

Научная статья
УДК 796.01:61
DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1122

Natalia Vladimirovna Barkina
Assistant of the Department of Physical Culture,
Health and Sports Work,
Vladivostok State University
Vladivostok, Russian Federation
n.barkina@vvsu.ru

Natalia Vadimovna Mazitova
Candidate of Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Culture,
Health and Sports Work,
Vladivostok State University
Vladivostok, Russian Federation
nataliya.mazitova@vvsu.ru

Наталья Владимировна Баркина
ассистент кафедры физкультурно-оздоровительной
и спортивной работы,
Владивостокский государственный университет
Владивосток, Российская Федерация
n.barkina@vvsu.ru

Наталья Вадимовна Мазитова
канд. пед. наук,
доцент кафедры физкультурно-оздоровительной
и спортивной работы,
Владивостокский государственный университет
Владивосток, Российская Федерация
nataliya.mazitova@vvsu.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.8.6 — Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Аннотация. Исследование сосредоточено на создании спортивно-оздоровительной программы для детей с умственной отсталостью, включенных в инклюзивные группы. Программа основана на уникальном сочетании упражнений из трех водных видов спорта: плавания, водного поло и фридайвинга. Занятия в воде положительно влияют на состояние организма. Занятия в водной среде оказывают благоприятное воздействие на организм человека. В процессе реализации данной программы особое внимание уделялось определению психоэмоционального состояния детей в условиях инклюзивных занятий. Авторская концепция строится на модели инклюзивного обучения, в которой участвуют младшие школьники с умственной отсталостью вместе со здоровыми сверстниками. По результатам проведенного анкетирования, большая часть родителей, чьи дети имеют ментальные нарушения, хотят привести своего ребенка в группу с обычными детьми для занятий плаванием и водными видами спорта (60,5 %). Вода признана наиболее эффективной средой для

улучшения физического и психоэмоционального состояния детей с нарушениями интеллекта, а также для их социальной адаптации. Научная новизна данного исследования заключается в выявлении наиболее эффективных средств водных видов спорта, которые оказывают позитивное влияние на физическое развитие, психоэмоциональное состояние и социальные аспекты личности детей в рамках инклюзивных занятий. Кроме того, работа включает разработку этапа спортивно-оздоровительных мероприятий. В статье авторами резюмируется, что занятия детей с умственной отсталостью совместно со здоровыми детьми средствами водных видов спорта (плавание, водное поло, фридайвинг) способствуют их успешному психоэмоциональному развитию и формируют успешное социальное взаимодействие в обществе в целом.

Ключевые слова: водные виды спорта, дети с умственной отсталостью, младший школьный возраст, плавание, водное поло, фридайвинг, психоэмоциональное состояние, социум, инклюзивное обучение, спортивно-оздоровительный этап

Для цитирования: Баркина Н. В., Мазитова Н. В. Реализация средств водных видов спорта на спортивно-оздоровительном этапе для детей с умственной отсталостью в условиях инклюзивных занятий // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4(69). С. 312—317. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1122.

Original article

USE OF WATER SPORTS FACILITIES AT THE FITNESS STAGE FOR CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION IN INCLUSIVE CLASSES

5.8.6 — Improving and adaptive physical culture

Abstract. This study focuses on creating a sports and fitness program for children with mental retardation in inclusive groups. The program is based on a unique combination of exercises from three water sports: swimming, water polo and freediving. Water activities have a positive effect on the body. When implementing this program, special attention was paid to determining the psycho-emotional state of children in inclusive classes. The authors' concept is based on a model of inclusive

classes for primary school children with mental retardation together with healthy children. According to the results of the survey, most parents with children with intellectual disabilities want to enroll their child in a group with healthy children to learn swimming and water sports (60.5%). The aquatic environment is recognized as the most effective for improving the physical and psycho-emotional state of children with intellectual disabilities, their adaptation to society. The scientific novelty

of the study lies in determining the most effective means of water sports that contribute to a positive impact on the physical, psycho-emotional, social aspects of a child's personality in the context of inclusive classes, as well as in designing fitness events. In this article, the authors summarize that classes of children with mental retardation together with healthy children by means of

water sports (swimming, water polo, freediving) contribute to their successful psycho-emotional development and form successful social interaction in society as a whole.

