

## **Возрастной критерий для начала занятий гребным слаломом**

**В.Н.Володин,**  
*старший тренер юношеской сборной  
Тюменской области по гребному слалому*

В гребном слаломе возрастные границы начальной подготовки охватывают период от 8-9 (Нижний Тагил) до 12-14 лет (Москва, С. Петербург). В примерной программе, "Гребля на байдарках и каноэ (слалом)", предлагаемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы, для занятий гребным слаломом, составляет 10 лет [5]. Рассматривая данную проблему, следует определить, что же мы будем вкладывать в понятие – *возраст*.

Итак, *возраст* – это объективная, исторически изменчивая, хронологически и символически фиксированная стадия развития индивида в онтогенезе; продолжительность жизни человека от момента рождения до момента обследования, измеряемая в полных годах (календарный, биологический, социальный и психологический) [10].

Для того чтобы определить наиболее адекватные границы возраста для начала занятий гребным слаломом, мы рассмотрим и условно разобьём охваченный возрастной период (8-14 лет), на группы: 8-9; 10-11 и 12-14 лет. В данном исследовании мы будем опираться на возрастную периодизацию, предложенную Д.Б. Элькониным, в которой возраст 8-11 лет относится к младшему школьному, а 12-14 к среднему школьному возрасту, подростковому [7; 12]. Следует отметить, что многолетние исследования, проведённые в Институте возрастной физиологии РАО, позволили выявить узловые моменты, для которых характерны существенные качественные морфофункциональные преобразования, приводящие к адаптивным перестройкам организма. В младшем школьном возрасте это возраст от 7-8 к 9-10 годам. В подростковом возрасте качественные изменения деятельности физиологических систем приурочены к степени биологической зрелости. Адаптивный характер развития организма определяет необходимость учёта в возрастной периодизации и специфической чувствительности к различным внешним воздействиям (сенситивные периоды), который носит избирательный характер на разных этапах онтогенеза [2]. Необходимо отметить, что период развития физического качества, способности, для каждого ребёнка индивидуален, на что влияют и наследственная предрасположенность, социальная среда, качество спортивных занятий и другое [15].

Итак, **возрастной период 8-9 лет.**

**1. Особенности опорно-двигательного аппарата.** Позвоночник продолжает расти, завершается формирование его изгибов. Продолжается сращение и окостенение тазовых костей: подвздошной, лобковой и седалищной. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Устанавливается относительная стабильность в соотношениях между волокнами различного типа. Увеличиваются скорости роста верхних и нижних конечностей, особенно это относится к мускулатуре рук. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии [2]. Силовые и особенно статические упражнения вызывают быстрое утомление, что характерно и для следующего условного возрастного периода.

**2. Особенности сердечнососудистой системы.** Следует отметить, что сердечнососудистая система (ССС) имеет у детей свои морфологические и функциональные особенности. ССС отличается меньшими абсолютными размерами сердца, меньшим просветом сосудов, более высокой частотой пульса и более сильной реакцией на динамическую нагрузку. Это необходимо учитывать при работе на больших и субмаксимальных скоростях, так как ЧСС в этом режиме будет достигать 190-200 ударов в минуту. При такой частоте фазовая структура работы сердца изменяется в неблагоприятную сторону – слишком сокращается диастола (время расслабления сердечной мышцы), что ведет к накоплению молочной кислоты в мышце сердца и его перегрузке (аритмии). К 9 годам значительно возрастают показатели артериального давления. Это вызывает дальнейшее увеличение тонуса сосудов мозга [2]. Артерии у детей развиты сильнее, чем вены, что является причиной низкого артериального давления. Частота сердечных сокращений (ЧСС) постепенно замедляется, так в 7-8 лет она равняется 80-92 уд/мин; в 9-10 76-86 уд/мин.

**3. Особенности дыхания.** Частота дыхания обычно составляет около 25 циклов в минуту. С возрастом она постепенно замедляется, в 9 лет она составляет 21 цикл. Минутный объём дыхания обеспечивается в основном за счёт учащения дыхания [2]. У девочек преобладает грудной тип дыхания, у мальчиков – брюшной. Минутный объём дыхания составляет – 4,0 л/мин. Дыхательный объём – 200 мл. Средняя ЖЕЛ в этом периоде составляет 1440 мл. Отмечается более высокая интенсивность метаболических, в том числе окислительных, процессов, что требует повышенного поступления кислорода. В связи с этим относительные показатели системы дыхания отражают значительно большее его напряжение до 10-11 лет. В тоже время система дыхания работает надёжно благодаря большой диффузионной способности лёгких, т.е. лучшей проницаемости альвеол и капилляров для молекул кислорода и углекислого газа.

