

На правах рукописи



Бударин Михаил Валерьевич

**Методика обучения детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями
адаптивному плаванию
на этапе начальной спортивной подготовки**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тамбов - 2019

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина»

Научный руководитель: **Кейно Александр Юрьевич**
кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Официальные оппоненты: **Правдов Михаил Александрович**
доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет»

Шелехов Алексей Анатольевич
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Ведущая организация: ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

Защита состоится "26" апреля 2019 года в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.261.05 в Тамбовском государственном университете имени Г.Р. Державина по адресу: 392008, г. Тамбов, ул. Советская, 181 и, зал заседаний диссертационного совета.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» (г. Тамбов, ул. Советская, д. 6) и на сайте <http://www.tsutmb.ru/>.

Автореферат разослан " ____ " марта 2019 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета, к.п.н., доцент



А.Ю. Курин

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Забота о здоровье подрастающих поколений, повышении уровня его физической подготовленности являются приоритетными задачами модернизации современного российского образования. При этом прослеживается тенденция увеличения числа детей с нарушениями в развитии, что не может не вызывать беспокойства законных представителей (родителей, опекунов и т.д.), так и у специалистов социальной сферы и органов исполнительной власти в субъектах Российской Федерации.

Серьезными причинами этой проблемы служат ухудшающиеся экологические условия, нестабильные экономические показатели, характеризующие низкий уровень материального благосостояния основной части населения, а также, другие негативные факторы: недостатки семейного воспитания (психолого-педагогическая неграмотность части родителей); несвоевременная помощь специалистов детям с отклонениями в психическом развитии на ранних этапах онтогенеза.

В то же время разработка научно-методических оснований обучения двигательным действиям, формирования физических качеств, повышение уровня физической подготовленности, психомоторного развития детей с ограниченными возможностями одно из наиболее перспективных направлений, как адаптивной физической культуры, так и адаптивного спорта. При этом одна из тенденций современного адаптивного спорта связана с ориентацией на более обстоятельный анализ и коррекцию как моторных, так и интеллектуальных способностей ребенка с ограниченными возможностями с целью повышения эффективности его двигательной базы и социализации данной категории детей, в виде передачи ребенку социального опыта.

Адаптивный спорт в настоящее время реализуется во многих направлениях, но основные - паралимпийский спорт (для спортсменов с нарушением зрения, поражением опорно-двигательного аппарата (поражением ОДА), а также лиц с интеллектуальными нарушениями¹), сурдлимпийский спорт. По моему мнению, самое весомое направление паралимпийское, которое постоянно развивается и одним из этапов его модернизации стало включение в паралимпийское движение спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) на паралимпийских играх 2012 года в Лондоне.

В Российской Федерации для организаций, реализующих программы спортивной подготовки для спортсменов с ограниченными возможностями, приказами Министерства спорта утверждаются федеральные стандарты спортивной подготовки.

В январе 2014 года был разработан и принят федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными

¹ Министерством спорта Российской Федерации в 2011 году во Всероссийский реестр видов спорта, развиваемых на общероссийском уровне был включен вид спорта – Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, который должен был объединить виды спорта для лиц с умственной отсталостью, аутизмом, задержкой психического развития и прочими нарушениями в развитии интеллектуальной сферы, учитывая вышеизложенное мы в своем исследовании также будем использовать понятие интеллектуальные нарушения.

нарушениями (приказ Минспорта России от 19 января 2014 года № 19), который поставил перед адаптивным спортом новые задачи и показал пути их решения, в стандарте заложены три основных направления спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями:

1) единство основных требований к спортивной подготовке лиц с интеллектуальными нарушениями на территории субъектов Российской Федерации;

2) планомерности осуществления спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями на территории субъектов Российской Федерации;

3) спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями для спортивных сборных команд различного уровня (сборная команда субъекта РФ, сборная команда РФ), в том числе и развитие массового адаптивного спорта.

В стандарте дано определение и содержание программ спортивной подготовки, определяющих основные направления, принципы и подходы спортивной подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями на установленных этапах, реализуемых учреждениями, осуществляющими спортивную подготовку, на основании вышеуказанного стандарта. На этом принципе строилась и наша методика обучения адаптивному плаванию на начальном этапе спортивной подготовки детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями.

Паралимпийский спорт имеет много спортивных дисциплин и одно из важнейших мест в его спортивных дисциплинах занимает плавание.

Степень разработанности проблемы. Само плавание и обучение плаванию детей с ограниченными возможностями решает социальные задачи, поскольку, во-первых, служит мерой профилактики в устранении несчастных случаев на воде, предотвращении критических ситуаций, плавание классифицируется как жизненно важный двигательный навык (для всех категорий детей) (А.К.Дмитриев, 2006; Н.Ж. Булгакова, 1997, 2012; А.И.Погребной, 1997, 2014); во-вторых, плавание является эффективным оздоровительно-рекреационным средством и фактором физической реабилитации (Н.А. Белая, 1999; В.К. Бальсевич, 1988, 2006; Л. И. Евдокимова, 1997, 2008); в-третьих, значительно повышает физическое состояние, а также развитие умственной и психической сферы ребенка(Д.Ф. Мосунов, 1999, 2005; Г.Д. Горбунов, 2004; Н.В. Сусман, 2014); в-четвертых, повышает социальное положение ребенка, заставляя его приспособляться к требованиям, которое предъявляет современное общество (Н.Н. Василевский, 1998; В.П. Казначеев, 1999, 2004; Ф.З. Меерсон, 1988, 2001; А.Д. Слоним, 2012, Д.Н. Узнадзе, 1998).

Исходя из особенностей физического и психического развития детей с интеллектуальными нарушениями, средний школьный возраст (11-14 лет) является наиболее актуальным для развития основных физических качеств и создания оптимальных условий с целью динамичного развития интеллекта, различных функций психики, области познания у детей с интеллектуальными нарушениями (С.И.Веневцев, 2004; А.А. Дмитриев, 2002 и др.).

