивается.

В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет оценка. Надо своевременно похвалить, подбодрить ребенка, добиваясь положительного эмоционального отношения его к гигиеническим процедурам и осознанного их выполнения. Одобрение поддерживает в них желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше.

Нужно стремиться к тому, чтобы ребенок был не просто наблюдателем и слушателем, а активным участником всех доступных ему бытовых процессов.

Если все необходимые правила гигиены будут достаточно четко усвоены малышом, можно рассчитывать на то, что и в дальнейшем он будет всегда их выполнять. А это - главное условие формирования здорового образа жизни, охраны и укрепления здоровья растущего человека. Для успешной работы в этот период очень важно вызвать у детей положительные эмоции. В младшем возрасте дети начинают проявлять самостоятельность в самообслуживании. Интерес, внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность нервной системы дают возможность взрослым быстро научить ребенка определенной последовательности операций.

В ходе формирующего этапа исследования были разработаны мероприятия по формированию у детей культурно-гигиенических навыков.

План мероприятий по формированию навыков самообслуживания  
у детей раннего возраста

Месяц	Название мероприятия	Цель	Методы
Сентябрь	Тема «Наша группа». Дидактические игры: «Что ты можешь о них сказать?» Игра-упражнение «Кукла Таня простудилась». Игровые ситуации для сюжетной игры: «Кукла Таня у нас в гостях»; Ситуации для обсуждения: «Как шапка поссорилась с курткой в шкафу». Игра на внимание «Угадай, чей шкафчик?»	Познакомить детей с групповой комнатой (раздевалка, групповая, умывальная); их назначением. Учить детей ориентироваться в групповом пространстве. Развивать чувство любви и гордости за свою группу. Побуждать детей бережно относиться к своей одежде. Познакомить со схемами алгоритмов действия в раздевалке, в умывальной комнате. Познакомить с предметами гигиены и их использованием.	Показ, объяснения, образец взрослых, словесные указания, помощь взрослых
Октябрь	Тема «Доброе утро, расчёска!» Дидактические игры: «Перемешанные картинки» Сюжетно-ролевая игра «Дела семейные».	Формирование навыков пользования расчёской и ухода за ней. Закрепить и проверить культурно-гигиенические навыки. Внесение игровой ситуации (куклы Таня и Маша собираются на праздник).	Показ, объяснения, образец взрослых, словесные указания, помощь взрослых
Ноябрь	Тема «Как мы кормим Хрюшу и Степашку» Чтение сказки К. Чуковского «Федорино горе». Просмотр м/ф «Федорино горе». Инсценировка сюжета из сказки «Федорино горе». Сюжетно-ролевая игра «Угостим куклу».	Формировать умение сервировать стол, умение действовать по алгоритму. Воспитывать культуру поведения за столом.	Словесные указания, объяснения, упражнения, похвала, пример взрослых, помощь взрослых, совместная деятельность с воспитателем.

Продолжение таблицы 3

Декабрь	<p>Тема «Умывание каждый день».</p> <p>Чтение стихотворений К.И. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазная», просмотр м/ф «Мойдодыр», инсценировка «Как Мойдодыр подарил Ване мыло».</p> <p>Дидактическая игра «Это надо нам зачем?» (с предметами туалета).</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Дела семейные»: игровая ситуация «К нам пришла Замарашка».</p> <p>Игры-забавы с водой в Центре воды и песка: купание кукол, рыб, уток.</p>	<p>Закрепить навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении.</p> <p>Воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.</p>	<p>Словесные указания, объяснения, помощь взрослых, похвала, показ, рассказ, игровые упражнения, индивидуальная работа.</p>
Январь	<p>Тема «Купаться любят все».</p> <p>Обсуждение ситуации «Опять Хрюша заболел».</p>	<p>Вызвать интерес к выполнению к.г.н., побуждать детей к постоянному их соблюдению.</p>	<p>Словесные указания, поощрения, упражнения, напоминания, похвала, показ, помощь, одобрение.</p>
Февраль	<p>Тема «Приглашаем куклу на чай».</p> <p>Дидактическая игра «Чистоплотные дети».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Дом», «Семья», «Идём друг к другу в гости».</p>	<p>Формировать умение элементарно сервировать стол, навыки поведения за столом.</p> <p>Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.</p>	<p>Показ, помощь, пример воспитателя, словесные указания, похвала, пример других ребят, просьбы, поощрения.</p>
Март	<p>Тема «Вместе с куклой на прогулку».</p> <p>Дидактическая игра «Научим куклу одеваться/раздеваться»; «Одень куклу»; с предметными картинками на тему «Одежда, обувь, головные уборы».</p> <p>Рассматривание сюжетных картинок «дети на прогулке» (в разные времена года).</p> <p>Коллективная практическая деятельность детей «Поможем кукле Тане сложить вещи на место».</p>	<p>Закрепить выполнение алгоритма одевания одежды.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении опрятности в саду и на улице.</p>	<p>Словесные указания, показ, похвала, игровые упражнения, поручения, одобрения, пример других детей, индивидуальная работа с детьми по формированию навыков самообслуживания.</p>