**4. Особенности центральной нервной системы.** Сила и уравновешенность нервных процессов невелика. Преобладают процессы возбуждения. При организации тренировочных занятий следует помнить, что при действии монотонных раздражителей вызывается внешнее торможение, что приводит к утомлению. Поэтому, развивая выносливость нужно переключаться с одного вида деятельности на другой. На этом этапе уже сформирована и совершенствуется моторная программа, резко сокращается пауза между отдельными двигательными актами, движения становятся четкими, стабильными, менее напряжёнными, ребенок способен произвольно регулировать основные параметры движения, варьировать темп, скорость, качество серии движений. Одним из факторов совершенствования центральных механизмов регуляции движений к 9-10 годам, является значительное развитие лобных долей головного мозга и созревание лобных зон коры, которым отводится роль принятия решения и выбора программы действия. Морфологически нервная система почти полностью совершенствуется, но функционально еще далека от совершенства

**5. Особенности энергетики мышечной деятельности.** Возраст от 7 до 9 лет – период поступательного развития всех механизмов энергетического обеспечения с преимуществом аэробных систем. С 9 до 10 лет – период «расцвета» аэробных возможностей, роль анаэробных механизмов мала [2].

6. Особенности формирования произвольных движений. В возрасте 7-10 лет существуют благоприятные психофизиологические предпосылки для быстрого освоения и совершенствования сложных произвольных движений. В 9 лет отмечается перестройка механизма двигательной регуляции. На построение движений оказывает влияние механизм центральных команд. Движения становятся одновременно более дифференцированными и интегрированными [2]. Возрастной интервал с 9 до 10 лет благоприятен для развития практически всех физических качеств и координационных способностей [6].

7. Особенности психологического развития. Игра теряет свою роль. Ведущей деятельностью становится учение. Оно меняет мотивы детского поведения. Открываются источники познавательных и нравственных сил ребёнка. Характерной особенностью этого возраста является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необыкновенное, красочное [12; 21]. В работе педагог должен опираться на любознательность, доверчивость, подражательность детей, учитывая импульсивность поведения, недостаточность развития воли. Появляются новые качества психики: произвольность, рефлексия, внутренний план действия.

В этот возрастной период закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности [11]. Данный возраст характеризуется социализацией личности. В это время параллельно с ростом и перестройкой организма, резко возрастает интерес к своей внешности.

В этот возрастной период у ребёнка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность к сопереживанию. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития ребёнка на этом возрастном этапе [14].

Это период, когда у ребёнка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что одной из возрастных задач этого периода является задача овладеть всеми доступными движениями, испытать и совершенствовать свои двигательные способности и тем самым приобрести большую возможность управления собственным телом, так и внешним физическим пространством [14].

8. СENSИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ ИЗМЕНЕНИЯ ростовесовых показателей и развития двигательных (физических) качеств [19] (лет):

- *гибкость* + 8-9;
- *координационные* + 9;
- *равновесие* + 8-9;
- *скоростные* + 8-9;
- *скоростно-силовые* + 9;
- *выносливость* + 8-9.

Возрастной период от 8 до 9 лет охватывает ряд качественных и количественных преобразований в морфологическом и функциональном построении организма, что благоприятно сказывается на процессах обучения и развития. В то же время неуравновешенность нервных процессов ведёт к неустойчивому освоению знаний, умений, навыков, что требует увеличения сроков (времени) на приобретение новой информации, теоретической и двигательной. Вследствие этого в процессе обучения и развития будут преобладать игровые формы. В этот период существуют предпосылки для развития ведущих двигательных качеств (сенситивный период) и начала занятий гребным слаломом.