Теоретический и методический анализ вышесказанного позволил

констатировать, что накопленный на данный момент в педагогике и смежных с ней науках теоретический и фактический материал по теме исследования недостаточен для разрешения **противоречия** между необходимостью коррекции и развития у детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями физических качеств, устанавливающих, возможность их успешной социально-трудовой адаптации средствами адаптивного плавания, и недостаточной разработанностью научно-методических основ тренировочной, оздоровительной деятельности по плаванию данной категории детей на начальном этапе спортивной подготовки.

Указанное выше противоречие лежит в основе **проблемы** настоящей работы, которая состоит в определении теоретических и методических оснований применения экспериментальной методики обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной спортивной подготовки.

Таким образом, в качестве **цели** данного диссертационного исследования выступает решение поставленной проблемы, включающее разработку и экспериментальное обоснование эффективности методики обучения детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки.

Объект исследования – спортивная подготовка по плаванию подростков с интеллектуальными нарушениями.

Предмет исследования – методика обучения детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что процесс обучения адаптивному плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной спортивной подготовки возможно станет педагогически целесообразным и обеспечит положительный эффект, если будут:

- проведен анализ современных научно-методических источников, а также передового опыта тренеров по проблеме обучению плаванию детей-подростков с нарушением интеллекта;
- конкретизированы критерии и показатели оценки плавательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями;
- определена взаимосвязь между показателями плавательной подготовленности детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями и качественным освоением техники спортивных способов плавания;
- разработана и реализована методика занятий адаптивным плаванием детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной спортивной подготовки.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и гипотезой были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Опираясь на ретроспективный анализ литературных источников по проблеме исследования разработать модель процесса обучения, уточнить критерии и показатели освоения спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине ДИН на этапе начальной спортивной подготовки.

2. Разработать и апробировать для реализации модели методiku обучения детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки.

3. Оценить эффективность методики обучения детей-подростков 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки.

4. Определить степень влияния показателей плавательной подготовленности на уровень освоения спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями.

Методологической основой исследования послужили фундаментальные положения философии, педагогики и психологии о единстве сознания и деятельности человека (Б. Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.); а также подходы: системный (П.К. Анохин, В.Г. Афанасьев, А.И.Берг, И.В.Блауберг, В.Н. Садовский); личностно-деятельностный в обучении (В.В. Давыдов, И.А. Зимняя, Д.Б. Эльконин); интегративный в физическом воспитании (Л.П.Матвеев, Б.А. Никитюк, Ю.Н. Николаев); аксиологический (ценностный) подход (Е.В. Бондаревская, А. Маслоу, В.А. Сластенин, Е.Н. Шиянов); теория необходимости произвольных движений для развития высших психических функций человека (А.Р. Лурия, К.К. Платонов), психология стилей человека (Б.А. Вяткин, М.Р. Щукин), антропологический подход (П.Ф. Лесгафт, К.Д. Ушинский).

Теоретическую базу исследования составляют принципы единства духовного и телесного в человеке (А.А. Горелов, П.Ф. Лесгафт, А.В. Лотоненко и др.); принцип индивидуализации (А.Л. Дмитриев, И.Г. Еременко, Н.А. Козленко и др.); основы теории и методики физической культуры и спорта (М.Я. Виленский, Ю.Ф. Курмашин, В.Н. Платонов и др.); теория развития способностей личности (В.Н. Дружинин, К.К. Платонов, Б.М. Теплов, В.Д. Шадриков и др.); теория поэтапного развития умственных способностей (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина и др.) концептуальная теория спортивной подготовки (В.В. Боген, Л.П. Матвеев); базовые исследования теории и методики организации адаптивного спорта (А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев и др.); теория формирования физических качеств (Н.А. Бернштейн); идеи Л.С. Выготского основанные на оптимальном использовании зон ближайшего развития необычного ребенка и сохраненного потенциала; частные методики адаптивной физической культуры (С.И. Веневцев, С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова и др.); методики обучения плаванию детей школьного возраста (М.М. Боген, Н.Ж. Булгакова, А.И. Погребной и др.); теории развития двигательной и познавательной деятельности детей с проблемами интеллектуального развития (М.В. Дворяшина, Т.А. Немчинов, М. С. Певзнер, И.Я. Райковский и др.); исследования особенностей организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях для детей с проблемами в интеллектуальном развитии (Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, О.П. Гаврилушкина, С.Д. Забрамная, Н.Д. Сладкова, Л.М. Шипицина).

В диссертационной работе применяются следующие **методы исследования**: теоретические (анализ литературы философского, психолого-педагогического и методического характера, конкретизация, синтез, обобщение);

диагностические (тестирование, беседа, анкетирование, наблюдение); экспериментальные (констатирующий эксперимент, формирующий педагогический эксперимент); а также метод математической статистики, позволяющий получить и обработать экспериментальные данные с целью выявления определенных закономерностей.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- представлена модель процесса обучения, в которой определены критерии и показатели освоения спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине (положение тела на плоскости воды (оценивалось по показателям тестов «Звездочка» на груди, «Звездочка» на спине) движение конечностей (оценивалось по показателям тестов движения рук и ног при плавании на спине и груди) элементы техники дыхания при плавании, а именно выдох в воду (оценивалась по показателям тестов открывание глаз под водой с одновременным выдохом в воду и «Поплавок»)), физических качеств (сила (динамометрия, стантовая динамометрия) скоростно-силовые способности (многоскок 5 прыжков), силовая выносливость (жим гантелей в положении лежа на спине), выносливость (бег 400 метров), координации (челночный бег 3*10 м.)), психомоторного развития детей с интеллектуальными нарушениями (противопоставление пальцев, «Фонарики», прыжок на 360 градусов, переход из положения лежа в положение сидя);

- для реализации модели обоснована и апробирована авторская методика обучения детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки;

- установлена и экспериментально доказана степень влияния показателей плавательной подготовленности на уровень освоения спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине детей 11-12 лет с умственными нарушениями.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- обосновано влияние плавательной подготовленности детей среднего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями на освоение техники спортивных способов плавания;

- подобран диагностический аппарат для оценки плавательной подготовленности детей среднего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями;

- результаты исследования дополняют и углубляют теорию и методику адаптивного спорта, как вида адаптивной физической культуры детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями, конкретизируют структуру и содержание этапа начальной спортивной подготовки по плаванию;

- полученные новые данные могут служить базой для дальнейших теоретических исследований в области спорта ЛИН.

