

Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 9 / 2025, Iss. 9 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(педагогические науки)
УДК 376.3

Физическая рекреация детей младшего школьного возраста средствами плавания в инклюзивных группах. Ч. 2

¹ Шорина Д.С., ¹ Грицкевич Р.А.,
¹ Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского

Аннотация: в ранее опубликованной работе авторы обозначили актуальность изучения инклюзивного физического воспитания, определили цель, задачи, объект, предмет, гипотезу и практическую значимость исследования. Были проанализированы мнения родителей и детей без нарушений развития относительно участия в инклюзивных занятиях, а также представлены исходные результаты диагностики физического состояния детей в контрольной и экспериментальной группах [11]. Настоящая публикация посвящена подробному описанию методики игрового тренинга по обучению плаванию младших школьников с лёгкой степенью умственной отсталости в инклюзивной среде. Приведены итоговые результаты исследования и сопоставлены с данными, полученными до начала занятий с применением разработанной программы.

Ключевые слова: плавание, физическая рекреация, спортивный отбор, инклюзивное образование, плавательная подготовленность детей с ограниченными возможностями, коррекционные упражнения, подготовка детей с ОВЗ

Для цитирования: Шорина Д.С., Грицкевич Р.А. Физическая рекреация детей младшего школьного возраста средствами плавания в инклюзивных группах. Ч. 2 // Modern Humanities Success. 2025. № 9. С. 182 – 189.

Поступила в редакцию: 11 мая 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 14 июля 2025 г.; Принята к публикации: 2 сентября 2025 г.

Physical recreation of primary school children by means of swimming in inclusive groups. Part 2

¹ Shorina D.S., ¹ Gritskevich R.A.,
¹ Marine State University named after Admiral G.I. Nevelskoy

Abstract: in a previously published work, the authors outlined the relevance of studying inclusive physical education, defined the purpose, objectives, object, subject, hypothesis, and practical significance of the study. The opinions of parents and children without developmental disorders regarding participation in inclusive classes were analyzed, and the initial results of the physical condition diagnostics of children in the control and experimental groups were presented [11]. This publication focuses on a detailed description of the methodology for game-based training in teaching swimming to primary school students with mild intellectual disabilities in an inclusive environment. The final results of the study are presented and compared with the data obtained before the start of classes using the developed program.

Keywords: swimming, physical recreation, sports selection, inclusive education, swimming fitness of children with disabilities, correction exercises, training of children with disabilities

For citation: Shorina D.S., Gritskevich R.A. Physical recreation of primary school children by means of swimming in inclusive groups. Part 2. Modern Humanities Success. 2025. 9. P. 182 – 189.

The article was submitted: May 11, 2025; Approved after reviewing: July 14, 2025; Accepted for publication: September 2, 2025.

Введение

В данной статье раскрывается процесс разработки игрового тренинга для начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с легкой умственной отсталостью в условиях инклюзивного образования: создание и внедрение игровой программы по обучению плаванию таких детей в инклюзивной среде.

Обучение детей с разными уровнями психофизического развития предполагает четкое соблюдение последовательных этапов при представлении учебного материала. Первоочередным этапом в программе стали подготовительные упражнения, направленные на развитие координации движений, за которыми последовало поэтапное освоение техники базовых элементов плавания.

Ключевой задачей в методике стало формирование у обучающихся устойчивой мотивации и осознанного подхода к обучению. Это способствует не только более прочному закреплению двигательных умений, но и формирует устойчивую положительную динамику в обучении плаванию на начальном этапе [1, 2, 7, 8, 10].

Образовательный процесс сопровождался созданием поддерживающей, комфортной атмосферы, учитывающей индивидуальные особенности каждого ребёнка. Нагрузки варьировались, а коррекционные элементы реализовывались через специально подобранные подвижные игры, активизирующие внимание, координацию и эмоциональный отклик.