### **Возрастной период 10-11 лет.**

1. Особенности опорно-двигательного аппарата. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани [4; 18]. Продолжается окостенение позвонков. К 11 годам завершается окостенение фаланг пальцев. В возрасте 11-12 лет наступает волна пубертатных перестроек – увеличивается число волокон с «быстрым» миозином (тип IIB). В 10-11 лет интенсивность ростовых процессов резко понижается [2]. У девочек увеличивается мышечная масса – 11-13 лет. В этом возрасте мышцы детей имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растяжению. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие [11; 18].

2. Особенности сердечнососудистой системы. Деятельность сердца в этом возрасте становится более экономичной. В покое ЧСС в 9-10 лет 76-86 уд/мин [11], в 11-12 лет 82-84 уд/мин [17]. Организм легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается при отдыхе до исходного уровня. Это происходит за счет повышения ЧСС, поэтому могут возникать различные нарушения сердечного ритма. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляется в том, что ЧСС после нагрузки (50-70% от максимальной) восстанавливается за 1-3 мин [11]. У мальчиков 10-12 лет более замедленное восстановление ЧСС (64%) к концу третьей минуты, чем у девочек данного возраста (85% - 96%) после дозированной физической нагрузки [1]. По мере развития детей увеличивается просвет кровеносных сосудов. В результате повышается объем циркулирующей крови и создаются условия для лучшего кровоснабжения тканей, работающих органов кислородом и удаления продуктов распада, образуются новые кровеносные сосуды. Но в то же время способность детей снабжать организм кислородом при работе определяется также меньшей кислородной ёмкостью крови.

3. Особенности дыхания. Общая ёмкость лёгких в 10 лет составляет 2,2-3,1 л. Повышение ЖЕЛ и резервного объёма вдоха обуславливает более значительную вентиляцию лёгких и удовлетворение кислородного запроса [8]. К концу периода младшего школьного возраста объём лёгких составляет половину объёма лёгких взрослого. Минутный объём дыхания возрастает до 4400 мл/мин у детей 11 лет. Жизненная ёмкость лёгких возрастает до 2000 мл в 10-летнем возрасте [18]. Дыхательный объём к 10 годам достигает – 240 мл. Для детей характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыханий 16-20 в минуту. Дыхательную функцию характеризует также максимальная вентиляция лёгких [8]. К 11 годам уже хорошо выражена возможность приспособления дыхания к различным условиям жизнедеятельности [20]. Лёгочная вентиляция у детей увеличивается преимущественно за счет учащения дыхания, а не увеличения его глубины.

4. Особенности центральной нервной системы. Совершенствуется деятельность подкоркового отдела ЦНС и повышается функциональное состояние периферического нервно-мышечного аппарата [9]. Возрастает сила и подвиж-

ность нервных процессов, усиливается внутреннее торможение, в результате чего взаимодействие процессов возбуждения и торможения характеризуется большей уравновешенностью [8] с преобладанием процессов возбуждения. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток [18]. Повышается способность образовывать условнорефлекторные связи. Для 10-12-летнего возраста характерна высокая степень возбудимости и реактивности нервной системы, что в целом способствует более быстрому формированию условных связей овладения техникой движений. Так же хорошие предпосылки в способности к координации движений в зависимости от условий конкретной деятельности, что повышает устойчивость двигательного навыка. Наряду с этим рефлекторные реакции у детей часто носят разлитой характер. Это результат выраженной иррадиации возбудительного процесса. Вследствие того, что сила внутреннего торможения ещё недостаточна, дифференцировки вырабатываются труднее, чем у взрослых. При сильных воздействиях у детей относительно быстро развивается запредельное торможение. Активно развивается речевая функция, усиленно формируются мышление, способность пользоваться понятиями, абстрагированными от действия, совершенствуются взаимосвязь первой и второй сигнальной систем, внутренняя речь, способность обдумывать «про себя» поступки. Повышается способность к более разнообразному и глубокому словесному выражению своих движений [8].

**5. Особенности энергетической мышечной деятельности.** Возраст 10-11 лет – отсутствие увеличения аэробных возможностей, умеренное увеличение анаэробных возможностей, развитие фосфагенного и анаэробно-гликолитического механизмов протекает синхронно. Этот этап длится до 12-13 лет [2].

**6. Особенности формирования произвольных движений.** В 10 лет происходит окончательное освоение растущим организмом более совершенного физиологического механизма программирования движений, обеспечивающего возможность предварительного учёта не только пространственного, но и временного фактора – механизма центральных команд [2].

