**Дифференцированный подход в физическом воспитании мальчиков и девочек**

**Автор-составитель**

**преподаватель Ейского**

**педколледжа Л.А.Низоля**

В последние годы исследователи в области физического воспитания большой интерес проявляют к проблеме дифференцированного подхода в процессе физического воспитания мальчиков и девочек. Вопрос о дифференцированном подходе к мальчикам и девочкам в процессе занятий физическими упражнениями, поставленный еще в 70-е годы XX в., и сегодня не имеет однозначного решения. Большинство исследователей считают, что подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек не должен быть одинаковым. Но в чем должны проявляться отличия: в средствах, нагрузке, требованиях, распределении ролей, организации занятий и т.п., - до конца не определено.

По данным физиологов, различия в физиологических функциях между мальчиками и девочками отчетливо проявляются с началом полового созревания (к 11—12 годам). Различия в подготовленности и темпе развития мальчиков и девочек в этом возрасте определяются в основном их половыми особенностями.

В отношении периода дошкольного детства у детей до 7 лет также имеются половые различия в динамике формирования основных движений, физических качеств и двигательной активности.

Особенности развития движений у дошкольников в зависимости от пола одной из первых исследовала Е.Г. Леви-Гориневская. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам выполнения большинства контрольных упражнений.

В ходе дальнейших исследований ученые приходят к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками (средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метаниях превышают результаты девочек; девочки же выполняют лучше мальчиков упражнения на гибкость и равновесие), о различиях их двигательной активностью в повседневной жизни и интересом к физическим упражнениям , подвижным играм. и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания.

Изучая возрастно-половые особенности двигательной активности детей дошкольного возраста ученые утверждают, что половые различия по продолжительности двигательной активности несущественны, по объему — более значимы, а по интенсивности — значительны (в пользу мальчиков).

По данным исследований М.А.Руновой средний объем двигательной активности детей за время пребывания в дошкольном учреждении у мальчиков 5 лет составляет 12650 движений, девочек – 11800 движений; мальчиков 6 лет – 13800 движений, у девочек – 13200; у детей 7 лет соответственно 14250 и 13600 движений.

В исследованиях, характеризующих возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста, отмечается ее зависимость от различных факторов, в том числе от сезонных явлений, климатических условий, от уровня постановки физического воспитания в детских учреждениях.

Многие исследователи в своих работах отмечают, что содержательная сторона самостоятельной двигательной деятельности мальчиков и девочек имеет свою специфику, объясняя это разными интересами детей разного пола. В частности, в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры); девочки предпочитают игры более спокойного характера: с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.).

Л.В. Карманова отмечает, что уже в пятилетнем возрасте наблюдается значительное различие между мальчиками и девочками в прыжках через скакалку. По ее мнению, это также можно объяснить тем, что девочки предпочитают данные упражнения, в то время как мальчики их практически не используют в самостоятельной деятельности.

Исследования А.П. Усовой свидетельствуют о высокой степени достоверности половых различий в развитии метания на дальность у детей 7 лет. Прирост показателей у девочек с 6 до 7 лет составил, по данным автора, всего 2,5%, в то время как у мальчиков – 17%.

Следует учитывать, что исторически метание было прерогативой мужчин, мальчикам нравятся подобные упражнения, и они чаще самостоятельно выполняют их.

В результате педагогических наблюдений М.А.Рунова делает вывод о том, что в старшем возрасте стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, ярко выраженная у пятилетних детей. Как у мальчиков, так и у девочек проявляется достаточно устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм и упражнениям. В зимнее время года большим успехом у них пользуются такие спортивные упражнения, как катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

В теплое время года дети любят игры с мячом, обручем, со скакалкой. . В этих упражнениях участвуют как мальчики, так и девочки. Можно нередко видеть, как девочки учат мальчиков прыгать через скакалку разными способами, а мальчики обучают девочек езде на велосипеде.

По результатам своих исследований М.А.Рунова отмечает наличие несущественных различий в средних величинах объема двигательной активности у мальчиков и девочек 5-7 лет. Так средний объем ДА мальчиков 6 лет в самостоятельной деятельности составляет 2500 движений, девочек 2210 дви­жений. Средний объем ДА мальчиков и девочек 7 лет в самостоятель­ной деятельности составляет 3275 и 3040 движений соответственно. Таким образом, мальчики по сравнению с девочками более подвижны в самостоятельной деятельности. В организованной деятельности эти отличия менее заметны.

