

Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 6 / 2025, Iss. 6 <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. 1**

<sup>1</sup>*Шорина Д.С.,<sup>1</sup> Грицкевич Р.А.,  
<sup>1</sup>Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского*

**Аннотация:** инклюзивное образование постепенно входит во все сферы общественной деятельности, в том числе и физкультурно-оздоровительной. При этом плавание является неотъемлемой частью физической рекреации. Овладение данным навыком не только жизненно важно, но и сам процесс обучения доставляет эмоциональное удовлетворение занимающихся. При этом плавание одно из самых популярных видов спорта в нашей стране. Соответственно, детям с нозологиями данный вид спорта подходит с различных точек зрения.

Статья посвящена отношению здоровых детей и их родителей к детям с легкой умственной отсталостью в младшем школьном возрасте. Приведены результаты первичного исследования эмоционального и физического состояния детей в контрольной и экспериментальной группах.

**Ключевые слова:** плавание, физическая рекреация, спортивный отбор, инклюзивное образование, плавательная подготовленность детей с ограниченными возможностями

**Для цитирования:** 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.

Поступила в редакцию: 1 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 3 мая 2025 г.; Принята к публикации: 18 июня 2025 г.

\*\*\*

## **Physical recreation of primary school children by means of swimming in inclusive groups. Part 1**

<sup>1</sup>*Shorina D.S.,<sup>1</sup> Gritskevich R.A.,  
<sup>1</sup>Marine State University named after Admiral GI. Nevelskoy*

**Abstract:** inclusive education is gradually entering all areas of social activity, including physical education and health. At the same time, swimming is an integral part of physical recreation. Mastering this skill is not only vital, but the learning process itself brings emotional satisfaction to those involved. At the same time, swimming is one of the most popular sports in our country. Accordingly, this sport is suitable for children with nosologies from various points of view.

The article is devoted to the attitude of healthy children and their parents to children with mild mental retardation in primary school age. The results of the primary study of the emotional and physical state of children in the control and experimental groups are presented.

**Keywords:** swimming, physical recreation, sports selection, inclusive education, swimming 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 1. *Modern Humanities Success*. 2025. 6. P. 303 – 309.

The article was submitted: March 1, 2025; Approved after reviewing: May 3, 2025; Accepted for publication: June 18, 2025.

## **Введение**

Современные научные работы активно освещают вопросы физической рекреации и плавания для людей без ограничений по здоровью, однако тема адаптации этих практик для лиц с особыми потребностями изучена недостаточно. Важным шагом в решении этой задачи выступает организация инклюзивных групп, где создаются условия для ранней социально-педагогической интеграции детей с нарушениями развития. Такие группы также полезны для учащихся без выраженных диагнозов, но сталкивающихся с трудностями в обучении по иным причинам. Расширение подобных программ в будущем будет способствовать вовлечению детей с ограниченными возможностями в систему социальных взаимодействий [1, 8, 9].

Плавание признается одним из наиболее действенных методов коррекции и оздоровления для младших школьников с особенностями здоровья. Уникальные свойства водной среды способствуют разгрузке опорно-двигательного аппарата, улучшению осанки, снижению мышечного и эмоционального напряжения, а также стимуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специально разработанные упражнения в воде не только укрепляют физическое состояние, но и активизируют познавательные процессы, что подтверждает необходимость активного внедрения плавания в программы реабилитации и рекреации для данной категории детей [2, 4, 5, 7, 10].

Объект исследования – организация физической рекреации учащихся младших классов с легкой умственной отсталостью в рамках инклюзивного образования.

Предмет исследования – влияние разработанного игрового тренинга начального обучения плаванию на показатели физической и плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости в условиях инклюзивного образования.

Цель исследования: повышение уровня физического развития и плавательной подготовки младших школьников с легкими интеллектуальными нарушениями в инклюзивной среде.

Гипотеза исследования: использование игрового тренинга в обучении плаванию позволит сформировать устойчивые двигательные навыки, укрепить физические показатели и усилить социализацию детей.

Практическая значимость: методика может быть внедрена в работу тренеров и педагогов, занимающихся адаптивным плаванием с детьми, имеющими особенности развития.

## **Материалы и методы исследований**

Методы исследования:

1. Анализ научных публикаций и методических материалов;
2. Анкетирование родителей для изучения их отношения к инклюзивным занятиям плаванием;
3. Тестирование физических и плавательных показателей;
4. Педагогический эксперимент с применением игрового тренинга;
5. Статистическая обработка данных.

## **Результаты и обсуждения**

На первом этапе проведен анализ литературы по теме и анкетирование родителей для оценки их готовности к участию детей в инклюзивных группах. Полученные данные легли в основу разработки экспериментальной программы.

