Харькина Марина Александровна

МОУ Найстенъярвская СОШ

Воспитатель

**Гендерные особенности на физкультурных занятиях.**

Сегодня наиболее актуальным, с одной стороны, и наименее разработанным – с другой – стороны является вопрос учета пола ребенка на физкультурных занятиях.

Физическое воспитание детей в большинстве дошкольных учреждениях для мальчиков и девочек практически не имеет различий: одни и те же упражнения, одна и та же нагрузка, одна и та же методика обучения. Упоминание о половых различиях встречается лишь в результатах тестирования уровня физической подготовленности детей, потому что, как правило, нормативы для девочек несколько ниже, чем для мальчиков. Исследования показывают, что средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метании превышают средние результаты девочек. Девочки же лучше выполняют упражнения на гибкость и равновесие.

Двигательная активность дошкольников зависит от различных факторов, от сезонных явлений года, климатических условий, от уровня постановки физического воспитания в дошкольном учреждении. Наиболее значимые половые различия в средних величинах показателей двигательной активности (объем, интенсивность) наблюдается у детей 5 лет и дальше.

Рассматривая обучение детей физическим упражнениям, следует отметить, что есть ряд движений, темпы овладения которыми различаются у мальчиков и девочек. Наиболее яркими примерами могут служить отличия в сроках овладения метанием (вызывающим затруднения у девочек) и прыжками через скакалку (затруднения у мальчиков). Следует учитывать, что исторически метание было прерогативой мужчин, мальчикам нравятся подобные упражнения, и они чаще самостоятельно тренируются в этом виде. Уже в пятилетнем возрасте замечается значительная разница между мальчиками и девочками в прыжках через скакалку. Это также можно объяснить предпочтением этих упражнений девочками, в то время как мальчики практически не используют этот вид движений в самостоятельной деятельности. Замечено, что при  отсутствии целенаправленного обучения разница в прыжках через скакалку у мальчиков и девочек 6-7 лет огромна.

Содержательная сторона двигательной деятельности дошкольников также имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек имеются свои  двигательные предпочтения. В процессе игр у мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры); девочки предпочитают игры с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке), танцевальные упражнения. В то же время такие виды, как подвижные игры, эстафеты, плавание, нравятся и девочкам, и мальчикам.

Учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями может вестись по нескольким направлениям: подбор упражнений, нормирование физической нагрузки, методика обучения сложным двигательным действиям, педагогическое руководство двигательной деятельностью детей, участие детей в играх и соревнованиях, двигательные предпочтения детей, взаимодействие детей в процессе выполнения физических упражнений, система поощрений и наказаний, требования к качеству выполнения заданий, инвентарь и оборудование, расстановка и уборка снарядов, диагностика физической подготовленности.

1.     ***Подбор упражнений***, зависит от избранного способа организации занятий. Организация занятий, учитывающих особенности мальчиков и девочек, может иметь два варианта:

        Одно из двух занятий в неделю можно проводить раздельно для мальчиков и девочек (целесообразно для изучения упражнений, которые требуют разных методических подходов при работе с мальчиками и девочками (например, метание), и упражнений, вызывающих интерес у данной группы детей (например, для мальчиков – футбол, хоккей, для девочек - упражнения с лентами. Можно такие занятия проводить в виде большой тематической игры: «Спасатели», «Театр кукол».

        Все занятие проводится совместно, но часть заданий для девочек и мальчиков имеют отличия. Этот вариант проведения занятий тоже имеет две разновидности: в основной части занятия дети выполняют задания в зависимости от пола каждая подгруппа свое; или  ряд упражнений предполагает разные варианты исполнения для мальчиков и девочек (исходное положение, условия преодоления препятствий(мальчики перелезают, девочки подлезают, расстояние до цели, в ритмических упражнениях – рисунок движений, дозировка в силовых упражнениях).

2.     ***Нормирование физической нагрузки.***

Учитывая уровень физической подготовленности детей, не следует забывать и о половых отличиях в реакции организма дошкольников на физическую нагрузку. Нужно помнить, что упражнения, требующие проявления силы следует очень осторожно использовать в физическом воспитании дошкольников вообще, и особенно у девочек.

Различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики работают на рукоходе, а девочки – с лентами).

Различия в дозировке (например, девочки отжимаются 5 раз, а мальчики 10 раз).

Различия по времени (например, девочки прыгают через скакалку 1 минуту, мальчики 1,5 минуты).