Игровой формат занятий оказался эффективным универсальным средством реализации задач обучения, развития и коррекции в условиях инклюзивного подхода к физическому воспитанию. Такой подход обеспечивал успешную интеграцию детей с ОВЗ в общую группу, не снижая качества обучения для других участников.

Материалы и методы исследований

Для достижения воспитательных целей важную роль играет создание на занятии атмосферы дружелюбия и взаимопомощи. Развивающие задачи каждого рекреационного занятия реализуются с учетом индивидуальных особенностей детей и с помощью вариативного подхода к нагрузкам. Коррекционные задачи успешно решаются при помощи специально подобранных игр. Весь спектр указанных выше задач наиболее эффективно можно решить с помощью игрового тренинга.

Практическая часть реализовывалась по 36-часовой программе В.С. Автандиана (1985), с длительностью одного занятия 45 минут и делени-

ем на вводную, основную и заключительную части [7].

Разработанный игровой тренинг состоит из следующих блоков: 1 – игры для освоения с водой; 2 – игры на развитие реакции и внимания; 3 – игры на преодоление сопротивления воды; 4 – игры на освоение горизонтального положения в воде; 5 – ситуационные игры; 6 – игры с элементами плавания кролем на спине; 7 – игры с погружением в воду; 8 – командные игры; 9 – игры с элементами плавания кролем на груди; 10 – овладение простейшими прыжками; 11 – игры с элементами соревнований; 12 – игры коррекционной направленности.

Программа носила гибкий характер и сочетала педагогическое руководство с самостоятельной деятельностью детей. Такой подход позволял учитывать разницу в уровне развития и быстрее адаптировать детей к совместной деятельности. В игровой методике заключён огромный потенциал для воплощения дидактического принципа индивидуализации, поскольку он предоставляет гибкость и возможность учитывать уникальные особенности каждого ученика. В отличие от строгих регламентированных упражнений, игра позволяет адаптировать обучение под потребности и уровень развития каждого ребёнка, делая процесс более персонализированным и эффективным. Игры подбирались с учетом психофизических и возрастных особенностей развития детей [6]. При необходимости повышения нагрузки применялись соревновательные формы игр. Также использовались сухопутные упражнения для развития физических качеств.

Для облегчения освоения движений в воде применялись вспомогательные средства: надувные нарукавники, пенопластовые пояса, доски и пр. Адаптация через вспомогательные средства создает условия для расширения координационных навыков, а также облегчает переход к более сложной технике. Упражнения и игры подбирались с учётом психофизических особенностей детей, при этом значительное внимание уделялось эмоциональной составляющей – задания выполнялись в увлекательной, игровой форме с элементами соревнования [4, 5].

В рамках групповой работы применялся индивидуальный подход: учащиеся с высокой успеваемостью помогали другим осваивать материал. Анализ и взаимная корректировка действий были частью педагогической стратегии. Таким образом

удавалось сочетать индивидуальные формы работы с групповыми.

Экспериментальная методика включала: разработку многоуровневого поурочно-тематического плана занятий для смешанных групп; расширение блока игровых упражнений, включающих прикладное и соревновательное плавание; применение комплекса коррекционных упражнений (по методике Д.Ф. Мосунова), направленных на адаптацию и развитие базовых двигательных навыков у детей с нарушениями развития [7, 9].

Также важной составляющей являлось непосредственное общение между детьми разных групп обучения. Программа подразумевала обучение в группе, где 2/3 составляли дети без нарушений, а 1/3 – дети с лёгкой умственной отсталостью. Занятия проводились в мелководных бассейнах при температуре воды 27-30°C. Длительность – 45 минут (10 минут из них на суше).

Показатели дыхательной и сердечно-сосудистой устойчивости участников оценивались посредством функциональных проб, в частности – пробы Штанге (задержка дыхания после максимального вдоха). В контрольной группе половина детей продемонстрировала результат, соответствующий оценкам «хорошо» и «отлично», что свидетельствует о стабильном функциональном состоянии. В экспериментальной группе доля таких результатов составила 83,3 %, что подтверждает выраженное положительное влияние внедрённой методики на физическое здоровье детей с интеллектуальными нарушениями.