**7. Особенности психологического развития.** Ведущую роль в психическом развитии играет учение. А также на развитие детей оказывают большое влияние и другие виды деятельности – игровая, трудовая, спортивная и другие [12]. Это приводит к перестройке всей его системы жизненных отношений. Во-вторых, существенные изменения происходят в психической сфере [13].

Главной особенностью развития когнитивной сферы данного возраста является переход психических познавательных процессов ребёнка на более высокий уровень. Это выражается в произвольном характере протекания большинства психических процессов (восприятие, внимание, память, представления), а также в формировании абстрактно-логических форм мышления [14].

Происходит значительное развитие свойств нервных процессов. В то же время они характеризуются малой устойчивостью и в результате быстрой утомляемостью. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Наблюдается тенденция к формированию сознательного и волевого регулирования ребёнком своего поведения. Отмечается преобладание мотивов над мотивационными установками [7], а ведущими являются «непосредственно действующие мотивы» [3]. В системе мотивов, побуждающих младших школьников к спортивной деятельности, можно выделить два основных вида мотивов: познавательные и социальные мотивы [14].

Юный спортсмен может проявлять настойчивость при занятиях спортом. Постепенно формируется выдержка, то есть способность сдерживать свои чувства, ослабевает импульсивность, как черта личности [7]. Юный спортсмен способен принимать решения, планировать в уме свои действия и поступки, предвидеть их последствия. А также способен проявлять настойчивость, выдержку, дисциплинированность, однако волевые проявления ещё недостаточны, поэтому требуется их стимулировать, контроль и оценка со стороны взрослых (тренера) [12].

Одним из объектов пристального внимания тренера должны быть межличностные отношения спортсменов, формирование коллектива группы, так как влияние на регуляцию поведения также оказывают групповые нормы.

**8. Сенситивные периоды изменения ростовесовых показателей и развития двигательных (физических) качеств** [19] (лет):

- гибкость + 10;
- координационные + 10-11;
- равновесие + 10-11;
- скоростные + 10;
- скоростно-силовые + 10-11;
- ловкость + 10-11, [16].

Возрастной период 10-11 лет своего рода переходный период между ребёнком и подростком. Преобразования в организме от предыдущего этапа являются платформой к новому " переходному скачку", затрагивающему все сферы взаимодействия организма с внешней и внутренней средой. На этом этапе системы организма находятся в относительно уравновешенном состоянии. Высокая степень возбудимости и реактивности нервной системы, способствующая быстрому овладению новыми движениями, создаёт наиболее оптимальные предпосылки к началу занятий гребным слаломом. А незначительные нагрузки способствуют укреплению кардио-респираторной, мышечной и других систем организма и повышению общего тонуса. Данный период позволяет вводить в учебно-тренировочный процесс средства (скоростно-силового характера), влияющие на специфические способности юного спортсмена, соблюдая параметры нагрузки для данной возрастной группы.

### **Возрастной период 12-14 лет.**

**1. Особенности опорно-двигательного аппарата.** В 12 лет завершается окостенение запястья, отдельные зоны окостеневают к 20-24 годам. Изгибы позвоночника полностью формируются в возрасте 12-14 лет. К 12-13 годам грудная клетка приобретает ту же форму, что у взрослого. К 14 годам окостеневают только средние части позвонков. В рассматриваемом периоде прослеживается пубертатный «скачек роста» (13-15 лет) за счёт удлинения туловища и конечностей. Это приводит к временной дискоординации движений. В 14 лет наблюдается увеличение относительного количества волокон I типа. Все мышечные структуры резко увеличивают темпы роста. На 12-летний возраст увеличивается скорость роста мышц рук. В 12-13 лет интенсивно растёт мускулатура ног. В 13-14 лет отмечается торможение роста

мышц ног, связанное с первой фазой пубертатных дифференцировок мышечных волокон. Увеличивается длина рук, затем ног [2]. У мальчиков увеличение мышечной массы наблюдается в 12-14 лет. Вначале темп роста туловища замедляется, а с 13 лет рост окончательно замедляется, рост туловища ускоряется.