Практическую значимость работы определяют следующие возможности фактического использования результатов эксперимента:

- осуществление качественного освоения техники спортивных стилей плавания кроль на груди, кроль на спине на основе разработанного программно-методического материала;
- применение полученных результатов при составлении программы спортивной подготовки по плаванию в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта - спорт ЛИН;
- реализация методики обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной спортивной подготовки при подготовке бакалавров и магистров по специальности «Адаптивная физическая культура».

Результаты, полученные в ходе исследования внедрены в процесс физического воспитания образовательных учреждений реализующих адаптированные программы для детей с отклонениями в развитии г. Тамбова, Тамбовской области и в учебный процесс МАУ ДО ДЮСШ - 6 г. Тамбова (отделение адаптивного плавания).

Кроме того, они могут быть использованы в практике физкультурно-спортивной работы в учреждениях реализующих программы спортивной подготовки, дополнительные общеразвивающие программы и предпрофессиональные программы для спортсменов-инвалидов и лиц с различными видами нарушений здоровья, спортивно-адаптивных школах, центрах лечебной педагогики, и в программе подготовки бакалавров и магистров, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура».

Достоверность результатов исследования обеспечена обоснованностью начальных методологических и теоретических положений, а также применением целого ряда методов исследования, используемых для достижения цели и решения поставленных задач, репрезентативностью объема выборки и преемственной связью результатов на разных этапах работы, логичностью представленных выводов, статистической значимостью полученных в ходе эксперимента данных.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Модель процесса обучению плаванию ДИН 11-12 лет на начальном этапе спортивной подготовки включает в себя: теоретические и методические основы, критерии, показатели, принципы процесса обучению плаванию данной категории детей.

2. Степень сформированности и развития:

А). Освоения спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями определяется по следующим показателям:

- положение тела на плоскости воды (оценивалось по показателям тестов «Звездочка» на груди, «Звездочка» на спине);
- движение конечностей (оценивалось по показателям тестов движения рук и ног при плавании на спине и груди);

- элементы техники дыхания при плавании, а именно выдох в воду (оценивалась по показателям тестов открывание глаз под водой с одновременным выдохом в воду и «Поплавок»).

Б). Физических качеств детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями определяется по следующим показателям:

- силовая выносливость (жим гантелей в положении лежа на спине);
- сила (кистевая динамометрия, станковая динамометрия);
- скоростно-силовые способности (многоскок 5 прыжков);
- выносливость (бег 400 метров);
- координация (челночный бег 3*10м.).

В). Психомоторного развития детей 11-12 лет с нарушением интеллекта определяется по следующим показателям:

- мелкая моторика (противопоставление пальцев, «Фонарики»);
- прыжок на 360 градусов;
- переход из положения лежа в положение сидя.

3. В отличие от типовых программ по адаптивному плаванию для лиц с ограниченными возможностями здоровья методика занятий плаванием детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки, позволяет, формировать и совершенствовать технику плавания способами кроль на груди и кроль на спине принимая во внимание индивидуальные особенности занимающихся за счет увеличения количества академических часов на специальную (10%), общую физическую (15%) и теоретическую подготовку (10%), раздел включающий игры с элементами техники плавания и прикладного плавания (15%) за счет снижения объемов тренировочных занятий, направленных на освоение способов плавания баттерфляй и брасс, участие в контрольных стартах и соревнованиях.

4. Формирование и развитие плавательной подготовленности детей исследуемого возраста с интеллектуальными нарушениями находится в положительной взаимосвязи с освоением техники спортивных способов плавания.

5. Показатели плавательной подготовленности детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной спортивной подготовки положительно повлияют на освоение техники спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

Опытно-экспериментальная база исследования:

Исследование осуществлялось на базе МАУДО ДЮСШ №6 г. Тамбова (отделение адаптивного плавания).

В исследовании принимали участие 24 ребенка, с легкой степенью умственной отсталости, обучающиеся ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», в возрасте 11-12 лет.

Экспериментальную группу составили 12 человек (7 мальчиков и 5 девочек), учащиеся 5-7 классов, контрольную - 11 человек (7 мальчиков и 5 девочек), распределение по группам проводилось с помощью жеребьевки, участие в которой, принимали дети.

Воспитанники, входившие в экспериментальную группу, занимались по предложенной нами методике плавания для детей с интеллектуальными нарушениями в бассейне, а контрольная группа - по типовой программе для учащихся спортивных школ.

Организация и этапы исследования. Исследование осуществлялось непрерывно в течение пяти лет и состояло из нескольких этапов.

В ходе первого этапа (октябрь 2011 – май 2013 гг.) анализировалась научная и методическая литература по теме исследования и осуществлялся сбор информации о текущем состоянии и имеющихся проблемах адаптивного физического воспитания детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями.

В процессе накопления теоретической базы формировалась гипотеза, происходила постановка цели, определялись задачи, объект и предмет диссертационного исследования. На основе анализа различных подходов к адаптивной физкультурной деятельности автором разрабатывалась модель процесса обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями.

Второй этап (июнь 2013 – май 2015 гг.) состоял в теоретическом обосновании, разработке и апробации экспериментальной методики занятий адаптивным плаванием детей 11-12 лет с нарушением интеллекта на этапе начальной спортивной подготовки и непосредственном проведении педагогического эксперимента.

Третий этап (сентябрь 2015 – май 2017 гг.) – завершение формирующего педагогического эксперимента, обработка полученных данных, формулировка основных теоретических выводов по проблеме исследования, оформление текста диссертации.