Наиболее благоприятным для девочек 5-6 лет, считает Т.Ю. Логвина, является режим средней двигательной активности (до двух с половиной часов в неделю занятий физическими упражнениями), а для мальчиков этого возраста - режим большой двигательной активности (до трех с половиной часов в неделю).

Это послужило основанием для того, чтобы в большинство учебно-методических пособий по физической культуре дошкольников были включены различные нормативы физической готовности для девочек и мальчиков.

В общественном дошкольном воспитании всегда доминировало совместное воспитание детей. Многие исследователи, изучая особенности совместной деятельности мальчиков и девочек, делают вывод, что девочки и мальчики требуют разного подхода в воспитании, обучении, но их нельзя лишать контактов друг с другом.

Традиционная система физического воспитания, определяемая “Программой воспитания и обучения в детском саду”, не предлагает раздельных показателей двигательной подготовленности мальчиков и девочек, хотя для шестилеток, обучающихся в школе, это предусматривается.

Однако, большинство практических работников предпочитают работать в смешанной группе, считают целесообразным учитывать половые особенности дошкольников в процессе занятий, но не всегда знают, как это делать.

Н.И. Бочарова утверждает, что целесообразно осуществлять дифференцированное воспитание мальчиков и девочек по следующим направлениям:

1. Учет сензитивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений у мальчиков и девочек с целью получения максимальных результатов при минимальных физических и психических затратах.

2. Осуществление общей физической подготовки без разделения по половому признаку. Разница может проявляться лишь в дозировке нагрузки в упражнениях на выносливость, в характере и величине мышечных усилий и т. п. Более глубокая специальная подготовка может осуществляться через раздельную программу для мальчиков и девочек. Она может быть основана на использовании разных видов спортивных игр и упражнений, игр соревновательной направленности (с преимущественным развитием определенных качеств), элементов спортивной гимнастики и акробатики.

3. Предъявление разных требований к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек).

Указанные направления могут быть реализованы на обычных физкультурных занятиях, когда вводная и заключительная части, а также общеразвивающие упражнения и подвижные игры проводятся фронтально со всеми детьми, а обучение основным видам движений, спортивным упражнениям или элементам спортивных игр в основной части планируется отдельно для мальчиков и девочек.

Раздельное проведение занятий, по мнению Н.И.Бочаровой [5], лишает мальчиков и девочек эмоционального контакта, совместных переживаний и познания друг друга, а воспитателя — возможности формировать ценные нравственные качества, правильные взаимоотношения между разнополыми детьми.

Достаточно эффективной является организация работы с подгруппой детей (по половому признаку) на прогулке и в другие режимные моменты в форме подвижных игр, игровых упражнений и заданий.

По мнению С.Филиппова учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями можно вести по таким направлениям, как: подбор упражнений, нормирование физической нагрузки, методика обучения сложным двигательным действиям, педагогическое руководство двигательной деятельностью, участие детей в играх и соревнованиях, их двигательные предпочтения, взаимодействие в процессе выполнения физических упражнений, система поощрений и наказаний, требования к качеству выполнения заданий, инвентарь и оборудование, расстановка и уборка снарядов, диагностика физического состояния.

Для организации и проведения физкультурных занятий специалисты [5, 21, 25, 26, 29, 30] предлагают следующие варианты двигательной деятельности:

**I блок** - занятие всей группой, где часть заданий для девочек и мальчиков имеют отличия.

**II блок**- занятие по подгруппам (мальчики и девочки)

**III блок** - “интегрированный вариант” проведения занятия

Первый вариант занятий имеет свои разновидности, например:

* в подготовительной и заключительной части занятий дети выполняют упражнения все вместе, а в основной они делятся на подгруппы;
* все дети занимаются вместе, а общеразвивающие упражнения мальчики выполняют с отягощениями, учитывая исходные положения и дозировку.

Второй вариант, это занятия, которые требуют разных методических подходов при работе с мальчиками и девочками или тематические занятия, где двигательная деятельность носит ярко выраженный поло ролевой характер.