**2. Особенности сердечнососудистой системы.** Тонус крупных сосудов мозга достигает наивысших значений. Объемная скорость кровотока в сосудах мозга временно снижается. Резко увеличивается объемная скорость кровотока, отражая неэкономичный характер регионального кровообращения. Замедляется рост сердца [2]. Это сказывается на кислородном обеспечении мышц, что приводит к падению работоспособности. С 13 лет подросток худеет, быстро растёт сердце, лёгкие, снижается ЧСС до 70 уд/мин. Это создаёт возможности для выполнения напряженной работы. Появляется возможность развивать общую выносливость.

**3. Особенности дыхания.** Частота дыхания составляет 18-20 циклов в минуту. Минутный объём дыхания обеспечивается в основном за счёт дыхательного объёма. Тормозится прирост лёгочных объёмов. Снижается снабжение кислородом работающих мышц [2]. Минутный объём дыхания в этом возрасте достигает – 4,9 л/мин. Дыхательный объём в 14 лет составляет – 300 мл. Средняя величина ЖЕЛ составляет – 2200 мл. Отмечается временное увеличение чувствительности дыхательного центра, которое устраняется с завершением пубертатных процессов.

**4. Особенности центральной нервной системы.** С 11-12 до 14-15 лет ухудшается синхронность движений в суставах, повышается мышечное напряжение, замедляется развитие функций управления пространственно-временными параметрами точностных действий и снижаются резервные возможности совершенствования движений под влиянием упражнения. Это связано с существенным изменением механизмов центральной регуляции движений, ослаблением роли регуляторных влияний лобной коры в период полового созревания.

**5. Особенности энергетической мышечной деятельности.** Энергетический обмен в клетках становится более напряженным и менее устойчивым. Возраст от 13 до 14 лет – существенное увеличение аэробных возможностей, торможение развития анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения; фосфагенный механизм развивается пропорционально увеличению массы тела. Это связано с внутренними потребностями мышц, которым для последнего этапа дифференцировок требуются мощные окислительные системы. Возраст 14-15 лет – прекращение увеличения аэробных возможностей, резкое увеличение ёмкости анаэробно-гликолитического процесса, развитие фосфагенного механизма, по-прежнему, пропорционально увеличению массы тела [2]. Происходит временное уменьшение выносливости и работоспособности.

**6. Особенности психологического развития.** Совершенствуется аналитическая и синтетическая деятельность. Однако отмечается преобладание процессов торможения. Преобладает эмоциональная неуравновешенность. Возникают новые психические образования: чувство собственной взрослости; развивается интерес к другому полу; появляются новые ощущения, переживания и т.д. Совершенствуются психические процессы. Внимание характеризуется не только большими объёмами, но и избирательностью. Избирательным становится и восприятие. Существенные сдвиги происходят в интеллектуальной сфере. Основной ее особенностью является способность к абстрактному мышлению. Бурно развиваются чувства подростка. Эмоциональные переживания приобретают большую устойчивость.

**7. Сенситивные периоды изменения ростовесовых показателей и развития двигательных (физических) качеств [19] (лет):**

- гибкость + 12-13;
- координационные + 12;
- равновесие + 12-14;
- скоростно-силовые + 12-14;
- силовые + 13-14.

Пубертатный «скачок роста» определяет весь рассматриваемый период, что приводит к временной дискоординации движений. В свою очередь дискоординация это лишь относительный показатель, так как в этот момент организм претерпевает как количественные, так и качественные преобразования. Организм подростка неоднозначно реагирует на воздействия тренировочных нагрузок. Это требует избирательности и индивидуального подхода, что ведет к значительным затратам ресурсов и не всегда дает ожидаемый результат (не учитываются спортсмены, пришедшие из других видов спорта).

### Выводы

1. Из рассматриваемых условных возрастных периодов, наиболее оптимальным является второй – 10-11 лет, для начала занятий гребным слаломом. Два других периода служат накопительными, синтетическими.
2. В период 8-9 и 12-14 лет проходят бурные внутренние перестройки, отражающиеся внешне. В 10-11 лет эти перестройки более сглажены, что связано с упорядочением процессов центральной нервной системы. В связи с этим, организм детей и подростков чувствителен к различному роду воздействий, влияющих на онтогенез. Преобладание процессов возбуждения, приводит к быстрому, но не стойкому формированию двигательных умений. Это оказывает влияние на длительность обучения (закрепления) новым двигательным умениям и навыкам.
3. Возраст 10-11 лет является благоприятным для занятий гребным слаломом, так как в этом возрасте ребёнок способен быстро овладеть новыми движениями, что связано с повышенной чувствительностью организма к внешним и внутренним раздражителям, большей пластичностью их нервной системы, уравновешенностью процессов торможения и возбуждения, снижением чувства страха перед возможностью травм.
4. Сенситивные периоды развития двигательных качеств, в 10-11 лет, также способствуют началу занятий в группах гребного слалома на фоне устойчивого состояния организма к воздействию различных факторов.