Апрель	Тема «Баю-баюшки-баю, куклу спать я уложу...» Дидактическая игра «Что надо кукле!» Сюжетно-ролевые игры «Дом» и «Семья»: игровая ситуация «Кукла Катя хочет спать».	Развивать умения свободно пользоваться предметами постельного белья, применять их по назначению, называть правильно. Формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены перед сном (умывание, аккуратно складывать одежду).	Поручения, напоминания, показ, похвала, просьбы.
Май	Тема «Водичка, водичка...». Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку». Сюжетно-ролевые игры: «Дела семейные» игровая ситуация «Кукла Маша у нас в гостях».	Закрепить уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки.	Режимные процессы, напоминания, контроль, похвала поощрения. помощь, словесные указания, упражнения.

В ходе реализации данных мероприятий мы использовали такие методы и средства как:

- личный пример работников детского сада, родителей;
- использование художественной литературы, фольклора;
- обеспечение чистоты среды;
- соблюдение правил этикета;
- психологическая культура взаимоотношений.

Одним из ведущих приемов, которые мы употребляли, явился прием повторения действий, упражнений. К примеру, попросили перед мытьем: «Покажите, как вы закатали рукава» либо после мытья смотрели, как чисто и сухо вытерты руки. Широко использовались игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («Чище мойся - воды не бойся»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки...» и т.п.).

Неплохой формой упражнения детей в освоении культурно-гигиенических способностей явились дидактические игры.

Первые две недели были посвящены играм по формированию навыков личной гигиены: «Что надо кукле», «Чистоплотные дети», «Почистим зубки», «Что ты можешь о них сказать», «Делаем причёску», «Кукла Таня простудилась», «Фонтанчики». Так же эти игры способствовали закреплению знаний детей о предметах гигиены и их назначении.

Дидактические игры с куклой вызывали особый интерес у детей. Эти игры помогали активизировать даже самых застенчивых и малоактивных детей, способствовали проявлению детского творчества. При коллективном проведении игры дети имели возможность помогать друг другу. Сервируя стол для чаепития кукол Маша, Ника помогали Данилу, Лере. Оказывая непосредственную помощь своим сверстникам, девочки сами стремились к правильному качественному выполнению игровых действий и операций.

Об активном освоении навыков культуры поведения за столом (не разговаривать, не крошить хлеб, пользоваться салфеткой) свидетельствовало появление жалоб-заявлений от детей, адресованных воспитателю. Так, Маша, заметив нарушение правил другими детьми во время обеда, сообщила об этом взрослым. Таким образом, она стремилась убедиться, что сама правильно понимает правила поведения, и получить поддержку со стороны воспитателя. К таким жалобам мы старались относиться максимально внимательно, подтверждая, что девочка правильно понимает общественное требование. При нужности воспитатель подсказывал, как надо поступить, если дети заметили нарушение.

В первую и вторую неделю апреля проводились дидактические игры, связанные с развитием навыков в снятии и одевании одежды: «Научим куклу одеваться, раздеваться», «Кукла идёт на прогулку», «Найди пару», «Поможем кукле Тане сложить вещи на место», «Одежда, обувь, головные уборы». Дети закрепляли навыки в последовательном одевании и снятии одежды, застегивании пуговиц и застёжек, завязывании шнурков, подборе одежды соответственно погодным условиям и одевания её в нужной последовательности.

В начале игр с детьми проводились беседы, которые способствовали правильному выполнению игровых действий. Отработка навыков проходила по принципу усложнения. Сначала воспитатель демонстрировал действия на кукле, затем привлекал ребёнка и процесс осуществлялся совместно. Следующим этапом было - самостоятельно одеть куклу, не нарушая последовательности. И в качестве закрепления навыка ребёнку предлагалось одеть себя или своего сверстника.

Стоит отметить тот факт, что в процессе нашей работы дети стали чаще обращать внимание на свой внешний вид. Так, девочки начали приглядываться к себе, сравнивать, насколько они аккуратно одеты на прогулку или после дневного сна. Мы ненавязчиво обращал внимание мальчиков на изменения в их внешнем виде. Смотря в зеркало, малыши не только открывали себя, но и оценивали свой внешний вид, соотнося его с представлением об эталоне. Данил, Настя старались устранить неряшливость и ошибки в своей одежде и внешности: поправляли носочки, застёгивали пуговицы, стряхивали с одежды мусор. Можно говорить о том, что у детей, складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Дети постепенно переходят к контролю за своим внешним видом.