Второй этап – проведение исследования физического состояния детей 7-9 лет с легкой степенью умственной отсталости и не имеющих отклонений в состоянии здоровья, занимающихся плаванием. Разработан и внедрен игровой тренинг начального обучения плаванию, направленный на улучшение показателей эмоционального и физического состояния детей младшего школьного возраста, занимающихся в смешанных группах, проведены контрольные испытания, сформированы контрольные и экспериментальные группы. Организован педагогический эксперимент, сутью которого является выявление влияния разработанного игрового тренинга на показатели эмоционального и физического состояния детей смешанной группы.

Третий этап – обработка результатов методами математической статистики, их интерпретации и обоснованию применения разработанного игрового тренинга с использованием средств плавания, направленных на улучшение показателей эмоционального и физического состояния детей.

Для эффективной интеграции детей с легкой умственной отсталостью в коллектив сверстников без особенностей здоровья было организовано исследование, направленное на изучение позиции родителей относительно занятий плаванием в инклюзивных группах [3]. Эксперимент позволил выявить условия, при которых семьи готовы записать ребенка в такие группы, а также оценить воспринимаемые преимущества и риски данного формата обучения. В рамках исследования проведено анкетирование 24 родителей, чьи дети занимаются в группах начального обучения плаванию на базе бассейна Дальневосточного федерального университета.

Участникам была предложена авторская анкета, включающая 10 вопросов.

Анализируя ответы родителей детей об отношении к обучению плаванием в инклюзивных

группах выяснилось, что большинство из них (58,3%) затрудняются ответить на вопрос, 25% – относятся отрицательно, 16,7% – относятся положительно (рис. 1).



Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос «Как вы относитесь к обучению плаванием здоровых детей и детей с легкой степенью умственной отсталости в одной группе?».

Fig. 1. Distribution of respondents' answers to the question «What is your attitude towards teaching swimming to healthy children and children with mild mental retardation in the same group?».

Мы выявили, что 58,4% считают, что благодаря инклюзивному образованию детям с ограниченными возможностями здоровья гораздо проще адаптироваться к повседневной жизни, 20,8% считают, что у таких детей ускоряется темп развития, 20,8% считают, что благодаря обучению в таких группах, здоровые дети начнут с пониманием относится к детям с ограниченными возможностями здоровья.

Что касается анализа ответов об отрицательных сторонах данного обучения, то нам удалось выяснить, что 43,3% родителей считают, что у здоровых детей снизится темп усвоения техники плавания, 30% считают, что у здоровых детей снизится интерес к занятиям, другие 26,6% не находят отрицательных сторон.

Исходя из полученных данных, можно сказать о том, что большинство анкетируемых родителей положительно относятся к инклюзивному образованию и считают, что у тренера должно быть специальное образование для того, чтобы проводить совместные занятия в бассейне.

Говоря об отрицательных сторонах инклюзивного образования, большинство опрошенных считают, что у здоровых детей снизится интерес к занятиям, но при этом у детей с легкой степенью

умственной отсталостью ускорится темп развития и процесс социализации в обществе.

В рамках исследования проведен опрос детей без особенностей здоровья об их готовности заниматься в одной группе со сверстниками с легкой умственной отсталостью. Результаты показали, что только 20,8% опрошенных готовы пригласить такого ребенка в гости, 29,2% отказались бы от этого, а половина респондентов (50%) не смогли дать однозначного ответа. Эти данные свидетельствуют о недостаточной сформированности позитивного восприятия детей с особенностями развития среди их здоровых сверстников. Для коррекции подобных установок авторы исследования предлагают систематически использовать методы социального взаимодействия, включая совместные занятия плаванием.

На начальном этапе эксперимента проведена оценка эмоционального состояния участников инклюзивных групп плавания с использованием методики Ю.Я. Киселева (модификация «градусника»). Результаты первых занятий выявили следующие изменения: улучшение самочувствия – 58,3% детей; повышение настроения – 33,3%; чувство усталости после тренировки – 58,7%; рост общего эмоционального тонуса – 66,7% (рис. 2).