Keywords: *water sports, children with mental retardation, primary school age, swimming, water polo, freediving, psycho-emotional state, society, inclusive education, fitness stage*

For citation: Barkina N. V., Mazitova N. V. Use of water sports facilities at the fitness stage for children with mental retardation in inclusive classes. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2024;4(69):312—317. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1122.

Введение

Одним из актуальных и важнейших явлений современного образования является инклюзивное обучение, предполагающее обучение людей, имеющих физические и психические трудности, в открытом социуме совместно с другими людьми.

Согласно открытым статистическим источникам, количество детей, имеющих интеллектуальные нарушения, сохраняется большим. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» подразумевает, что дети с особыми потребностями имеют доступ к общему образованию в инклюзивных классах и имеют право заниматься в кружках дополнительного образования и спортивных секциях. При этом в настоящее время инклюзивное образование считается наиболее гуманным и эффективным [1]. Однако дети с интеллектуальными нарушениями могут отличаться от своих сверстников мышлением, сравнительно небольшим словарным запасом, неумением справляться с жизненными и учебными задачами. К тому же часто такие дети имеют нарушения физического развития, что необходимо учитывать при проведении спортивных занятий. Это, с одной стороны, создает трудности в организации учебного процесса, но, с другой стороны, обучение совместно со здоровыми детьми будет способствовать преодолению этих недостатков в возможной степени. Поэтому проблема разработки учебных программ для инклюзивного обучения является актуальной и перспективной задачей. Одной из главных национальных целей, указанных в Указе Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», является обеспечение здоровья и благополучия граждан. Следует обратить внимание, что в последние десятилетия наблюдается снижение показателей физической подготовленности и здоровья детей школьного возраста [2].

Плавание является одним из наиболее эффективных видов спорта и средством для укрепления здоровья. В настоящее время в России реализуется программа «Плавание для всех», целью которой является создание условий для массового обучения плаванию людей, включая детей, во всех регионах страны, поскольку плавание является необходимым жизненным навыком [3].

Актуальность исследования состоит в необходимости обучению плаванию и укреплению здоровья, как физического, так и психоэмоционального, детей с ментальными нарушениями для необходимости адаптации их к социуму.

Изученность проблемы. Для глубокого понимания данного вопроса и последующих исследований был проведен анализ в сфере психологии и педагогики физической культуры, а также изучены опыт и теоретические основы инклюзивного обучения начиная с 2014 и до 2024 г.

Влияние водных видов спорта на активность детей с ментальными нарушениями представлено аспектами: социальным (Н. В. Мазитова, 2016; С. П. Евсеев, 2024); аспектом двигательного навыка (А. К. Дмитриев, 2014; А. И. Погребной, 2018; Н. Ж. Булгакова, 2024); оздоровительно-рекреационным (О. О. Шумская, 2016; Л. И. Евдокимова, 2018); развитие в области физического и психоэмоционального состояния (Д. Ф. Мосунов, 2006; Г. Ф. Горбунов, 2023); адаптационные навыки в современном обществе (Е. А. Распопова, 2017; В. П. Казначеев, 2019). Е. Л. Григорьева подчеркивает, что водные виды спорта для детей с ограниченными возможностями служат профилактической мерой для снижения числа несчастных случаев на воде [4]. Физические занятия в инклюзивных группах значительно способствуют улучшению физической и технической подготовки детей с ментальными нарушениями [5]. Н. Ж. Булгакова подчеркивает, что плавание является основным моторным навыком для всех групп детей [6]. Игровые методы признаны наиболее эффективными в процессе обучения плаванию [7]. Исследования, проведенные О. О. Шумской [8] и В. В. Донской [9], демонстрируют, что водные виды спорта эффективно способствуют оздоровлению и физической реабилитации. Д. Ф. Мосунов [10] и А. С. Белоглазов [11] отметили, что плавание способствует развитию физического, умственного и психического здоровья ребенка. Водные виды спорта повышают социальное положение ребенка, способствуют приспособлению к требованиям современного общества [12]. Исследования А. С. Блохиной [13] показывают, что дефицит физической активности у детей с интеллектуальными нарушениями ведет к замедлению их физического и психического развития. В ходе своих исследований С. П. Евсеев [14] отметил, что инклюзия сегодня представляет собой одно из наиболее универсальных понятий, применяемых в разных областях общественной жизни. Водная среда считается наиболее эффективной для улучшения физического состояния детей с умственной отсталостью [15].