Для формирования навыков мытья рук и личной гигиены были организованы игры: «Сделаем лодочки», «Водичка - водичка», «Мыльные перчатки», «Как Мойдодыр подарил Ване мыло», «Вымой руки», «Умывалочка». В процессе игр закреплялся навык детей последовательно выполнять действия при мытье рук, намыливать руки с внешней и внутренней стороны, самостоятельно умывать лицо.

Для игр были специально подобраны наборы материалов по гигиеническому воспитанию: разнообразные сюжетные картинки, символы. В процессе игр педагог сообщал детям разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формировал у детей представление о пользе чистых

рук. В работе широко использовался прием поощрения, но мы старались этим не злоупотреблять. Главное было сделать так, чтобы выполнение требований взрослого стало нормой поведения, потребностью ребенка. В некоторых случаях приходилось использовать порицание, но делали это в косвенной форме, не называя имен детей.

Включение в игру сказочного персонажа Мойдодыра способствовало тому, что дети могли давать моральную оценку действиям героев сказки. Несомненно, что сначала она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к персонажу: нравится, значит, хороший, не нравится, значит, плохой. Но постепенно дети формулировали пояснения: плохой, потому что грязный, невымытый, его все боятся, с ним не хотят дружить, от них все убегают. Работа способствовала тому, что у детей начинали складываться моральные понятия "хорошо", "плохо".

Организованная работа по формированию культурно-гигиенических навыков на наш взгляд оказала влияние на развитие нравственных чувств дошкольников. Дети испытывали удовольствие от того, что они сначала выполняли действия вместе со взрослым, а потом самостоятельно. Но еще большее удовольствие дети испытывали от правильно выполненных действий, что подтверждалось соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу являлось стимулом, побуждающим малышей к правильному выполнению действий: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!".

Таким образом, мы предполагаем, что использование дидактических игр в воспитательно-образовательном процессе в сочетании с разнообразными формами работы, смогло повысить уровень сформированности культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста.

Был проведен разговор с обслуживающим персоналом, которые работают в этой группе о нужности иметь опрятный внешний вид, подавать пример по выполнению культурно-гигиенических правил.



Обязательным условием для формирования культурно-гигиенических способностей является выполнение детьми режима дня. Потому, вместе с медперсоналом мы вели неизменный контроль за реализацией режима дня детьми этой группы. Режим - это твердо установленный, педагогически, физиологически аргументированный распорядок жизни детишек, который был направлен на настоящее физическое и психическое развитие каждого

Познание особенностей состояния нервной системы каждого ребенка дало возможность нам применять более адекватные педагогические приемы персональной работы, как на упражнениях, так и в свободное время, в процессе игры.

Обширно употребляли мы в собственной работе художественное слово, народный фольклор (потешки, прибаутки) для сотворения положительных чувств у детей в процессе реализации действий культурно-гигиенических способностей.

### **2.3. Оценка сформированности культурно-гигиенических навыков**

Для проверки эффективности проделанной нами работы на формирующем этапе исследования был использован тот же диагностический материал, что и на констатирующем этапе.

Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

## Сформированность культурно-гигиенических навыков у детей экспериментальной группы

Имя, фамилия ребенка	Сформированность навыка мытья рук (в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка опрятной еды (в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка снятия и надевания одежды в определенном порядке (в баллах)							Кол-во баллов	Уровень сформированности навыка пользования носовым платком (в баллах)	Общее кол-во баллов	Уровень сформированности
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7				
Гаркуш Артем	2	2	2	2	2	2	2	14	1	1	1	1	1	2	2	9	2	2	1	1	1	1	1	9	3	35	С
Блинова Ника	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	2	2	2	2	3	16	3	3	3	3	3	3	3	21	3	62	В
Омигов Леня	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Хорева Настя	3	3	3	3	3	3	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	52	С
Корнилов Миша	2	2	2	2	2	2	2	14	1	1	1	1	2	2	2	10	1	1	1	1	1	1	1	7	2	33	Н
Вахранева Маша	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Склюев Данил	2	2	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	14	2	32	Н
Устинова Лера	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	1	1	1	2	11	2	41	С

Старший школьный возраст, объединяет в себе юношей с 16 до 18 лет. Являющиеся учащиеся средних и средних специальных учебных заведений [28].

Старший школьный возраст характеризуется дальнейшим процессом развития и роста, что проявляется в спокойном и равномерном его прохождении в отдельных системах и органах, так же завершается пубертатный период. В связи с этим, очень четко проявляются половые и индивидуальные различия в строении и функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличивается его размер в ширину, также наблюдается прирост в массе.