### Литература

1. Антропова М.В. Функциональные и адаптационные возможности детей и подростков / М.В. Антропова. – Петрозаводск: Просвещение, 1974. – 380 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребёнка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
3. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М., Просвещение, 1968. – 400 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

5. Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа. М.А. Булаев, Ю.В. Слотина. – М.: Советский спорт, 2006. – 104 с.
6. Жуков Р.С. Возрастно-половые особенности обучения технике спортивных способов плавания детей школьного возраста // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / Общ. ред. С.И. Логинова. – Сургут: Издательство СурГУ. – 2000. – с. 232- 234.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2000. – 486 с.
8. Коц Я.М. Физиологические основы выносливости. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры, 1986. – 240 с.
9. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. – М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 335 с.
10. Кураев Г.А., В.Б. Валеология. Словарь терминов. Учебное пособие/ Г.А. Кураев, В.Б. Войнов. – Ростов-на-Дону: изд-во ООО «ЦВВР», - 2000. – 176 с.
11. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя // Е.Н. Литвинов и др. – М.: Просвещение, 1997. – 80 с.
12. Методические рекомендации к спецкурсу для студентов ФФК «Возрастные психологические особенности школьников и их учёт в физкультурном образовании» // Сост. И.В. Манжелей, - Тюмень: Издательство ТГУ, 1999. – 40 с.
13. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Кн. 2. Психология образования. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – с. 28, 30.
14. Психология детства. Учебник под ред. члена-корреспондента РАО А.А. Реана. – СПб.: «ЕВРО-ЗНАК», 2003. – 368 с.
15. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, № 4, - с. 8-12.
16. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. №2115 «Начальная воен. подготовка и физ. воспитание» и №1910 «Физ. культура» / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев и др.; Под ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – с. 103
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры : рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: «Академия», 2000. - 476 с.
19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд. – М.: «Академия», 2007. – 480 с.
20. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
21. Якобсон П.М. Чувства, их развитие и воспитание/ П.М. Якобсон. – М.; «Знание», 1976. – 96 с.

### **Основные понятия сферы методической деятельности учреждений дополнительного образования детей (УДОД)**

**Клёнова Н.В.,**

*директор ГПМЦ Московского Городского дворца детского (юношеского) творчества, канд. философ. наук*

Методическая деятельность в учреждениях дополнительного образования детей (УДОД) — это совокупность действий, направленных на получение (разработку), систематизацию, распространение методических знаний.

Перечисленные процессы могут быть названы основными направлениями методической деятельности.

Осуществлением методической деятельности занимается методическая служба УДОД — организационно оформленное объединение специалистов, профессионально занимающихся методической деятельностью. Цель деятельности методической службы в УДОД — методическое обеспечение педагогической системы учреждения во всей совокупности ее внутренних и внешних связей и взаимодействий.

Субъекты методической деятельности - люди, профессионально занимающиеся методической деятельностью: ученые, организаторы методической деятельности (зам. директора УДОД по научно-методической, программно-методической, учебно-воспитательной деятельности, заведующие методическими кабинетами, методисты, в том числе по направлениям деятельности), практики (заведующие структурными подразделениями УДОД, психологи, наиболее опытные педагоги).

*Виды методической деятельности* — это те способы, приемы, с помощью которых ее субъекты получают, систематизируют, распространяют методические знания. К числу основных видов методической деятельности относятся:

- методическое исследование;
- разработка методики;
- создание методической продукции (методических пособий, методических рекомендаций и др.);
- изучение педагогического опыта;
- обобщение и описание педагогического опыта;
- экспертиза образовательных программ;
- научно-методическое руководство;
- методическое консультирование;
- методическая помощь (опережающее либо оперативное реагирование методиста на запросы, потребности, за-