3.     ***Инвентарь и оборудование.***

Различия в подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые). Инвентарь и оборудование должны предусматривать удовлетворение потребности ребенка в движении, обусловленное полом (выбор  могут дети сделать самостоятельно, чем бы они хотели заняться). Расстояние до цели метания (2.5 – 3.0; 3.0 – 3.5м)

4.     ***Методика обучения сложным двигательным действиям.***

Различные технологические схемы, разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования.

Различия в обучении сложным двигательным движениям (существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими (например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке – девочкам). Это требует от специалиста по физическому воспитанию разных методических подходов: например, разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования и т.п.

 Пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, т.к. для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее).

 Чаще напоминаем мальчикам о способах выполнения, о требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «шлифовке» отдельных элементов, техники, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений.

 В работе с девочками чаще прибегаем к образцу, имитации, словесным указаниям.

 Учет сензитивных этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений. Например, девочки лучше выполняют задания на пространственную точность на пятом и шестом годах, а мальчики – на седьмом году жизни.

 Использование условных обозначений на карточках, пиктограммах для мальчиков и девочек («М», «Д»).

  Акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта.

5.      ***Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей.***

Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются.

Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, но, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу.

Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «школы мяча».

Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше побегают, соскакивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может быть с поворотами, получая от этого удовольствие.

Однако половая принадлежность не может использоваться в качестве довода против какой-либо двигательной деятельности (пример индивидуальные особенности, склонности и интересы детей – девочки, которые проявляют способности  к упражнениям с «мальчишеской» направленностью, и наоборот), педагог не должен подавлять стремление детей заниматься определенным видом двигательной деятельности (если только это не вредит здоровью детей).

Мальчики очень любят дружеские потасовки, что не является проявлением агрессии и создает у детей положительный эмоциональный фон. Воспитатели не всегда правильно понимают потребность мальчиков в этих потасовках и резко прерывают их, лишая детей радости, которую они при этом испытывают. Очевидно, настало время для того, чтобы сформировать у воспитателей правильное отношение к подобного рода занятиям мальчиков и научить их руководить ими.

Целесообразно проводить, разрабатывать большие тематические игры героической, военной тематикой, которые привлекают мальчиков старшего дошкольного возраста: «Охотники», «Космонавты», «Спасатели», «Пожарные на учениях»; для девочек: «Из жизни цветов», «Маленькие феи», «Подводное царство Русалочки».

Распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики – медведи, а девочки – пчелки).

 Различия в требованиях к качеству выполнения заданий (девочкам и мальчикам мы предъявляем разные требования к выполнению одних и тех же движений: от мальчиков мы требуем большей четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий, а от девочек – больше пластичности, выразительности, грациозности).

6.      ***Расстановка и уборка снарядов***.

Девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группой в несколько человек – тяжелое оборудование.

7.      ***Система поощрений и наказаний.***

Различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчиков слово «молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление».).

На физкультурных праздниках используем показательные выступления, на которых мальчики демонстрируют свое мастерство в силе, ловкости, быстроте, а девочки состязаются в гибкости, грации, двигательном творчестве. Мышечная сила, то есть способность мышцы преодолевать сопротивление или противодействие ему – это необходимое качество для любого мальчика. Данное физическое качество развивается в основном методом тренировок с небольшими отягощениями. Например, упражнения для рук мальчикам можно выполнять с наполненными песком мешочками, начиная с веса 100-150 граммов, или с эспандерами в 2-3 резинки; силу ног хорошо развивают подскоки, приседания, медленный бег (особенно – с наполненным песком поясом весом до 500 граммов). Но нужно помнить, что развитие мышечной силы в дошкольном возрасте – очень сложное дело. Постоянный рост ребенка при не сформировавшемся опорно-двигательном аппарате требует сугубо осторожного обращения с нагрузками. Всякое излишнее увеличение, особенно неверно выбранная нагрузка, может привести к отрицательным последствиям, ухудшить, а не улучшить здоровье ребенка.

Особенно заметны различия девочек и мальчиков дошкольного возраста в игровой деятельности. Ученые отмечают разное содержание и игровые стили, которые часто не могут быть реализованы детьми в силу того, что воспитателям – женщинам ближе тихие игры девочек на семейно-бытовые темы. Шумные, наполненные движением игры мальчиков вызывают у воспитателей раздражение, так как они считают, что такого рода игры являются лишь бессмысленной беготней и могут привести к травме, а, следовательно, им не место в жизни группы и они должны быть прекращены. В результате мальчики лишены истинно «мужских игр», что отрицательно сказывается на их личностном развитии.