У данных юношей старшего школьного возраста почти остановился процесс окостенения скелета. Рост трубчатых костей в ширину увеличивается, а в длину останавливается. Идет активное развитие грудной клетки. Костный аппарат способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие скелета происходит одновременно с формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с этим растет мышечная масса и увеличивается сила. В старшем школьном возрасте отмечается не равномерное увеличение силы мышц правой и левой частей тела. Это предполагает направленное воздействие с большим уклоном на левую сторону с целью пропорционального развития мышц правой и левой сторон туловища. Именно данный возраст является сенситивным периодом для развития силы и выносливости мышц [29].

В данном школьном возрасте останавливается формирование познавательной сферы. Наиболее сильное изменение происходит в мыслительной деятельности. У юношей повышается возможность воспринимать структуру движений, точно воспроизводить и различать каждые силовые, временные и пространственные движения, выполнять двигательные действия целиком.

У юношей старшего школьного возраста может проявляться довольно высокая волевая активность, к примеру, целеустремленность к достижению

поставленной задачи, повышается способность к терпимости на фоне утомления и усталости [15].

Увеличение мышечной массы происходит одновременно с ростом выработки андрогенных гормонов. В первую очередь происходит увеличение волокон мышц, это наблюдается в 6-7 летнем возрасте, когда увеличивается выработка андрогенов. С наступлением пубертатного периода у юношей начинается активный прирост мышечной массы, который продолжается и после данного периода. [13, 14].

Основная цель в развитии силовых способностей - это оптимизация развития данных способностей, создав необходимые условия для роста, особенно в наиболее чувствительные периоды и для возможности долгого удержания уже достигнутого уровня их развитости, так как это требуется для стабильной работы организма и полноценной жизни.

Ведущие задачи для достижения этой цели:

1. Обеспечение гармоничного становления и дальнейшего развития всех групп мышц двигательного аппарата, путем акцентированно направленных воздействий на них целесообразными силовыми упражнениями.

2. Обеспечение базового физического воспитания гармоничным развитием силовых способностей вместе с усвоением основных жизненно необходимых форм двигательных умений; обеспечение наибольшей степени сохранения, полученных на этой основе уровня силовой дееспособности на протяжении всей жизни.

3. Повышение возможности проявления силовых способностей путем специального воспитания их в рамках спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки [16].

На рис. 2, можно проследить динамику сформированности культурно-гигиенических навыков у детей отдельно по каждому навыку.

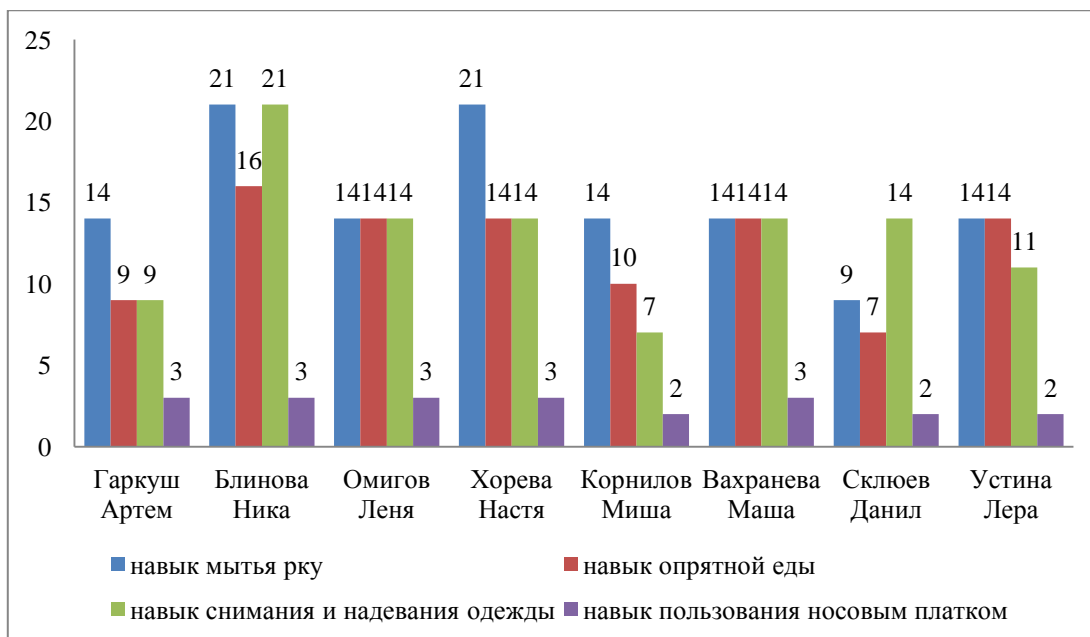


Рис. 2. Динамика сформированности культурно-гигиенических навыков у детей

Мы составили график Рис.3, из которого можно увидеть результативность проделанной нами работы.