Так называемый “интегрированный вариант” предполагает проведение занятия с подгруппой детей (мальчиков или девочек), где в одной из частей принимают участие дети другого пола, демонстрируя своё мастерство. На занятиях этого типа детям предъяв­ляются разные требования к выполнению одних и тех же движений: четкость, ритмич­ность, затраты дополнительных усилий - для мальчиков; пластичность, выразитель­ность, грациозность - для девочек. При разработке комплексов упражнений педа­гоги учитывают двигательные предпочтения мальчиков (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье) и девочек (упражнения с мячом и скакалкой, танце­вальные движения).

Н.И. Бочарова указывает на то, что в последнее время распространение получила секционная и кружковая работа. Так, секции по художественной, ритмической гимнастике, фигурному катанию, хореографии посещают преимущественно девочки, а мальчики занимаются спортивными играми с мячом и шайбой, упражнениями на тренажерах, легкой атлетикой.

Таким образом, уже с дошкольного возраста, педагоги должны активно формировать соответствующее полу ролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физическими упражнениями, что значительно повысит качество и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

**Примерные конспекты дифференцированных занятий в старшей группе**

**Занятие для девочек**

**Цель.** Развивать координацию движений. Совершенствовать навыки владения мячом. Учить ритмично двигаться под музыку.

**Материал и оборудование.** Аудиозапись «Цыганочки». Скакалки, маты, мячи, стойки.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

1. Ходьба обычная, с изменением поло­жения стоп, змейкой, в полуприседе, при­ставным шагом, скрестным шагом (2,5 мин.).

2. Бег обычный, с изменением темпа, с подскоками, галоп (2 мин.).

3. Ходьба обычная, с выполнением уп­ражнений на восстановление дыхания (0,5 мин.).

При ходьбе и беге следить за осанкой.

4. Дыхательное упражнение «Лес шумит». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево) - вдох. Вернуться

в и.п. - выдох (0,5 мин.). Упражнение выполнять медленно, плавно.

**Основная часть.**

***1. Общеразвивающие упражнения с*** *эле­ментами ритмической гимнастики (выпол­няются под аудиозапись «Цыганочки»).*

*«Зеркало».*

И.п.: ноги слегка расставлены, руками обнять себя за плечи.

1 - руки в стороны, ладони вверх; 2 - ру­ки вверх; 3 - согнуть руки в локтях на уров­не поднятых предплечий, ладони перед гла­зами; 4 - вернуться в и.п. (8 раз).

*«Движения плечами».*

И.п.: основная стойка, ладони слегка прижаты к бедрам.

1 - поднять правое плечо; 2 - вернуться в и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - вернуть­ся в и.п. (4 раза).

*«Фонарики».*

И.п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, предплечья подняты.

1 - отвести назад правую ногу, согнутую в колене, одновременно вращая кистями; 2 - вернуться в и.п.; 3-4 - то же левой ногой (по 4 раза).

*«Самовар».*

И.п.: основная стойка, руки согнуты в локтях.

1 - поднять руки над головой, хлопнуть в ладоши; 2 - ударить правой рукой по пятке

правой ноги, согнутой в колене и отведен­ной назад - в сторону; 3-4 - то же влево (по 4 раза).

*«Наклоны».*

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1 - правую ногу отставить в сторону на носок, наклониться вправо, левую руку под­нять над головой; 2 - вернуться в и.п.; 3-4 - то же влево (по 4 раза).

*«Веер».*

И.п.: основная стойка, руки вытянуты пе­ред собой.

1 - мах правой ногой вперед, обе руки вправо; 2 - вернуться в и.п. 3-4 - то же вле­во (по 4 раза).

*«Цветок».*

И.п.: основная стойка, руки опущены.

1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - об­нять левую ногу, согнутую в колене, голову опустить; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (по 4 раза).

*«Перепляс».*

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1 - мах правой ногой вперед; 2 - носком коснуться пола перед собой; 3 - мах назад ногой, согнутой в колене; 4 - вернуться в и.п. То же левой ногой (по 4 раза).

***2. Основные движения***

*-* Прыжки со скакалкой с продвижением вперед (2 мин.).