Апробация и внедрение полученных результатов. Материалы диссертационного исследования обсуждены на Всероссийской научно-практической Internet-конференции «Адаптивная физическая культура: новые педагогические технологии» (Тамбов, 2010, 2011, 2012), Всероссийской Internet-конференции «Стратегическое направление развития физической культуры и спорта» с международным участием (Тамбов-Красноярск, 2009, 2012); и представлены в 16 публикациях, включая статьи в журналах, входящих в список реферируемых изданий ВАК. Основные положения диссертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры адаптивной физической культуры Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина и подтверждены актами внедрения.

Личный вклад автора в получении научно-обоснованных результатов диссертации определяется участием в разработке, обосновании общего замысла и программы исследования, сборе и обработке эмпирического материала, его анализа, обобщения, интерпретации, теоретическом обосновании и апробации полученных данных.

Структура и объем диссертации: работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы, приложений. Список использованной литературы содержит 183 источника, из которых 14 на иностранных языках. Общий объем диссертации составляет 135 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность проблемы исследования, формулируются цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования, представляются научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, выдвигаются основные положения, выносимые на защиту, раскрывается научная новизна.

В первой главе **«Современное состояние проблемы развития двигательных и познавательных способностей детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями»** анализируется накопленный опыт, связанный с темой исследования, дается определение адаптивного спорта как вида адаптивной физической культуры, детально объясняется его роль в процессе удовлетворения в первую очередь таких потребностей инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья, как самореализация их талантов, способностей, умений, навыков в сравнении со способностями, умениями и навыками других людей, имеющих аналогичные проблемы, преодоление отчужденности и общение с широким кругом лиц из разных сфер деятельности, иными словами социальной интеграции в общество.

На сегодняшний день в системе специального (коррекционного) образования осуществляет работу целая сеть разнообразных коррекционных учреждений и организаций, реализующих программы для лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, где внимание во многом сосредоточено на развитии их двигательной базы и активности.

Традиционное построение урока по физической культуре не реализует биологической потребности ребенка в движении.

Все это приводит к существенному возрастанию роли адаптивного спорта, который нами рассматривается как организованная и целенаправленная педагогическая деятельность.

Нагрузки в адаптивном спорте ниже, чем в профессиональном спортивном плавании, особенно по показателю интенсивности занятий. Выбор средств и точное определение интенсивности упражнений зависят от характера нарушений слухового и зрительного анализаторов, опорно-двигательного аппарата и интеллекта учащихся. Спортсменам-инвалидам требуется больше времени для восстановления сил после тренировочных занятий, чем здоровым людям, так как одни и те же упражнения требуют от инвалидов больших психоэмоциональных и физических усилий.

По мнению Н.Ж. Булгаковой (2011), С.П. Евсеева (2010) занятия адаптивным плаванием в дальнейшем должны приобретать спортивную направленность, что должно выражаться в активном развитии адаптивного спорта (спорт для инвалидов).

Занятия адаптивным плаванием используются специалистами в спортивной работе с различными категориями лиц с ограниченными возможностями (плавание входит в программы паралимпийского и сурдлимпийского спорта, программу игр специальной олимпиады). Результаты, которые показывают спортсмены с ограниченными возможностями, зачастую сопоставимы с

результатами здоровых спортсменов высокого уровня. Методика же занятий адаптивным плаванием с ДИН 11-12 лет на начальном этапе спортивной подготовки, имеющими определенную степень умственной отсталости, исходя из вышеизложенного по нашему мнению, возможно должна носить адаптивный характер и строиться с учетом особенностей физического развития и функционального состояния систем организма, а также в соответствии со значительно сниженным интеллектом и слабостью эмоционально-волевой сферы.

Во второй главе **«Задачи, методы и организация исследования»** формулируются задачи исследования, описываются используемые методы (опросно-диагностические, экспериментальные, методы математической статистики), среди которых основным является педагогический эксперимент, который использовался с целью получения объективной информации об особенностях процесса обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями, во время тренировочных занятий, также представляются организационные условия и этапы исследования, описывается комплекс упражнений (тестов), применяемых в диссертационном исследовании.

С целью определения эффективности, влияния тренировочных занятий плаванием на формирование основных физических качеств детей с нарушением в интеллектуальном развитии, применялись следующие тесты: уровень развития *силовой выносливости* определялся нами по количеству повторений упражнения – *жим гантелей в положении лежа на спине*, уровень развития *скоростно-силовых качеств* определялся нами с использованием теста *многоскок 5 прыжков*, уровень развития *мышечной силы* определялся нами с использованием тестов *становая и кистевая динамометрия*, функция *координации* определялась тестом *челночный бег 3*10 м*. для определения *выносливости* нами предлагалось испытуемым преодолеть расстояние *400 м с фиксированием времени*.

Особенности развития психомоторики детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями определялись нами при помощи проб Н.И. Озорецкого, которые были незначительно изменены для данной нозологической группы. Данные пробы демонстрируют ловкость моторики испытуемых, уровень владения собственным телом и умение выполнять сложные движения.

В третьей главе **«Теоретическое обоснование и содержание экспериментальной методики обучения адаптивному плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной спортивной подготовки»** дано теоретическое обоснование разработанной нами модели и ее реализации при помощи экспериментальной методики, основу которой составляют занятия для детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями адаптивным плаванием (см. рис. 1).

С целью демонстрации эффективности предлагаемой модели обучения в ходе эксперимента целенаправленно применялись простые для усвоения, но эмоционально яркие водные физические упражнения, игры и состязания, которые способствовали формированию несложных навыков осуществления действий в воде, адаптации и расширению запаса координационных компонентов, что позволяло легче и быстрее освоить технику движений. Особое место в ходе занятий плаванием с умственно отсталыми детьми было отведено

аксиологическому подходу. В его основе лежит совместная работа учащихся, проявляющаяся в помощи друг другу, коллективном исполнении упражнений, либо в парах под руководством педагога тренера с применением устных подсказок самих учащихся, где упор делался на сочетание работы в малой группе с индивидуальным подход к каждому подростку. Так, исправление ошибок в выполнении того или иного элемента осуществлялось самими учащимися совместно с преподавателем.