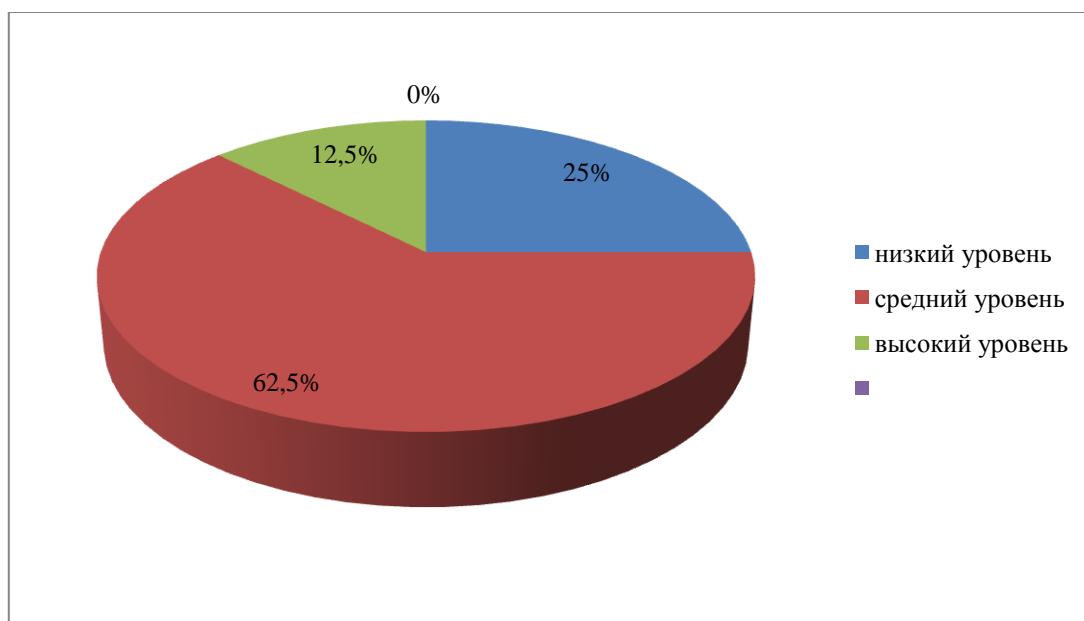


Рис. 3. Результативность проделанной работы на формирующем этапе исследования

Таким образом, после проведенного нами исследования, мы можем говорить о том, что рациональная организация обстановки в ДОУ, которая включает не только обеспечение воспитательно-образовательного процесса

материально-технической базой, а и наличие правильно организованной методической и воспитательной работы по формированию у детей культурно-гигиенических навыков, приносит положительные результаты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сила является одним из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, в том числе и связанную с защитой своего Отечества, но и решать многие бытовые проблемы [10].

В некоторых видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (жим лежа, толкание ядра и другие), в других помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.) [17].

Спортсмен проявляет силу, взаимодействуя с опорой, со спортивным снарядом, соперником или другим внешним объектом. Величина проявляемого усилия в значительной мере определяет рабочий эффект и результат движения. Сила тяги мышц вызывает перемещения звеньев тела и перемещение самого спортсмена в пространстве. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин "силовые способности", объединяющий все виды проявления силы [3].

Силовая подготовка необходима всем спортсменам так как от неё зависит достижение спортивных результатов. Вот почему так важен процесс развития данной физической способности.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. Юношеский возраст 17-18 лет является благоприятным для развития силовых способностей у школьников, занимающихся жимом лежа.

2. Были разработаны комплексы специально-подготовительных упражнений, которые позволили повысить уровень развития силовых способностей у юношей экспериментальной группы.

Так, в тесте «жим лежа» прирост составил 26%;

- в тесте «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» результат повысился на 48,7%;

- в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» юноши улучшили результат на 45%;

- в тесте «тяга гантели одной рукой» прирост результата составил 58,6%.

3. Обобщая результаты исследования, можно сказать, что экспериментальный комплекс упражнений для развития силовых способностей у юношей 17-18 лет, занимающихся жимом лежа, эффективен и его целесообразно использовать дополнительно к программе ДЮСШ.

Постепенно повышая требования к ребенку, нужно проводить работу с семьей. Приглашать родителей в группу, показывать условия жизни их детей и приемы обучения. Чаше посещать ребенка дома, смотреть, какие условия созданы для развития самостоятельности у детей, а в индивидуальных беседах рассказать, чему уже научился их ребенок и что надо продолжать закреплять дома.

Анализ теоретических положений и методических выводов позволил предоставить результаты исследовательской работы, проведенной на базе ДОУ.