Научная новизна исследования заключается в определении наиболее эффективных методов водных видов спорта, способствующих положительному влиянию на физическое развитие, психоэмоциональное состояние и социальные аспекты личности детей в условиях инклюзии. Акцент сделан на разработке спортивно-оздоровительного этапа, основанного на уникальном сочетании водных видов спорта, что способствует успешному развитию физического и психоэмоционального здоровья детей с нарушениями в интеллектуальном развитии в процессе обучения вместе с нормально развивающимися сверстниками.

Цель исследования — разработать программу на основе сочетания водных видов спорта для оздоровления детей 9—10 лет с нарушениями в интеллектуальном развитии в условиях инклюзивных занятий совместно с нормально развивающимися сверстниками.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс повышения физических, психоэмоциональных, социальных аспектов личности детей с нарушениями в интеллектуальном развитии будет эффективен в условиях совместных занятий с нормально развивающимися детьми благодаря сочетанию комплекса занятий трех водных видов спорта: плавания, водного поло и фридайвинга.

Задачи исследования:

1. Определить наиболее эффективные комбинации водных видов спорта, а также их инструменты, формы и методы, которые положительно влияют на физическое, психоэмоциональное и социальное развитие детей младшего школьного возраста в рамках инклюзивных занятий.

2. Создать и провести констатирующий эксперимент спортивно-оздоровительных занятий для младших школьников с умственной отсталостью основанных на сочетании выбранных водных видов спорта в условиях инклюзивного обучения.

Теоретическая значимость исследования состоит в разработке технологии спортивно-оздоровительного этапа для детей младшего школьного возраста, с использованием комбинаций водных видов спорта, таких как плавание, водное поло и фридайвинг.

Практическая значимость исследования. Разработанная спортивно-оздоровительная программа может быть использована педагогами дополнительного образования.

Основная часть

Методологическая и научная основа исследования.

В работе использовались следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, констатирующий эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось в г. Артёме на базе плавательного бассейна МКУ ДО СШ «Темп». В констатирующем эксперименте принимали участие 30 здоровых детей (17 мальчиков и 13 девочек) и 15 детей (8 мальчиков и 7 девочек) с умственной отсталостью (пять тренировочных групп). Возраст детей 9—10 лет.

Данная работа включает этапы, начиная с анализа научной и методологической литературы по вопросу улучшения методов, применяемых на спортивно-оздоровительном этапе для детей с умственной отсталостью, до изучения проблемы инклюзивного обучения с использованием водных видов спорта. Анкетирование родителей и детей проводилось в целях оптимизации тренировочного процесса, а также для оценки психологического благополучия обучающихся и получения представления об особенностях адаптации ребенка в спортивном коллективе.

Нами проводилось анкетирование родителей здоровых детей и родителей детей с умственной отсталостью.

Заключительный этап включает в себя теоретическое обоснование и экспериментальную проверку технологий организации спортивно-оздоровительного процесса с применением средств водных видов спорта для детей в условиях инклюзивных занятий.

Обоснуем набор методов, применяемых в данном исследовании.