Проба Генчи (задержка дыхания после выдоха) позволила оценить уровень кислородной обеспеченности организма. После завершения экспери-

мента 75 % участников экспериментальной группы достигли результата, соответствующего уровню «хорошо», по сравнению с 50 % в контрольной группе. Эти данные демонстрируют укрепление функциональных возможностей респираторной системы у детей, занимавшихся по игровой методике.

Оценка состояния вестибулярного аппарата проводилась посредством пробы Ромберга. Систематическое введение структурированных занятий и методик влияет не только на физическую устойчивость, но и на эмоциональное состояние детей. Увеличение числа детей с улучшенным самочувствием и хорошим настроением показывает, что комплексный подход помогает не только развивать тело, но и поддерживать психологическое благополучие. Это говорит о том, что обучение и развитие – это не только про навыки, но и про создание комфортной и вдохновляющей атмосферы, которая способствует внутренней гармонии детей.

Результаты и обсуждения

Структура занятия включала три части: вводную, основную и заключительную. Анализ эмоционального состояния детей с легкой степенью умственной отсталости за период реализации методики показал увеличение на 15 % числа детей, отметивших улучшение самочувствия после занятий; снижение на 5 % числа тех, у кого состояние осталось без изменений; а также уменьшение на 10 % числа детей с ухудшением самочувствия. Кроме того, на 20 % выросло число детей, завершивших занятия с хорошим настроением, а столько же процентов снизилось число тех, кто чувствовал усталость после урока.

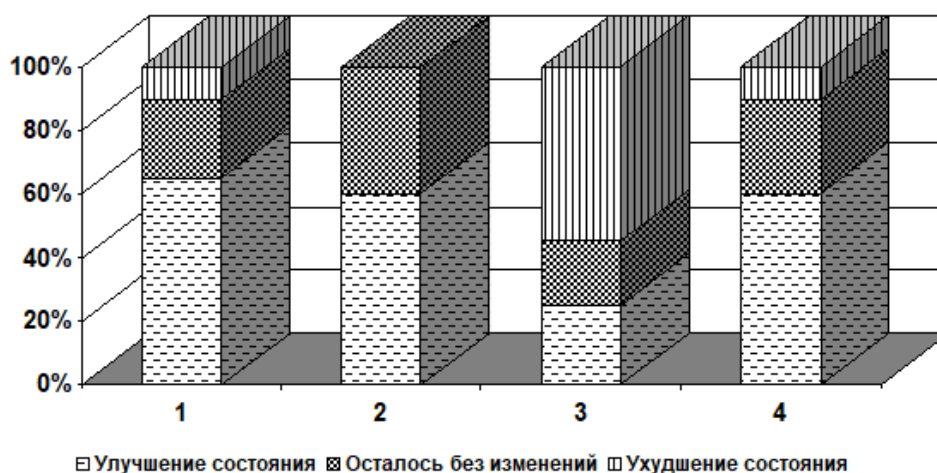


Рис. 1. Изменения эмоционального состояния детей с нарушением в развитии в ходе совместных занятий плаванием по окончании эксперимента.

Fig. 1. Changes in the emotional state of children with developmental disabilities during joint swimming lessons at the end of the experiment.

Отсутствие статистически значимых различий на старте говорит о том, что обе группы были примерно равны по исходным показателям, что подтверждается данными табл. 1. Такое равенство важно, чтобы затем с уверенностью оценивать влияние внедряемых процедур или программ. Анализ данных свидетельствует о значительном приросте функциональных показателей в экспериментальной группе, особенно по пробе Штанге (+33,4%) и пробе Генчи (+33,3%), что связано с активной тренировкой дыхательных функций во время освоения навыков плавания.