Рис. 1 - Модель процесса обучения плаванию ДИН 11-12 лет

Каждый ребенок самостоятельно выполнял задания с учетом собственных физических особенностей и при неправильном исполнении получал помощь, как от педагога, так и от других учащихся, усвоивших упражнения быстрее остальных.

Несмотря на существование большого разнообразия методик преподавания адаптивной физической культуры детям-инвалидам, в частности детям с интеллектуальными нарушениями, ни одна из них не может быть признана

универсальной и подходить под любого ребенка и группу детей в силу различий в возможностях изучения и освоения учебного материала.

Как следствие необходима разработка экспериментальной методики обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями, что мы и представили в данной работе.

В целом содержание экспериментальной методики включало:

— разработку поурочно-тематического планирования начального этапа спортивной подготовки для детей 11-12 лет с нарушением интеллекта;

— увеличения количества академических часов на специальную (10%), общую физическую (15%) и теоретическую подготовку (10%), раздел включающий игры с элементами техники плавания и прикладного плавания (15%) за счет снижения объемов тренировочных занятий, направленных на освоение способов плавания баттерфляй и брасс, участие в контрольных стартах и соревнованиях;

— использовании упражнений для корректирования двигательных дефектов по методике Д.Ф. Мосунова (2004), которая включает воспитание и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья в воде с элементами плавания: статика плавания (удержание положения тела на спине и на груди); динамика плавания (движения руками, ногами, туловищем, продвижение тела в воде в согласовании с дыханием, погружение головы в воду, задержка дыхания);

— прямой контакт и общение между детьми.

В данной главе дано подробное описание содержание тренировочного занятия по адаптивному плаванию в учебной программе, разработанной и реализованной автором, приведены общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и воде, направленные на развитие двигательной сферы и физических качеств детей с интеллектуальными нарушениями.

В четвертой главе **«Результаты внедрения экспериментальной методики обучения адаптивному плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной спортивной подготовки»** показаны результаты основного формирующего педагогического эксперимента.

Задачи предложенной нами методики в целом направлены на формирование оптимального уровня физического развития детей с интеллектуальными нарушениями в ЭГ средствами адаптивного плавания, итоги формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в результате применения методики результат плавания кролем на груди и кролем на спине в первую очередь зависит от правильного положения тела пловца на поверхности воды и техники дыхания для кроля на груди.

Нами исследовался уровень развития физических качеств детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями (см. табл. 1 и 2).

Таблица 1 - Показатели уровня развития физических качеств испытуемых КГ и ЭГ до проведения педагогического эксперимента

Показатель		КГ		ЭГ		t	Вероятность ошибки
		М	± m	М	± m		
Челночный бег (3×10 м),с	м	13,54	0,57	13,47	0,54	0,36	p>0,05
	д	13,64	0,60	13,71	0,56	0,51	p>0,05
Бег на 400 м, (с)	м	174,63	11,80	174,71	11,74	0,27	p>0,05
	д	187,41	19,08	187,51	19,19	0,68	p>0,05
Многоскок 5 прыжков, м	м	3,37	0,34	3,34	0,35	0,35	p>0,05
	д	2,66	0,16	2,62	0,23	0,31	p>0,05
Жим гантели в положение лежа на спине весом 3 кг, (к-во раз)	м	6,00	0,87	6,28	0,61	0,76	p>0,05
Жим гантели в положение лежа на спине весом 1 кг, (к-во раз)	д	5,0	0,45	5,07	0,64	0,76	p>0,05
Становая динамометрия, кг	м	45,22	11,12	45,29	11,13	0,13	p>0,05
	д	36,18	1,56	36,41	1,47	0,94	p>0,05
Кистевая динамометрия, кг	м	12,08	0,46	11,96	0,42	0,97	p>0,05
	д	7,10	0,43	7,15	0,44	0,88	p>0,05

Из результатов, представленных в таблицах 1 и 2 видно, что исходные показатели физической подготовленности ЭГ достоверно не отличались от результатов КГ. В конце эксперимента наблюдалось значительное улучшение показателей физической подготовленности в ЭГ. В экспериментальной группе данные оказались выше в среднем на 17 % у мальчиков и на 25% у девочек ($p<0,05$). Выносливость оценивалась нами при помощи теста «бег 400 метров». В результате эксперимента прирост результатов в экспериментальной группе у мальчиков составил 77%, у девочек прирост результатов показал сходное

значение. В то же время контрольная группа не продемонстрировала серьезных изменений исследуемых данных.

Для оценки скоростно-силовых качеств использовались тесты: «прыжок в длину с места» и «прыжок в высоту с места». В ЭГ произошло улучшение указанных показателей в среднем на 14,5 % ($p < 0,05$).

Таблица 2 - Показатели уровня развития физических качеств испытуемых КГ и ЭГ после проведения эксперимента

Показатель		КГ		ЭГ		t	Вероятность ошибки
		М	$\pm m$	М	$\pm m$		
Челночный бег (3×10 м),с	м	11,31	0,33	10,72	0,43	3,86	$p < 0,05$
	д	12,66	0,71	11,84	0,48	3,52	$p < 0,05$
Бег на 400 м, (с)	м	155,61	12,55	135,01	9,08	3,47	$p < 0,05$
	д	189,40	23,79	144,96	14,83	3,40	$p < 0,05$
Многоскок 5 прыжков, м	м	3,69	0,39	3,93	0,41	2,98	$p < 0,05$
	д	3,16	0,28	3,28	0,28	3,21	$p < 0,05$
Жим гантели в положение лежа на спине весом 3 кг, (к-во раз)	м	7,86	1,12	9,00	0,87	2,26	$p < 0,05$
Жим гантели в положение лежа на спине весом 1 кг, (к-во раз)	д	5,80	0,80	6,80	0,86	3,16	$p < 0,05$
Становая динамометрия, кг	м	59,60	1,76	61,20	1,53	3,06	$p < 0,05$
	д	49,76	2,30	52,16	2,11	3,18	$p < 0,05$
Кистевая динамометрия, кг	м	15,39	0,93	16,51	0,58	2,84	$p < 0,05$
	д	10,54	0,77	11,04	0,68	3,22	$p < 0,05$

Для определения эффективности методики плавательной подготовленности детей с умственной отсталостью до и после эксперимента проводились тестирование и оценка овладения навыками плавания. Показатели

достоверных различий начального тестирования в КГ и ЭГ сравнивались как по «статическому», так и по «динамическому» плаванию (см. табл. 3).