Проанализировав литературу, мы обнаружили, что учебных и методических пособий по данной теме имеется мало. Содержание учебных программ, дозирование нагрузок практически не предусмотрены для занятий с детьми в инклюзивных группах. Анкетирование родителей и детей

проводилось в целях оптимизации тренировочного процесса, а также для оценки психологического благополучия обучающихся и получения представления об особенностях адаптации ребенка в спортивном коллективе. Констатирующий эксперимент позволил обосновать эффективность спортивно-оздоровительного этапа водных видов спорта для детей с умственной отсталостью в условиях инклюзивных занятий.

Методы математической статистики помогли сделать научно-обоснованные выводы при анализе результатов констатирующего эксперимента в рамках спортивно оздоровительного этапа водных видов спорта.

Результаты исследования. Данная работа посвящена разработке учебной программы для оздоровления детей с умственной отсталостью и обучению их основам плавания в группах совместно со здоровыми сверстниками.

Анализ анкетирования по выявлению отношения обучающихся с умственной отсталостью к водным видам спорта проводился с использованием *Google Forms*.

В данном анкетировании приняли участие около 1 000 респондентов из 9 коррекционных учреждений Приморского края.

На вопрос: «Какими водными видами спорта Вы хотели бы заниматься?» — 35 % респондентов ответили «плавание», 31 % — «водное поло», 25 % — «фридайвинг», 15 % — «прыжки в воду», 2 % — «акваэробика», 2 % — «синхронное плавание».

Таким образом, по результатам анкетирования в состав водных видов спорта были включены плавание, водное поло, фридайвинг.

Важно отметить, что основная цель данной программы заключается в ее ориентированности на оздоровление детей и их всестороннее, гармоничное, общее и индивидуальное развитие.

Также было проведено анкетирование среди родителей детей с ментальными нарушениями. Анкетирование проводилось с использованием *Google Forms*. В анкетировании принимали участие около 1 300 родителей детей из 9 коррекционных школ Приморского края. Анализ данного анкетирования показал, что большинство из них хотят записать своего ребенка в инклюзивную группу по обучению плаванию и водным видам спорта.

Распределение ответов респондентов на вопрос: «Хотели бы вы записать вашего ребенка в инклюзивную группу для обучения плаванию и водным видам спорта?» — представлено на рис. 1.

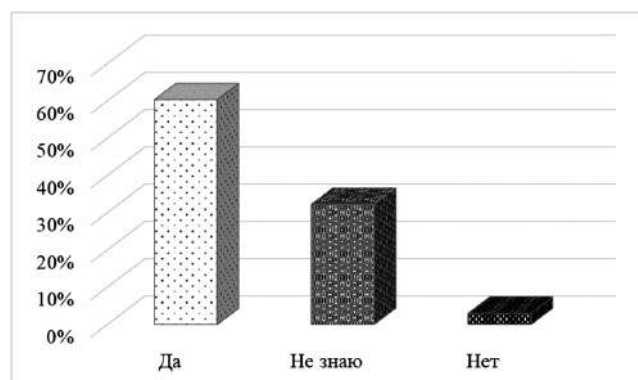


Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Хотели бы Вы записать Вашего ребенка в инклюзивную группу для обучения плаванию и водным видам спорта?», %

При планировании нагрузки соблюдались дидактические принципы тренировки.

Плавание способствует развитию двигательных навыков, общему укреплению организма, развитию координации, быстроты. Плавание относят к циклическим видам спорта, т. к. в процессе плавания реализуются повторяющиеся однообразные движения руками и ногами. Плавание — важный начальный этап в обучении во всех водных видах спорта, жизненно необходимый навык. К тому же монотонный многочисленный повтор движений при плавании не только способствует укреплению опорно-двигательных структур, но и благотворно влияет на нервную систему, психику человека. Контакт с водой вызывает положительные эмоции. Это важно при занятиях с детьми с умственной отсталостью. Поэтому данная программа включает плавание как первый и начинающий раздел.