Деятельность вестибулярного аппарата оценивалась с помощью пробы Ромберга. В начале экс-

перимента средние показатели для обеих групп составляли $16,2 \pm 0,6$ у ЭГ и $17,3 \pm 1,6$ у КГ. В конце эксперимента в контрольной группе показатели увеличились до $20,2 \pm 0,1$, однако статистически значимых различий ($p > 0,05$) между началом и концом у этой группы не выявлено. В то же время в экспериментальной группе показатели значительно улучшились до $23,1 \pm 0,59$ ($p < 0,05$), что составляет улучшение на 42,6%. Это свидетельствует о существенном повышении устойчивости и координации вестибулярного аппарата у детей из ЭГ после проведенного курса занятий.

Таблица 1

Сравнение функциональных проб до и после эксперимента.

Table 1

Comparison of functional tests before and after the experiment.

Функциональные пробы	До эксперимента		Разница		Р	После эксперимента		Разница		Р
	КГ	ЭГ				КГ	ЭГ			
	M±m	M±m	в ед.	%		M±m	M±m	в ед.	в %	
1. Проба Генчи (с)	60,3±2	64,2±1,2	3,9	6,7	>0,05	58,5±1,8	57,4±1,8	1,1	1,7	<0,05
2. Проба Ромберга (с)	17,3±1,6	16,2±0,6	1,1	6,4	>0,05	20,2±0,1	23,1±0,5	2,9	14,4	<0,05
3. Проба Штанге (с)	30,3±2	30,5±2,4	0,2	0,6	>0,05	35,0±1,3	40,7±1,2	5,7	16,3	<0,05

В ходе педагогического эксперимента проводилось тестирование овладения базовыми плавательными навыками. Первоначальные результаты в обеих группах находились в пределах статистической однородности (табл. 2), однако к завершению эксперимента дети экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение по всем контрольным тестам, особенно в области статических упражнений на воде. Эти показатели продемонстрировали достоверное улучшение и самый высокий темп прироста.

Рост на 216% по тесту «звездочка» на спине – это отличный прогресс и яркое свидетельство эф-

фективности программы. Такой значительный прирост показывает, что систематическое обучение значительно повышает навыки водной безопасности и уверенность детей с легкой умственной отсталостью в воде. В других контрольных упражнениях также зафиксировано достоверное улучшение: погружение в воду и открывание глаз – на 25,0%, а выполнение «звездочки» на груди – также на 25,0%. Эти данные подтверждают эффективность проведенной программы обучения плаванию для детей с легкой умственной отсталостью, особенно в развитии навыков статического плавания и водной безопасности.

Таблица 2

Показатели освоения с водой и плавательной подготовленности детей.

Table 2

Indicators of children's mastery of water and swimming skills.

№	Тесты	До эксперимента		Разница		Р	После экспери- мента		Разница		Р
		КГ	ЭГ				КГ	ЭГ			
		M±m	M±m	в ед	%		M±m	M±m	в ед	%	
1.	Погруже- ние в воду и открыва- ние глаз (с)	6,1±0,31	7,1±0,24	1,0	16,4	>0,05	7,9±0,16	9,8±0,3 5	1,9	24,0	<0,05

Продолжение таблицы 2
Continuation of Table 2

2.	«Звездочка» на груди (с)	6,9±0,17	7,3±0,21	0,4	8,7	>0,05	7,8±0,19	10,1±0,32	2,3	29,0	<0,05
3.	«Звездочка» на спине (с)	5,8±0,16	5,9±0,14	0,1	1,7	>0,05	6,3±0,53	19,9±0,2	13,6	216,0	<0,01
4.	Движение ног с доской на груди (м)	6,0±0,14	6,1±0,18	0,1	1,7	>0,05	17,4±1,46	40,4±4,7	23,0	132,0	<0,05
5.	Движение ног с доской на спине (м)	4,0±0,18	4,1±0,17	0,1	2,5	>0,05	21,0±0,82	48,3±6,5	27,3	130,0	<0,05
6.	Движение ног в безопорном положении на груди (м)	4,1±0,31	4,3±0,41	0,2	5,0	>0,05	15,4±1,56	27,8±2,3	12,4	80,5	<0,05
7.	Движение ног в безопорном положении на спине (м)	1,9±0,20	2,2±0,41	0,3	15,8	>0,05	13,6±1,03	24,0±2,4	10,4	76,5	<0,05