Таблица 3 - Показатели освоения с водой и плавательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями до и после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента		Разница		Р	После эксперимента		Разница		Р
	КГ	ЭГ	в ед.	%		КГ	ЭГ	в ед.	%	
	М±m	М±m				М±m	М±m			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Погружение в воду и открывание глаз (с)	7,4±0,3	8,1±0,3	0,7	6,6	>0,05	7,9±0,21	12,6±0,54	4,7	62,6	<0,05
«Поплавок» (с)	6,5±0,3	7,4±0,2	0,7	10,5	>0,05	7,8±0,24	11,9±0,4	4,1	65,5	<0,05
«Звездочка» на груди (с)	6,7±0,2	7,4±0,2	0,7	12,0	>0,05	8,1±0,24	12,7±0,3	4,6	63,7	<0,05
«Звездочка» на спине (с)	5,7±0,2	5,9±0,1	0,2	3,5	>0,05	17,3±0,21	25,6±2,3	8,3	67,5	<0,05
Движение ног с доской на груди (м)	6,2±0,2	7,1±0,1	0,9	14,5	>0,05	51,5±6,0	57,3 ±2,8	5,8	89,8	<0,05
Движение ног с доской на спине (м)	4,2±0,2	4,5±0,1	0,5	12,4	>0,05	37,1±2,4	49,4±2,7	12,3	75,1	<0,05
Движение ног в безопорном положении на груди (м)	6,8±0,2	7,0±0,1	0,2	2,9	>0,05	17,9±2,1	28,4±3,1	10,5	63,0	<0,05
Движение ног в безопорном положении на спине (м)	1,3±0,3	1,6±0,2	0,3	23,0	>0,05	15,7±1,8	28,4±2,4	12,7	55,2	<0,05
Плавание в полной координации кролем на груди (м)	5,1±0,2	5,9±0,2	0,8	16,0	>0,05	18,9±1,2	27,3±4,7	8,4	69,2	<0,05
Плавание в полной координации кролем на спине (м)	3,2±0,12	3,1±0,3	0,1	3,1	>0,05	18,4±0,9	29,4±2,8	11,0	62,5	<0,05

В результате эксперимента показатели детей экспериментальной группы увеличились в следующих контрольных упражнениях «статического» плавания:

погружение в воду и открывание глаз — на 62,6 %,

упражнение «звездочка» на спине — на 67,5%,

упражнение «звездочка» на груди — на 63,7 %,

Применение в ходе занятий специальных подготовительных упражнений и игр положительно влияет на состояние плавательной подготовки детей ЭГ, подтверждая эффективность предложенной методики у детей с интеллектуальными нарушениями 11-12 лет.

В целях изучения влияния плавательной подготовленности на способы плавания кроль на спине и кроль на груди у изучаемого контингента детей нами проведен статистический анализ данных, полученных в начале и после педагогического эксперимента.

Исходя из техники спортивного способа плавания кроль на груди, кроль на спине и особенностей формирования двигательного умения у детей с умственной отсталостью плавательная подготовленность была разделена на три кластера:

– положение тела на плоскости воды (оценивалось по показателям тестов «Звездочка» на груди, «Звездочка» на спине);

– движение конечностей (оценивалось по показателям тестов движения рук и ног при плавании на спине и груди);

– элементы техники дыхания при плавании (оценивалась по показателям тестов открывание глаз под водой с одновременным выдохом в воду и «Поплавок»).

В табл. 4 представлены показатели корреляционного анализа результатов тестирования техники спортивного способа плавания кроль на спине и кроль на груди с полученными результатами плавательной подготовленности детей до и после эксперимента.

Анализ данных табл. 4 показывает, что на технику способов плавания кроль на спине и кроль на груди прежде всего влияет функциональность верхних и нижних конечностей пловца. Для техники кроль на спине важным аспектом проявилась способность ребенка с умственной отсталостью плыть, удерживая правильное (наиболее приближенное к горизонтальному) положение тела у поверхности воды, а для техники кроль на груди - техника дыхания. В контрольной группе возросла роль становления техники движения верхних и нижних конечностей.

Таблица 4 - Результаты корреляционного анализа техники спортивного способа плавания кроль на спине и кроль на груди с показателями плавательной подготовленности детей до и после проведения педагогического эксперимента (отмеченные корреляции значимы на уровне $p < 0,05$, результаты отражены в условных единицах)

Результаты плав-ой. подгото-ти		"Звездочка" на спине/груди		Движение ног в безопорном положении лежа на спине/груди		Движение рук лежа на спине/на груди		Открывание глаз под водой с одновременным выдохом в воду		"Поплавок"	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Спорт. сп-бы плавания	ЭГ										
	Кроль на спине	0,79	0,94	0,96	0,91	0,96	0,87	0,56	0,69	0,62	0,87
	Кроль на груди	0,58	0,94	0,96	0,88	0,96	0,91	0,81	0,95	0,82	0,91
КГ	Кроль на спине	0,71	0,75	0,93	0,99	0,96	0,99	0,38	0,67	0,49	0,82
	Кроль на груди	0,48	0,73	0,90	1,00	0,96	1,00	0,80	0,75	0,72	0,84

Резюмируя вышеизложенное, следует констатировать, что на начальном этапе (до проведения педагогического эксперимента) техника плавания у детей с умственной отсталостью складывается, прежде всего, из функциональных возможностей верхних и нижних конечностей. Также дети, которые умели открывать глаза под водой (т.е. лучше ориентировались на плавательной дорожке и дольше умели задерживать дыхание (кластер «Техника дыхания при плавании»)) показывали лучшие результаты в кроле на груди. В кроле на спине дети имели возможность к зрительной ориентации на воде, как и к визуальному контакту с педагогом, что и отразилось на результате корреляционного анализа (таблица 4) со статистической недостоверной взаимосвязью результата плавания и умением открывать глаза под водой.