Была прослежена динамика изменения уровня сформированности культурно-гигиенических навыков в процессе работы. При прочих равных условиях на начальном этапе исследования уровень сформированности детей был приблизительно одинаков. Анализ результатов до и после - свидетельствует об эффективности разработанной нами методики совершенствования работы. Результаты детей улучшились. Один ребенок достиг высокого уровня, также возросли показатели среднего уровня.

В процессе работы были замечены такие изменения: дети стали опрятнее одеваться, стали следить за своим внешним видом, по назначению использовать носовой платок, без напоминания убирать за собой игрушки,



благодарить друг друга и взрослых. Некоторые заметно улучшили свое поведение во время приема пищи свои знания, за счет общения с другими детьми. Малыши стали больше проявлять инициативы в подготовке к занятиям или приему пищи. Дети начали замечать неполадки во внешнем виде друг друга или окружающей обстановке. Большинство ребят стали бережно обращаться с игрушками, поддерживать чистоту и порядок.

Исходя из анализа исследовательской работы, можно прийти к выводу, что гипотеза о том, овладение детьми младшего дошкольного возраста культурно-гигиеническими навыками будет успешнее, благодаря организации обстановки, способствующей поддержанию интереса к выполнению культурно-гигиенических навыков, подтвердилась.

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей - первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребенка. К тому же культурно-гигиенические навыки - это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксарина, Н.М. Воспитание детей раннего возраста [Текст] / Н.М. Аксарина. – М. : Просвещение, 1981.-224 с.
2. Арнаутова, Е.П. Педагог и семья [Текст] / Е.П. Арнаутова. - М. : Карапуз, 2002. -264 с.
3. Белостоцкая, Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 [Текст] / Е.М. Белостоцкая, Т. Ф. Виноградова. - М. : Просвещение, 2011. -144 с.
4. Бениаминов, М.В. Воспитание детей [Текст] / М.В. Бениаминов. - М. : Медицина, 1985. -281 с.
5. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. - М. : Прогресс, 1986. -422 с.
6. Богина, Т.Л. Режим дня: Книга для воспитателя детского сада [Текст] / Т.Л. Богина, Н.Т. Терехова - М. : Просвещение, 1987. -95 с.
7. Богуславская, З.М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста [Текст] / З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова - М. : 2011. -233 с.
8. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М. : Прогресс, 1968. -175 с.
9. Бондаренко, А.К. Дидактические игры в детском саду [Текст] – М.: Просвещение, 2011. -160 с.
10. Буре, Р.С., Загик, Л. В. и др. Воспитание детей дошкольного возраста в труде [Текст] - 3-е изд., испр., доп.- М. : 1983. – 215 с.
11. Буре, Р.С. Организация труда детей и методика руководства/ Нравственно-трудовое воспитание детей в детском саду [Текст] - М. : Просвещение, 1987. – 253 с.
12. Веракса, Н.Е. / Программа От рождения до школы [Текст] – М: Мозайка-Синтез 2014. – 382 с.

13. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] - СПб: СОЮЗ, 1999. – 366 с.
14. Гербова, В.В. Воспитание и развитие детей раннего возраста: Пособие для воспитателя детского сада [Текст] / В.В.Гербова, Р.Г.Казакова, И.М.Кононова и др.; Под ред. Г.М.Ляминой. – М.: Просвещение, 1999. -126 с.
15. Година, Г.Н. Воспитание положительного отношения к труду/ Воспитание нравственных чувств у старших дошкольников / [Текст] Под ред. А.М. Виноградовой. М.: Просвещение, 1998. -195 с.
16. Година, Г.Н. Самостоятельность младших дошкольников и ее влияние на развитие детских взаимоотношений / Г.Н. Година // Нравственное воспитание дошкольников: Младший и средний дошкольный возраст. / [Текст] Под ред. В.Г. Нечаевой, М.: Педагогика, 2003. -211 с.
17. Гуськова, Т. Можно ли воспитать ребенка самостоятельным?/ Дошкольное воспитание [Текст] – 1988. - № 8. -75 с.
18. Зебеева, В.А. «Организация режимных процессов в ДОУ [Текст] – М.: Сфера, 2007. -160 с.
19. Иващенко, Ф.И. Психология трудового воспитания [Текст] - Минск, 1988. -213 с.
20. Ковальчук, Я.И. Индивидуальный подход в воспитании ребёнка [Текст] - М., 1985. -328 с.
21. Комарова, Т.С., Куцакова Л.В., Павлова Л.Ю. Трудовое воспитание в детском саду [Текст] – М.: 2005. – 189 с.
22. Козлова, С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика [Текст] – М: Академ А, 2013. – 467 с.
23. Кониная, Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект [Текст] - Айрис-пресс, 2017. -12 с.
24. Куцакова, Л.В. Нравственно-трудовое воспитание ребёнка-дошкольника: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: Програм.-метод. Пособие [Текст] - М.: ВЛАДОС, 2003. -145 с.