Значительное улучшение результатов в экспериментальной группе объясняется не только структурой тренинга, но и влиянием инклюзивного взаимодействия. Совместная работа с нормально развивающимися сверстниками способствовала формированию положительной мотивации, подражательных форм поведения и устойчивых двигательных стереотипов. Участие в специально организованных играх и тренировках, предполагающих контакт и сотрудничество, оказывало позитивное влияние на детей с интеллектуальными нарушениями. Особенно выраженный прирост в тестах «звездочка» и движении ног в воде без опоры указывает на формирование уверенности и улучшение координации.

Статистически значимое улучшение у детей ЭГ по всем контрольным упражнениям – это подтверждение того, что их упорная работа и продуманная программа дают реальные результаты ($p < 0,05$). Аналогичные положительные изменения наблюдались и у контрольной группы.

Освоение плавания за шесть месяцев – это настоящий прорыв, особенно учитывая, что дети не только научились важному жизненному навы-

ку, но и смогли успешно показать свои умения на городских соревнованиях на дистанциях 25 м кролем на груди и 25 м кролем на спине в своей возрастной категории. Более того, методика разноразовного обучения, основанная на совместных упражнениях и тесном взаимодействии детей разных уровней, не только способствует развитию физических навыков, но и играет важную роль в социализации и воспитании толерантности.

Анализ анкетирования до начала эксперимента показал, что отношение окружающих к детям с ограниченными возможностями еще не сформировано. Поэтому важно использовать различные средства для повышения позитивного восприятия таких детей. По итогам исследования более 58% родителей положительно оценили совместные занятия плаванием здоровых детей и детей с легкой умственной отсталостью; также примерно столько же родителей отметили отсутствие отрицательных сторон в таком обучении (рис. 2). Это свидетельствует о положительном изменении отношения общества к инклюзивному обучению и необходимости дальнейшей поддержки таких инициатив.

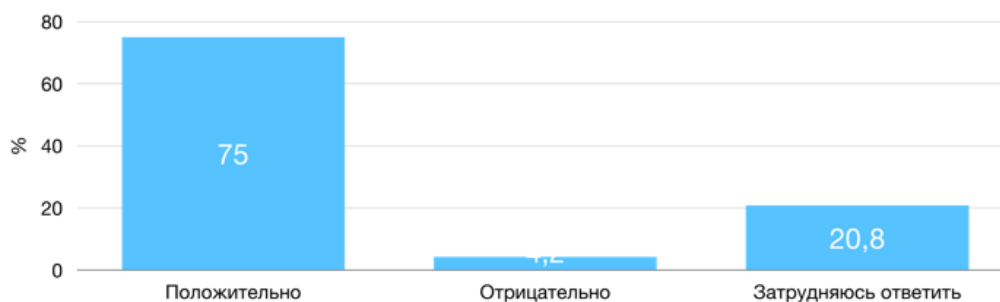


Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопрос «Как вы считаете, возможно ли обучение плаванию здоровых детей и детей с легкой степенью отсталости в одной группе?».

Fig. 2. Distribution of respondents' answers to the question "Do you think it is possible to teach swimming to healthy children and children with mild disabilities in one group?".

Кроме того, по результатам опроса наблюдается значительный рост положительных межличностных отношений. Так, на 41,7% увеличилось число детей, которые пригласили бы ребенка с ограниченными возможностями в гости, а на 45,8% – выросло число тех, кто стал бы дружить с

детьми с легкой степенью умственной отсталости (рис. 3). Эти данные свидетельствуют о позитивных изменениях в отношении детей и их родителей к инклюзивному обучению и межличностному взаимодействию с детьми с ограниченными возможностями здоровья.