Итоги формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в результате применения методики в экспериментальной группе результат плавания кролем на груди и кролем на спине в первую очередь зависит от правильного положения тела пловца у поверхности воды и техники дыхания для кроля на груди.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа литературных источников и опыта ведущих тренеров по проблеме исследования разработана модель процесса обучения плаванию ДИН 11-12 лет на начальном этапе спортивной подготовки, которая включает в себя: теоретические и методические основы, содержание программы, критерии, показатели, принципы процесса обучения плаванию данной категории детей.

2. Дети 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями имеют специфические особенности развития физических качеств, проявляющиеся в первую очередь в низком развитии координации, общей выносливости и скоростно-силовых качеств. Двигательный опыт у данной категории очень мал, они владеют лишь базовыми двигательными навыками, а уровень специфических двигательных навыков (плавание, сложные подвижные игры и т.д.) очень низкий.

3. В качестве критериев и показателей освоения спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями использовались следующие.

А). Освоение спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями определяется по следующим показателям:

- положение тела на плоскости воды (оценивалось по показателям тестов «Звездочка» на груди, «Звездочка» на спине);
- движение конечностей (оценивалось по показателям тестов движения рук и ног при плавании на спине и груди);
- элементы техники дыхания при плавании, а именно выдох в воду (оценивалась по показателям тестов открывание глаз под водой с одновременным выдохом в воду и «Поплавок»).

Б). Физические качества детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями определяется по следующим показателям:

- силовая выносливость (жим гантелей в положении лежа на спине);
- сила (кистевая динамометрия, становая динамометрия);
- скоростно-силовые способности (многоскок 5 прыжков);
- выносливость (бег 400 метров);
- координация (челночный бег 3*10м.).

В). Психомоторное развитие детей с интеллектуальными нарушениями детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями определяется по следующим показателям:

- мелкая моторика (противопоставление пальцев, «Фонарики»);
- прыжок на 360 градусов;
- переход из положения лежа в положение сидя.

4. Разработана и экспериментально апробирована методика обучения детей среднего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки, содержание которой, учитывает степень влияния показателей плавательной готовности на освоение

техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине. По сравнению с типовой программой по плаванию для лиц с ограниченными возможностями здоровья в структуре разработанной методики увеличено количество академических часов за счет увеличения количества академических часов на специальную (10%), общую физическую (15%) и теоретическую подготовку (10%), раздел включающий игры с элементами техники плавания и прикладного плавания (15%) за счет снижения объемов тренировочных занятий, направленных на освоение способов плавания баттерфляй и брасс, участие в контрольных стартах и соревнованиях с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

5. У испытуемых экспериментальной группы выявлено значительное изменение показателей уровня развития физических качеств. Повышение выносливости составило 77,2% у мальчиков и 77,3% у девочек. Увеличение скоростно-силовых способностей (тест «многоскок 5 прыжков») – 17% у мальчиков и 25% у девочек.

По окончании эксперимента улучшение показателей наблюдалось в контрольных упражнениях «статического» плавания у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной: погружение в воду и открывание глаз — на 62,6 %, «звездочка» на груди — на 63,7 %, «звездочка» на спине — на 67,5 %, ($p < 0,05$).

6. В результате проведенного педагогического эксперимента определена степень влияния показателей плавательной подготовленности на освоение техники спортивных способов плавания детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями.

Установлено, что на начальном этапе (до проведения педагогического эксперимента) техника плавания у детей с умственной отсталостью складывается, прежде всего, из функциональных возможностей верхних и нижних конечностей (0,96) и способности ребенка открывать под водой (0,81). Для техники плавания кроль на груди – задерживать дыхание (0,62).

Применение экспериментальной методики позволило на этапе начального становления техники спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине перераспределить показатели плавательной подготовленности в сторону правильного положения тела пловца у поверхности воды (0,96) и техники дыхания для кроля на груди (0,96) в то время как в типовой методике продолжает возрастать роль функциональной подготовленности верхних и нижних конечностей.

Проведенные исследования не исчерпывают всей полноты проблемы обучения детей с интеллектуальными нарушениями плаванию на начальном этапе спортивной подготовки и предлагают лишь один из способов ее решения. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку индивидуальных образовательных технологий с ДИН.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Полученные в результате исследований результаты позволили выдвинуть ряд практических рекомендаций:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки устанавливает набор минимальных требований к содержанию рабочей программы по адаптивному плаванию на этапе начальной спортивной подготовки и не ограничивает в выборе средств и методов, применяемых в процессе занятий, в связи с этим до начала тренировочных занятий необходимо определить основные позиции, исходя из имеющихся материально-технических условий, однородности состава группы по основному нарушению и т.д.;

2. Необходимо провести беседу как с занимающимися, так и с их законными представителями, в рамках которой рассказать о правилах поведения в помещениях бассейна и на воде;

3. Изучение основ техники спортивных способов плавания у детей с интеллектуальными нарушениями рекомендуется начинать со способа «кроль на спине», при котором занимающимся психологически проще привыкнуть к непривычному состоянию тела, при этом снизив вероятность возникновения критических ситуаций в воде;

4. Длительность этапа начальной спортивной подготовки обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями должна составлять не менее двух лет.

5. При изучении и формировании индивидуальной техники спортивных способов плавания рекомендуется использовать в качестве дополнительной опоры нудлс, плавательные доски, помощь волонтера. Опираясь на спортивный инвентарь необходимо вытянутыми вперед руками или подкладывать под грудь. Применение современного разнообразия плавательных жилетов, нарукавников и поясов для аквааэробики неэффективно, так как что они не дают занимающимся занять правильное, горизонтальное положение тела на воде;

6. Упражнения, которые выполняются в воде, предварительно должны быть показаны с бортика бассейна тренерами, однако затем повторены в воде волонтерами, это позволит сформировать у детей с интеллектуальными нарушениями полную картину движения, особенно это важно при начальном обучении плаванию;

7. Дыхательным упражнениям необходимо отводить время на каждом занятии независимо от целей и задач, которые на нем решаются.