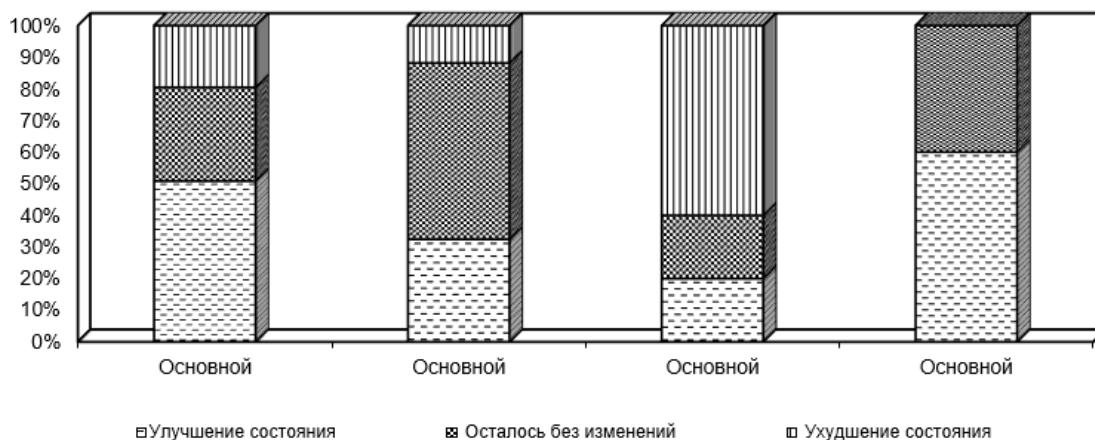


Рис. 2. Динамика эмоционального состояния детей с нарушениями развития на совместных занятиях плаванием (начало эксперимента). Примечание: 1 – самочувствие; 2 – настроение; 3 – усталость; 4 – желание заниматься.

Fig. 2. Changes in the emotional state of children with developmental disabilities during combined swimming lessons at the beginning of the experiment. Note: 1 – well-being; 2 – mood; 3 – fatigue; 4 – desire to exercise.

Таблица 1

Результаты пробы Штанге испытуемых до эксперимента (%).

Table 1

Results of the Stange test of subjects before the experiment (%).

Оценка физического состояния	Результаты	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Отличное (более 60 сек)	0	0
Хорошее (40-60 сек)	83,3	66,7
Среднее (30-40 сек)	16,7	33,3

На начальном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах проведены функциональные пробы для оценки состояния организма [6]. Результаты пробы Штанге (задержка дыхания после вдоха) и пробы Генчи (задержка дыхания после выдоха) показали схожие значения в диапазоне 40-60 секунд, что соответствует умеренным показателям работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

До проведения педагогического эксперимента обе группы имели среднюю оценку «отлично» согласно результатам пробы Ромберга, что говорит о хорошем состоянии вестибулярного аппарата.

До эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено 9 тестов на освоение с водой и плавательную подготовленность в статике и динамике, а именно погружение в воду и

открывание глаз, «звездочка на груди», «звездочка на спине»; с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине, движение ног в безопорном положении на груди, движение ног в безопорном положении на спине; оценивали уровень плавучести тела в воде; равновесия тела в воде.

Например, в результате теста «плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине» измеряли уровень плавательной подготовленности занимающихся. В контрольной и экспериментальной группах большинство детей имели результат 1 балл, что говорит о низком уровне плавательной подготовленности (табл. 2). При этом при погружении в воду и открывании глаз дети имели средний результат (табл. 3).

Таблица 2

Результаты теста плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине до эксперимента (%).

Table 2

Results of the test of swimming with a board using leg movements in the crawl on the back before the experiment (%).

Оценка плавательной подготовленности	Результаты	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
3 балла – 11-16 метров	8,3	16,7
2 балла – 8-10 метров	25	33,3
1 балл – менее 8 метров	66,7	50

Таблица 3

Результаты оценки уровня освоения с водой испытуемых до эксперимента (%), тест погружение в воду и открывание глаз.

Table 3

Results of assessing the level of familiarity with water of subjects before the experiment (%), immersion test and eye opening.

Оценка уровня освоение с водой	Результаты	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
3 балла – ребёнок безбоязненно погружается в воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 сек.	33,3	25
2 балла – погрузившись в воду, находится под водой менее 3 сек. (не открывает глаза)	50	50
1 балл – боится полностью погрузиться в воду	16,7	25

### Выводы

Анализ результатов тестирования до эксперимента показал, что дети идентичны по физическому состоянию и плавательной подготовленности – низкие показатели плавательной подготовленности в обеих группах.

В следующей статье будет представлен разработанный игровой тренинг и оценка его эффективности путем сравнения результатов полученных до и после проведения экспериментальной методики.

### Список источников

1. Аксёнов А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3. С. 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., Муринчик Е.С. Предрасположенность детей с нарушением слуха к плаванию по результатам антропометрии и конф трольнобпедагогического тестирования // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11. С. 156 – 160.
5. Грицкевич Р.А., Шарина Е.П., Москальонова 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. Муринчик 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-летнему юбилею Иркутского филиала РУС "ГЦОЛИФК", Иркутск, 18-19 апреля 2024 года. Иркутск: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", ООО «Мегапринт». 2024. С. 351 – 354.

### References

1. Aksyonov A.V. Inclusive physical education of primary school children. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2016. No. 3. P. 17 – 21.
2. Blokhina A.S., Fedorova N.I., Kozlov V.V., Makhnenko S.S., Mudryak O.A. Methods of teaching swimming to 6-7 year old children with intellectual disabilities. Scientific Notes of Lesgaft University. 2022. No. 3. P. 17 – 21.
3. Vysotskaya E.A., Kostrigin 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. Pp. 66 – 69.
4. Gritskevich R.A., Voskoboinikov A.N., Murinck 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. Murinck 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", OOO "Megaprint". 2024. P. 351 – 354.

### **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

© Грицкевич Р.А., Шорина Д.С., 2025