- Акробатическое упражнение «Березка». И.п.: сидя, ноги согнуты, руками обхва­тить колени.

1 - перекат назад; 2 - упор руками в по­ясницу; 3 - поднять прямые ноги вверх; 4 -вернуться в и.п. (4 раза).

При выполнении упражнения тянуть нос­ки, подбородок прижимать к груди.

- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди с продвижением вперед (4 мин.).

**Заключительная часть.**

*Эстафета.*

Девочки делятся на две команды.

Прыжки с мячом, зажатым между ног, до стойки. В обратном направлении - ведение мяча с продвижением вперед.

*«Гимнастика маленьких волшебниц».*

Девочки выполняют имитационные уп­ражнения, «превращаясь» в «бабочек», «птиц», «снежинки» и т.п. (2 мин.).

**Занятие для мальчиков**

**Цель.** Развивать ловкость, силу и вынос­ливость. Совершенствовать навыки владе­ния мячом. Воспитывать организованность, интерес к игре в футбол.

**Спортивное оборудование.** Гимнастиче­ские скамейки, мячи, маты.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

1. Ходьба с изменением положения стоп, в разных направлениях, врассыпную, с оста­новкой по сигналу, широким шагом с выпа­дами вперед (2,5 мин.).

2. Бег обычный, с изменением скорости, змейкой, с преодолением препятствий (2,5 мин.)

3. Ходьба обычная, с выполнением упраж­нений на восстановление дыхания (0,5 мин.).

При ходьбе и беге следить за осанкой.

4. Дыхательное упражнение «Лесоруб». И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые, сцеплены в «замок» над головой.

1 - вдох, резкий наклон вперед, выдох, мах руками между ног; 2 - плавно вернуть­ся в и.п. (0,5 мин.).

**Основная часть.**

***1. Общеразвивающие упражнения*** на гим­настической скамейке. *«Ловкие наездники».*

*-* И.п.: сидя верхом на скамейке, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки через стороны вверх, хло­пок над головой; 2 - вернуться в и.п. (8-10 раз).

- И.п.: то же, руки за головой.

1 - наклон вправо (влево); 2 - вернуться в и.п. (по 4 раза).

- И.п.: то же, руки в упоре сзади.

1 - поставить обе ноги на скамейку; 2 -вернуться в и.п. (5-6 раз).

*«Тетива лука».*

И.п.: лежа на животе поперек скамейки, ступни и ладони касаются пола.

1 - поднять руки и ноги вверх, прогнуть­ся в спине; 2 - вернуться в и.п. (5 раз).

*«Вскочи в седло».*

И.п.: стоя лицом к скамейке, руки опуще­ны вдоль туловища.

1 - взяться за края скамейки; 2 - вско­чить на нее; 3 - перескочить на другую сто­рону; 4 - вернуться *в* и.п. То же в обратную сторону (по 5-6 раз).

*«Кузнечики».*

И.п.: стоя на скамейке, руки на поясе.

Подпрыгивать на двух ногах с продвиже­нием вперед (0,5 мин.).

Проводится со страховкой.

***2. Основные движения.***

*-* Прыжки на месте (одна нога вперед, другая назад), в чередовании с ходьбой (по 20 прыжков 4 раза).

- Прыжки на одной ноге через 4-6 линий (2 мин.).

- Прокатывание мяча правой и левой но­гой в заданном направлении.

- Передача мяча ногами друг другу (вы­полняется в парах).

- Акробатическое упражнение «Буме­ранг».

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коле­нях, руки вдоль туловища.

1 - поднять ноги; 2 - упереться руками в поясницу; 3 - вытянуть прямые ноги за го­ловой; 4 - вернуться в и.п. (3 мин.).

**Заключительная часть.**

*Подвижная игра «Задержи мяч».*

Мальчики образуют круг, в центре кото­рого стоит защитник. Дети передают мяч но­гами друг другу. Защитник пытается его за­держать, если ему это удается, занимает ме­сто игрока, чей удар он перехватил (3 мин.).

*«Гимнастика маленьких волшебников».*

Мальчики выполняют имитационные уп­ражнения, «превращаясь» в «лошадей», «зайцев», «котят» и т.п. (2 мин.).