8. Подвижные игры и развлечения в бассейне рекомендуется включать в заключительную часть занятий на всех этапах обучения для воспитания физических качеств и эмоционального расслабления;

9. Включать в процесс обучения адаптивному плаванию детей с интеллектуальными нарушениями физкультурно-массовые мероприятия на воде, обязательным условием которых будет являться участие всех занимающихся без исключения, программу (положение) мероприятия необходимо составлять с учетом функционального состояния детей.

Основное содержание диссертации отображено в следующих публикациях автора:

Статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, входящих в реестр ВАК МНУВО Российской Федерации

1. Бударин М.В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки // *Культура Физическая и здоровье*. – 2018. – 4 (68). – С. 142-145. 0,8 п.л.

2. Бударин М.В. Подготовка специалистов по плаванию для работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения в соответствии с требованиями современных стандартов спортивной подготовки // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. - 2016. – № 5-6 (157-158). – С. 92-97. 0,7 п.л.

3. Бударин М.В., Кейно А.Ю. Обеспечение совокупности организационно-методических условий занятий плаванием детей с интеллектуальными нарушениями // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. – 2016. – № 7-8 (159-160). С. 71-76. 0,6 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)

4. Бударин М.В., Кейно А.Ю. Особенности проведения тренировочных занятий по плаванию у детей с умственной отсталостью 11-12 лет // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. – 2016. – № 9 (161). – С. 58-62. 0,6 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)

5. Бударин М.В., Кейно А.Ю. Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8-12 лет с умственной отсталостью // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. – 2013. – № 4 (120). – С. 276-283. 0,9 п.л. (доля автора – 0,4 п.л.)

6. Бударин М.В., Кейно А.Ю. К вопросу о двигательной рекреации детей 8-12 лет с умственной отсталостью // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. – 2012. – № 12 (116). – С. 194-198. 0,7 п.л. (доля автора – 0,4 п.л.)

Статьи в журналах, сборниках научных трудов и материалов конференций

7. Бударин М.В. Особенности подготовки студентов ВУЗа к работе в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки // преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы: мат-лы IX Междунар. конф., Тамбов: Изд. дом «Державинский», 2018. – С. 147-151. 0,4 п.л. (доля автора 0,4 п.л.)

8. Бударин М.В., Дерябина Г. И., Лернер В.Л., Терентьева О.С., Селитренникова Т.А. Планирование многолетнего процесса физической подготовки, направленного на развитие координационных способностей спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья: *коллективная монография* // М-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». – Тамбов: Принт-Сервис, 2017. – 143 с. 16,32 п.л (доля автора – 3 п.л.)

9. Бударин М.В., Лернер В.Л., Мукина Е.Ю. Содержание занятием плаванием коррекционно-оздоровительной направленности с детьми, имеющими

последствия ДЦП //Гаудеамус: психолого-педагогический журнал. Тамбов: Изд. дом ТГУ имени Г.Р. Державина. – 2015. – С. 123-129. 0,8 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)

10. Бударин М.В. Адаптивное плавание как средство формирования физического здоровья у детей с умственной отсталостью// Оздоровительная физическая культура. Факторы риска и качество жизни населения: мат.-лы открытой респуб. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург – СПб.: СПбНИИФК. – 2014. – С. 110-113. 0,6 п.л. (доля автора 0,3 п.л.)

11. Бударин М.В. Преодоление критических ситуаций как фактор формирования психического здоровья у детей с умственной отсталостью в процессе адаптивного плавания// Оздоровительная физическая культура. Факторы риска и качество жизни населения: мат.-лы открытой респуб.науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург – СПб.: СПбНИИФК. – 2013. – С. 113-118. 0,4 п.л. (доля автора – 0,2 п.л.)

12. Бударин М.В. Использование адаптивного плавания в процессе коррекции двигательного развития детей с умственной отсталостью// Адаптивная физическая культура: новые направления деятельности: мат.-лы II Междунар. конф., Тамбов: Изд. дом ТГУ имени Г.Р. Державина. – 2012. – С. 54-59. 0,4 п.л. (доля автора – 0,2 п.л.)

13. Бударин М.В. Методики адаптивного плавания в учебно-коррекционном процессе подростков с умственной отсталостью// Адаптивная физическая культура: новые направления деятельности: мат.-лы II Междунар. конф., Тамбов: Изд. дом ТГУ имени Г.Р. Державина. – 2012. – С. 59-65. 0,4 п.л. (доля автора 0,2 п.л.)

14. Бударин М.В., Кейно А.Ю. Гидрореабилитация как средство адаптивной физической реабилитации // Адаптивная физическая культура: новые направления деятельности: мат.-лы I Междунар. конф., Тамбов: Изд. дом ТГУ имени Г.Р. Державина. – 2011. – С. 16-21. 0,4 п.л. (доля автора – 0,2 п.л.)

15. Бударин М.В. Реализация методик адаптивной физической рекреации в оздоровительно-коррекционной работе с детьми, имеющими проблемы интеллектуального развития // Адаптивная физическая культура: новые направления деятельности: мат.-лы I Междунар. конф., Тамбов: Изд. дом ТГУ имени Г.Р. Державина. – 2011. – С. 21-27. 0,4 п.л. (доля автора 0,2 п.л.)

16. Бударин М.В. Подготовка специалистов по адаптивной физической рекреации в структуре институтов физической культуры для работы с детьми с ограниченными возможностями // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитации и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы перспективы развития: мат.-лы международной научно-практической конференции, Красноярск: Изд-во Сибирского государственного аэрокосмического ун-та им. М.Ф. Решетнева – 2011. – С. 221-257. 0,6 п.л. (доля автора – 0,3 п.л.)