Рис. 3. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты «Дружил бы с одноклассником/одногруппником, у которого легкая степень умственной отсталости?».

Fig. 3. Distribution of respondents' answers to the questionnaire question "Would you be friends with a classmate/fellow student who has a mild degree of mental retardation?".

Анализ анкетирования показывает, что после проведенных совместных занятий по плаванию отношение здоровых детей к умственно отсталому ребенку начинает меняться в позитивную сторону.

Данный подход способствует не только ускорению и повышению качества освоения плавательных навыков, но и значительно способствует укреплению межличностных связей и социальной интеграции участников. Использование игрового тренинга в обучающем процессе создает благоприятные условия для формирования позитивного отношения окружающих к совместной деятельности, содействуя развитию толерантности, укреплению межгрупповых взаимодействий и снижению предвзятости. Таким образом, внедрение инклюзивных педагогических методов способствует не только профессиональному развитию детей с

легкой степенью умственной отсталости, но и формированию социально ориентированной, толерантной и поддерживающей среды в образовательных учреждениях.

Выводы

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Эффективность обучения плаванию у детей с лёгкой умственной отсталостью напрямую зависит от условий инклюзивной среды, степени их физической подготовленности и положительного отношения окружающих.

2. Рост социальной поддержки: по итогам эксперимента отмечено значительное улучшение отношения родителей и сверстников к инклюзивному обучению – увеличение числа положительных оценок на 58,4 %.

3. Комплексность методики: игровой тренинг включает разноуровневое тематическое планирование, расширенный раздел упражнений и игр, адаптированные коррекционные методики, а также элементы межгруппового общения.

4. Прирост результатов: в экспериментальной группе зафиксировано значительное улучшение плавательной подготовленности (от 76,5 % до 216 % по отдельным тестам, $p < 0,05$), что подтверждает эффективность программы.

5. Психологические и эмоциональные изменения: дети стали чаще отмечать улучшение самочувствия (+25,8 %), демонстрировали

устойчивое хорошее настроение (+20,4 %), а число уставших участников сократилось на 16,9 %. Это говорит о положительном психологическом эффекте от внедрения инклюзивных программ.

Таким образом, предложенный игровой тренинг продемонстрировал высокую результативность как в плане физического развития, так и в аспекте социальной интеграции. Его применение способствует не только ускоренному овладению навыками плавания, но и формированию позитивной социальной среды, основанной на взаимопомощи, уважении и инклюзивности.

Список источников

1. Аксёнов А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3. 17 – 21.
2. Блохина А.С., Федорова Н.И., Козлов В.В., Махненко С.С., Мудряк О.А. Методика обучения плаванию детей 6-7 лет с интеллектуальными нарушениями // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №3. С. 17 – 21.
3. Высоцкая Е.А., Кострикин Л.В. Родители как неотъемлемые участники образовательного процесса при обучении плаванию детей с нарушением развития интеллекта // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2023. С. 66 – 69.
4. Грицкевич Р.А., Воскобойников А.Н., Мурынчик Е.С. Предрасположенность детей с нарушением слуха к плаванию по результатам антропометрии и конб трольнопедагогического тестирования // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11. С. 156 – 160.
5. Грицкевич Р.А., Шарина Е.П., Москальнова Н.А. и др. Предрасположенность детей с нарушением слуха к плаванию по результатам психодиагностического тестирования и анализа генетических маркеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6. С. 82 – 85.
6. Литош Н.Л. Развитие функции статического и динамического равновесия у обучающихся с нарушением интеллекта 11-12 лет с использованием подвижных игр // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. 2024. № 4. С. 42 – 48.
7. Мазитова Н.В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции: дис. канд. пед. наук. Хабаровск. 2006. 157 с.
8. Мурынчик Е.С., Воскобойников А.Н., Грицкевич Р.А. Особенности обучения минифутболу лиц с легкой умственной отсталостью в условиях инклюзивного образования // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1. С. 253 – 256.
9. Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. СПб.: РГГМУ, 2016. 44 с.
10. Чебан Т.Н. Особенности методики занятий плаванием с детьми 11-12 лет с нарушением интеллекта // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 25-летию юбилею Иркутского филиала РУС "ГЦОЛИФК", Иркутск, 18-19 апреля 2024 года. Иркутск: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", ООО «Мегапринт». 2024. С. 351-354.
11. Шорина Д.С., Грицкевич Р.А. Физическая рекреация детей младшего школьного возраста средствами плавания в инклюзивных группах Ч. 1 // Modern Humanities Success. 2025. № 6. С. 303 – 309.