Занятия по водному поло — командная коммуникативная игра, благодаря которой участники взаимодействуют между собой. При этом развиваются навыки оценки ситуации, принятия решений, а также ловкость, координация. Водное поло направлено на успешную социализацию детей.

Фридайвинг дословно означает «свободное погружение» и представляет собой погружение под воду с задержкой дыхания. Такие кратковременные задержки дыхания улучшают кровообращение, благоприятно влияют на развитие дыхательной системы организма, стимулируют адаптивные процессы организма, улучшают выносливость, снимают нервное напряжение.

Интересно и важно, что занятия в воде стимулируют развитие речи у детей.

Созданная программа включает в себя 120 ч учебных занятий в год. Учебный год составляет 40 недель. Занятия проводились трижды в неделю по 45 мин на протяжении 9 месяцев. На изучение учебного материала по спортивному плаванию было выделено 50 ч. Для водного поло также отводилось 50 ч. Что касается фридайвинга, на него предусмотрено 20 ч.

Обучение плаванию включает подготовительные упражнения «Пузыри», «Звезда», «Поплавок», «Скольжение». Основная часть включает обучение гребковым движениям руками, согласование движений ног и рук при освоении техники плавания брассом, кролем и кролем на спине, а также координацию движений рук и ног с дыханием. Значительное время посвящалось закреплению пройденного материала.

В процессе обучения навыкам водного поло рассматривались следующие элементы: чередующиеся движения руками, перевороты в воде; тренировки плавания с мячом; отработка бросков мяча и освоение техники треджен. Треджен — это особый стиль плавания, используемый в водном поло, который сочетает элементы техник брасса и кроля: ноги двигаются как при брассе, а руки — как при кроле. Этот стиль способствует улучшению координации. В курсе фридайвинга изучались основы дыхания, техники погружения на задержке дыхания, ныряние в глубину, скольжение в сложных условиях и плавание под водой на задержке дыхания.

Принимая во внимания, что детям с умственной отсталостью требуется намного больше времени для освоения упражнений, требования к ним были снижены [16]. Это относилось к количеству попаданий мяча в ворота, расстоянию проплытия на задержке дыхания и т. д.

Игровые занятия по водному поло вводятся с 17-го занятия, а обучение фридайвингу — с 39-го.

Применялись методы показа и повторения, а при необходимости возвращались к пройденному ранее материалу,

закрепляли и совершенствовали навык плавания. Ученики сначала выполняли новое упражнение на суше, затем переходили к водным занятиям с опорой на месте, далее — к упражнениям в воде в движении и, наконец, к занятиям в воде без опоры. Обучение включало: наглядные примеры, непосредственную помощь преподавателя и оценку выполнения заданий. Учащиеся работали как самостоятельно, так и в небольших группах по два-три человека.

Цели занятий заключались в развитии физических качеств, укреплении здоровья и обучении двигательным навыкам, а также в формировании морально-волевых качеств и устойчивого интереса к регулярным занятиям водными видами спорта и здоровому образу жизни в целом.

Предлагаемый спортивно-оздоровительный этап водных видов спорта прошел апробацию в г. Артеме, Приморский край, на базе плавательного бассейна МКУ ДО СШ «Темп». В состав экспериментальной группы входили 30 здоровых детей и 15 детей с умственной отсталостью. Для занятий по данной программе участники давали добровольное согласие и предоставляли справку от врача-педиатра.

В целях оптимизации тренировочного процесса, а также для оценки психологического благополучия обучающихся и получения представления об особенностях адаптации ребенка в спортивном коллективе нами проводилось анкетирование родителей здоровых детей и родителей детей с умственной отсталостью. В анкетировании участвовало 50 респондентов (35 родителей здоровых детей и 15 родителей, имеющих детей с умственной отсталостью).