При совместном воспитании мальчиков и девочек очень важной педагогической задачей является преодоление разобщенности между ними и организация совместных игр, в процессе которых дети могли бы действовать сообща, но в соответствии с гендерными особенностями. Мальчики принимают на себя мужские роли, а девочки – женские. Аналогичным образом может быть построена и театрализованная деятельность.

 Особого внимания со стороны педагогов требуют проблемы, связанные с организацией предметно-пространственной среды.

Всем известно, что среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда не только обеспечивает разные виды активности дошкольников (физической, игровой, умственной и т.п.), но и является основой его самостоятельной деятельности с учетом гендерных особенностей. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы открыть перед мальчиками и девочками весь спектр возможностей среды и направить их усилия на использование отдельных элементов ее с учетом гендерных и индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка.

Вместе с тем, в психологических особенностях воспитания укоренен дисбаланс предметной среды в сторону преобладания «девчоночных» материалов и пособий, так как они ближе женщине-воспитателю, к тому же создают ощущение безопасности, в отличие от игрушек, которые предпочли бы мальчики.

Становится очевидным, что при воспитании ребенка-дошкольника в семье и образовательном учреждении существует много проблем, связанных с формированием у детей гендерной идентичности, решение которых становится вполне реальным, если подойти к ним с учетом современных достижений психологии и педагогики. По мнению ученых, наиболее благоприятным возрастным периодом для начала этой работы является четвертый год жизни.

Вопрос о природе различий в развитии двигательных функций мальчиков и девочек дошкольного возраста представляет большой интерес. УченыеО.Недригайлова, Ц.Какабадзе, В.Урицкая, Н.Шишниашвили, И.Поповпришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания. Ученые С.Ярнесакс, Э.Ю.Пээбо, Э.С.Вильчковский выявили, что в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель, на дальность, лазание, борьба, спортивные игры).Девочки любят игры с мячом, скакалкой, лентой.

Известно, что жизненная емкость легких, сила мышц рук и туловища больше у мальчиков, разнятся и антропометрические данные мальчиков и девочек.

По данным Э.С. Вильчковского, девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большой частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; большими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги.

 У мальчиков по сравнению с девочками: большая скорость бега, на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг.

         У мальчиков лучше развита первая сигнальная система. Гормон тестостерон тормозит развитие центра головного мозга, отвечающего за развитие речи. Поэтому, когда мы просим мальчика дать оценку движению, что очень важно в интеллектуальном развитии, то речь его отрывиста, он помогает себе жестами.

У девочек же вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения.

Мальчишескую двигательную активность отличают простота, угловатость, силовой, атлетический стиль. Четкая целенаправленность; отсутствие вычурности, эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования.

Движения девочек чаще всего бывают: пластичными, плавными; вычурными. Эстетически богатыми (с мимикой, жестами); с элементами боязни, пассивности; более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков.

      Наряду с такими видами физкультурных занятий, как учебные, игровые, сюжетные, тренирующие, мы проводим и полоролевые в старшем дошкольном возрасте. Структура таких занятий обычна, а вот содержание имеет серьезные отличия.

Одним из ведущих принципов должен стать принцип двух начал в педагогическом процессе. Данный принцип подразумевает, что обучение и воспитание дошкольников отражает особенности мужественного начала у мальчиков и женственного у девочек. Педагогический процесс при таком подходе будет иметь различный стиль, различный тон, различную направленность.

 Для мальчиков – это развитие быстроты, физической и силовой выносливости, воспитание выдержки, смелости; для девочек – развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости. Этот подход осуществляется через деление общей группы детей на две подгруппы, различаемых по половому признаку на время проведения физкультурного занятия. Особенность такой дифференциации в том, что девочки и мальчики не изолированы друг от друга, а в процессе специально организованной деятельности развиваются физические качества, которые принято считать сугубо женскими или сугубо мужскими. Идет углубление понимания половой принадлежности «Я - девочка», «Я - мальчик», развитие представлений детей об отличительных признаках поведения и деятельности женщины и мужчины. Эта позиция проявляется в выборе вида двигательной деятельности, соответствующей полу ребенка.