25. Лебеденко, Е. Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я? Методическое руководство [Текст] - М.: Прометей; Книголюб, 2003. -118 с.
26. Логинова, В.И., Саморукова П.Г. Дошкольная педагогика [Текст] – М: Просвещение, 1988. -98 с.
27. Люблинская, А.А. Ранние формы самостоятельности у детей [Текст] / А.А. Люблинская. - Спб.: Арден, 2008. -261 с.
28. Михайленко, Н.Я., Короткова, Н.А. Как играть с ребенком [Текст] – М., Педагогика, 1990. -173 с.
29. Моржина, Е.В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома [Текст] / Е.Ф. Моржина. - М.: Теревинф, 2006. -203 с.
30. Мухина, В.С. Детская психология [Текст] – М., Просвещение, 1999. -358 с.
31. Нечаева, В.Г. Воспитание дошкольника в труде [Текст] - М., 1990. -118 с.
32. Новосёлова, С.А. Игра дошкольника [Текст] / Под ред. С.А. Новосёловой. – М.: Просвещение, 2013. -222 с.
33. Нравственное и трудовое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] / С. А. Козлова, Н. К. Дедовских, В. Д. Калишенко и др.; Под ред. С. А.Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -195 с.
34. Павлова, Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста: практ. пособие [Текст] / Л.Н. Павлова. – М.: Айрис-пресс, 2006. -125 с.
35. Петерина, С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста [Текст] - М.: Просвещение, 2016. -141 с.
36. Печора, А.В. Развивающие игры для дошкольников [Текст] М.: ВАКО, 2008. -78 с.

37. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой [Текст] - М.: Мозаика-Синтез, 2017. -204 с.
38. Репина, Т.А. Социально-психологическая характеристика группы детского сада [Текст] - М.: Педагогика, 1988. -177 с.
39. Севостьянова Е.О. Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОУ [Текст] – М.: ТЦ Сфера, 2005. -228 с.
40. Сергеева, Д.В. Воспитание детей дошкольного возраста в процессе трудовой деятельности [Текст] / Д.В. Сергеева. М.: Просвещение, 1987. -186 с.
41. Степанова, Г. Социальное развитие дошкольника и его педагогическая оценка в условиях детского сада. / Дошкольное воспитание [Текст] - 1999. - №10. -28 с.
42. Теплюк С. Об опрятности и аккуратности. // Дошкольное воспитание [Текст] -2012-№9. -17 с.
43. Титаренко, В.Я. Семья и формирование личности [Текст] - М., 1987. -263 с.
44. Тулегенова, А.Г. Педагогические условия формирования положительного отношения к труду у детей старшего дошкольного возраста [Текст] М., Просвещение, 1978. -258 с.
45. Урунтаева, Г.А., Афонькина, Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию [Текст] – М: Просвещение, 1997. -149 с.
46. Ушинский, К.Д. Собрание сочинений [Текст] / К.Д. Ушинский - М.: Прогресс, 1985. -411 с.
47. Цукерман, Г.А., Елизаров, Н.В. О детской самостоятельности / Вопросы психологии [Текст] - М., 1990. - №6. -96 с.
48. Черепанова, И.Б. Дети взрослеют в труде [Текст] / И.Б. Черепанова. - М.: Педагогика, 1990. -274 с.
49. Чулкова, Н. Воспитание культурно-гигиенических навыков / Н. Чулкова [Текст] / Дошкольное воспитание. - 1991. - № 5. -22 с.

50. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды [Текст] - М., 1989. -398 с.
51. Эльконин, Д.Б. Заметки о развитии предметных действий в раннем детстве. Избр. психол. Труды [Текст] - М., 1989. -381 с.
52. Юсупова, Г. Воспитание самостоятельности у детей [Текст] / Г. Юсупова / Дошкольное воспитание. - 2002. - № 8. -28 с.
53. Якобсон, С.Г., Соловьёва Е.В. Дошкольник, каков он? [Текст] - М., 2002. -186 с.
54. Яковенко, Т., Ходонецких, З. О воспитании культурно-гигиенических навыков [Текст] // Дошкольное воспитание.-2015-№ 8. -46 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Таблица 1

**Сформированность культурно-гигиенических навыков у детей младшей группы**

Имя, фамилия ребенка	Сформированность навыка мытья рук (в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка опрятной еды (в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка снятия и надевания одежды в определенном порядке (в баллах)							Кол-во баллов	Уровень сформированности и навыка пользования носовым платком (в баллах)	Общее кол-во баллов	Уровень сформированности
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7				
Гаркуш Артем	1	1	1	1	1	1	2	8	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	2	24	Н
Блинова Ника	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	44	С
Омигов Леня	2	2	2	2	1	1	2	12	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	43	С
Хорева Настя	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Корнилов Миша	2	2	2	2	2	2	2	14	1	1	1	1	1	2	2	9	1	1	1	1	1	1	1	7	2	32	Н
Вахранева Маша	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Склюев Данил	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	14	2	30	Н
Устина Лера	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	1	22	Н