При ответе на вопрос: «Какое взаимоотношение со сверстниками складывается во время тренировок?» — родители здоровых детей отметили хорошее взаимоотношение со сверстниками у 75,3 % детей, 24,7 % респондентов затруднились ответить на этот вопрос. Родители детей с умственной отсталостью отметили, что у 67,2 % детей хорошее взаимоотношение со сверстниками, плохое взаимоотношение наблюдалось у 9,3 % опрошенных и 23,5 %.

Анализируя ответ на вопрос: «Улучшается ли эмоциональное состояние вашего ребенка после тренировок?» — можно отметить, что 71,7 % респондентов заметили улучшение эмоционального состояния, в то же время 28,3 % родителей не смогли определиться с ответом на данный вопрос.

Информация отражения психологического благополучия и адаптации ребенка в спортивном коллективе представлены на рис. 2.

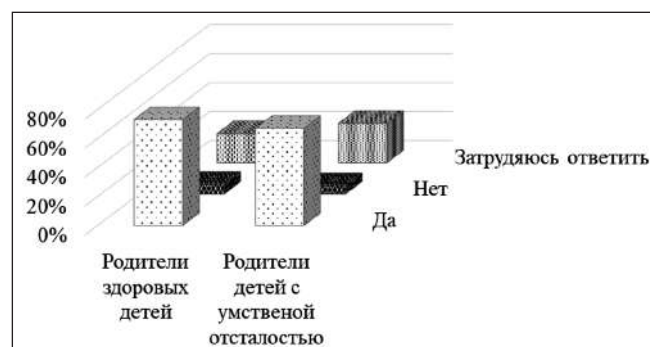


Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Вашему ребенку нравится посещать тренировки в инклюзивной группе?», %

Чтобы повысить вовлеченность детей с умственной отсталостью, необходимо провести дополнительные исследования для выявления причин их нежелания посещать тренировки.

Возможно, стоит организовать мероприятия, которые помогут создать более благоприятную атмосферу во время занятий и способствовать вовлечению всех детей.

Констатирующий эксперимент проводился в течение одного месяца. Результаты показателей физического состояния детей экспериментальной группы представлен в таблице.

Показатели физического состояния детей экспериментальной группы до и после констатирующего эксперимента

Тесты	Показатели ЭГ ($X \pm m$)		Разница		P
	до эксперимента	после эксперимента	ед.	%	
Прыжок в длину с места, см	126,0 ± 2,5	129,3 ± 3,5	3,3	2,6	< 0,05
Челночный бег (3 × 10)	10,1 ± 0,5	9,0 ± 0,3	1,1	12,1	< 0,05
Метание теннисного мяча в цель, раз	2,0 ± 1,0	4,0 ± 1,0	2,0	50	< 0,05
Проба Ромберга, с	12,2 ± 0,8	14,3 ± 0,3	2,1	17,2	< 0,05
Выкрут прямых рук вперед/назад, см	70,3 ± 1,7	68,0 ± 1,8	2,3	3,2	< 0,05

Анализируя данные таблицы, можно отметить, что до начала констатирующего эксперимента дети экспериментальной группы находились на низком уровне общей физической подготовленности.

Анализ результатов таблицы показал, что у детей экспериментальной группы произошло улучшение физической подготовленности по всем выбранным тестам. Дети экспериментальной группы улучшили выполнение тестов, характеризующих скоростно-силовые способности, на 2,6 %. Статическое равновесие (проба Ромберга) — на 12,1 %, подвижность плечевых суставов — на 3,2 %. В тестах, характеризующих координационные способности, произошло наибольшее увеличение показателей: по тесту «Челночный бег» — на 12,1 %, по тесту «Метание теннисного мяча в цель» — на 50 %. Улучшение показателей уровня общей физической подготовленности детей в процессе проведения констатирующего эксперимента говорит об эффективности разработанного спортивно-оздоровительного этапа водных видов спорта.

Ошибка эмпирических значений по Стьюденту находится в зоне незначительности ($p < 0,05$).