References

1. Aksyonov A.V. Inclusive physical education of children of primary school age. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2016. No. 3. 17 – 21.
2. Blokhina A.S., Fedorova N.I., Kozlov V.V., Makhnenko S.S., Mudryak O.A. Methods of teaching swimming to children aged 6-7 years with intellectual disabilities. Scientific Notes of Lesgaft University. 2022. No. 3. P. 17 – 21.
3. Vysotskaya E.A., Kostrikin L.V. Parents as integral participants in the educational process when teaching swimming to children with intellectual disabilities. Status, problems and ways of improving sports and health training in water sports: Proceedings of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to the 100th anniversary of the formation of the state governing body in the field of physical education and sports. Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism. Kazan, 2023. P. 66 – 69.
4. Gritskevich R.A., Voskoboinikov A.N., Murinchik E.S. Predisposition of children with hearing impairments to swimming based on the results of anthropometry and control and pedagogical testing. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 11. P. 156 – 160.
5. Gritskevich R.A., Sharina E.P., Moskalionova N.A., et al. Predisposition of children with hearing impairment to swimming based on the results of psychodiagnostic testing and analysis of genetic markers. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 6. P. 82 – 85.
6. Litosh N.L. Development of the function of static and dynamic balance in students with intellectual disabilities aged 11-12 years using outdoor games. Russian Journal of Sports Science: Medicine, Physiology, Training. 2024. No. 4. P. 42 – 48.
7. Mazitova N.V. Methods of teaching swimming to younger schoolchildren with mental and intellectual disabilities in the context of local pedagogical integration: dis. cand. ped. sciences. Khabarovsk. 2006. 157 p.
8. Murinchik E.S., Voskoboinikov A.N., Gritskevich R.A. Features of teaching mini-football to individuals with mild mental retardation in the context of inclusive education. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 1. P. 253 – 256.
9. Sokolov N.G., Ovchinnikov V.P. Recreation and motor rehabilitation in physical education and sports: a tutorial. St. Petersburg: Russian State Medical University, 2016. 44 p.
10. Cheban T.N. Features of the methodology of swimming lessons with children aged 11-12 years with intellectual disabilities. Actual problems of development of physical culture and sports in Eastern Siberia: Proceedings of the XVII All-Russian scientific and practical conference of students, master's students, postgraduate students and young scientists dedicated to the 25th anniversary of the Irkutsk branch of the RUS "GTsOLIFK", Irkutsk, April 18-19, 2024. Irkutsk: Russian University of Sports "GTsOLIFK", ООО "Megaprint". 2024. P. 351 – 354.
11. Shorina D.S., Gritskevich R.A. Physical recreation of primary school children by means of swimming in inclusive groups. Part 1. Modern Humanities Success. 2025. No. 6. P. 303 – 309.

Информация об авторах

Шорина Д.С., ассистент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-9049-2848>, Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского, diana_sh99@mail.ru

Грицкевич Р.А., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-7721-7598>, Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского, gritskevich@msun.ru

© Шорина Д.С., Грицкевич Р.А., 2025