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2

### Сформированность культурно-гигиенических навыков у детей младшей группы

Уровень	Сформированность навыка мытья рук (в баллах)							Сформированность навыка опрятной еды (в баллах)							Сформированность навыка снятия и надевания одежды в определенном порядке (в баллах)							Уровень сформированности навыка пользования носовым платком ( в баллах)	Итоговый уровень сформированности навыков самообслуживания
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Высокий уровень	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Средний уровень	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Низкий уровень	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 3

Сформированность культурно-гигиенических навыков у детей экспериментальной группы

Имя, фамилия ребенка	Сформированность навыка мытья рук (в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка опрятной еды(в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка снятия и надевания одежды в определенном порядке (в баллах)							Кол-во баллов	Уровень сформированности навыка пользования носовым платком (в баллах)	Общее кол-во баллов	Уровень сформированности
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7				
Гаркуш Артем	2	2	2	2	2	2	2	14	1	1	1	1	1	2	2	9	2	2	1	1	1	1	1	9	3	35	С
Блинова Ника	3	3	3	3	3	3	3	21	3	3	2	2	2	2	3	16	3	3	3	3	3	3	3	21	3	62	В
Омигов Леня	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Хорева Настя	3	3	3	3	3	3	3	21	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	52	С
Корнилов Миша	2	2	2	2	2	2	2	14	1	1	1	1	2	2	2	10	1	1	1	1	1	1	1	7	2	33	Н
Вахранева Маша	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	3	45	С
Склюев Данил	2	2	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	14	2	32	Н
Устина Лера	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	1	1	1	2	11	2	41	С

**СПРАВКА**

**О результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований**

**Проверка выполнена в системе**

**Антиплагиат. ВУЗ**

Автор работы	Чудочникова Ольга Сергеевна
Факультет, кафедра, номер группы	Институт педагогики и психологии детства Кафедра педагогики и психологии детства БД-54з
Название работы	«Педагогические условия формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста»
Процент оригинальности	61,49%

Дата 19.02.19

Ответственный в  
подразделении

Дылдина Д.В.  
(подпись)

Дылдина Д.В.  
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ;  
Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбуке"; Модуль поиска Интернет;  
Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УТПУ"; Кольцо вузов

**НОРМОКОНТРОЛЬ**

Результаты проверки нормоконтроль пройден

Дата 15.02.19

Ответственный в  
подразделении

Дылдина Д.В.  
(подпись)

Дылдина Д.В.  
(ФИО)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства

#### ОТЗЫВ

руководителя выпускной квалификационной работы  
на тему «Педагогические условия формирования навыков самообслуживания  
у детей раннего возраста» студента Чулочниковой Ольги Сергеевны,  
обучающегося по ОПОП 44.03.01 – Педагогическое образование;  
направленность «Дошкольное образование» заочной формы обучения

Студент при подготовке выпускной квалификационной работы в целом проявил готовность корректно формулировать и ставить задачи своей научной деятельности, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность, устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач.

В процессе написания ВКР студент продемонстрировал способность осуществлять поиск, проводить анализ информации и т.д.

*Умение управлять научным проектом на всех этапах цикла.*

При написании ВКР студент показал готовность к обоснованию актуальности, значимости, ожидаемых результатов, сфер их применения; показал достаточный / невысокий уровень работоспособности, прилежания.

Автор продемонстрировал способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; а также оценивать решение поставленных задач в соответствии с запланированными результатами контроля.

Содержание ВКР систематизировано, выстроено логично, выводы отражают основные положения параграфов, глав ВКР. Заключение работы соотнесено с задачами исследования, отражает основные выводы.

Анализ выпускной квалификационной работы позволяет утверждать, что автор владеет следующими компетенциями: способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-1); способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности (ОК-3); способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1); способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование (ПК-5); готовностью к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного методического опыта в профессиональной области (ПК-12).

#### ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

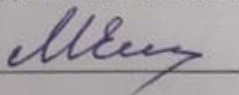
*Выпускная квалификационная работа «Педагогические условия формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста» студента Чулочниковой Ольги Сергеевны соответствует основным квалификационным требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и рекомендуется к защите.*

Руководитель ВКР:

Емельянова М.Н., кандидат педагогических наук, доцент:

кафедра педагогики и психологии детства УрГПУ

Подпись



Дата

1.03.2019