Таким образом, в процессе организации и проведения спортивных занятий с использованием водных видов спорта, дети с умственной отсталостью проявляют интерес к занятиям, что положительно влияет на их физическое состояние, психоэмоциональное состояние и улучшает адаптацию в обществе.

Заключение

Данное исследование направлено на создание спортивно-оздоровительной программы для детей с умственной отсталостью, включенных в инклюзивные группы. В результате выполненной работы была подтверждена необходимость использования водных видов спорта и инклюзивного обучения для детей с умственной отсталостью в совместной деятельности с нормально развивающимися сверстниками. Программа включает в себя комбинацию упражнений по плаванию, водному поло и фридайвингу, направленная на успешное физическое

и психоэмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Программа была апробирована и продемонстрировала первые положительные результаты.

В процессе проведения данного исследования было проведено анкетирование детей по выявлению отношения обучающихся с умственной отсталостью к водным видам спорта. В целях оптимизации тренировочного процесса проводилось анкетирование родителей здоровых детей и родителей детей с умственной отсталостью. Данное анкетирование проводилось для оценки психологического благополучия обучающихся, а также определения особенности адаптации ребенка в спортивном коллективе.

Выводы

Полученные результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

Создание данной программы заключается в ее ориентированности на оздоровление детей и их всестороннее, гармоничное, общее и индивидуальное развитие. По результатам анкетирования в состав водных видов спорта были включены: плавание, водное поло, фридайвинг.

Большинство родителей, имеющих детей с умственной отсталостью, хотели бы записать ребенка в инклюзивную группу, что позволит повысить физическую активность детей, будет способствовать улучшению их психоэмоционального состояния, а также повысит адаптацию в коллективе.

В результате проведения констатирующего эксперимента определилось хорошее взаимоотношение со сверстниками в инклюзивном коллективе. Обучающимся нравится посещать занятия, следовательно это способствует успешной адаптации ребенка в коллективе.

В процессе занятий у детей с умственной отсталостью улучшается физическое состояние, а также эмоциональное состояние, это приводит к снижению стресса и улучшению настроения у детей, повышает самооценку и стремление к совершенствованию результатов.

Разработанная методика может быть использована педагогами, работающими с детьми в центрах дополнительного образования.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- Голиков Н. А. Инклюзивное образование: новые подходы к качеству жизни детей с особыми образовательными нуждами // Сибирский педагогический журнал. 2019. № 6. С. 232—240.
- Бабушкина Н. П., Черепанова М. В. Влияние экологических факторов на развитие детского организма : моногр. Владивосток : ВГУЭС, 2018. 192 с.
- Булгакова Н. Ж. Плавание в федеральных и национальных программах физического воспитания // Интернаука. 2022. № 22. С. 23—28.
- Григорьева Е. Л., Русаков О. С. Овладение учащимися ДЮСШ двигательными навыками по плаванию с учетом уровня предрасположенности // Международный студенческий научный вестник. 2020. № 5. Ч. 4. С. 567—568.

5. Аршинин А. В., Погребной А. И. Интеграция физической и технической подготовки пловцы 12—13 лет в годичной тренировочном цикле // Теория и практика физической культуры. 2021. № 12. С. 42—44.
6. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде и под водой. М. : Физкультура и спорт, 2021. 76 с.
7. Анисимов В. В. Игра как средство обучения плаванию // Мировая наука. 2021. № 9. С. 18—23.
8. Шумская О. О. Методика физического воспитания детей 4—7 лет на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2008. 23 с.
9. Донскова В. В. Плавание как необходимый вид двигательной активности в адаптивной физической кой культуре // Векторы развития системы профессионального образования в свете утверждения государством программы Российской Федерации развития образования : сб. материалов науч.-метод. конф. Рязань, 2018. С. 330—335.
10. Мосунов Д. Ф. Гидропедагогика — основа гидрореабилитации // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2006. № 20. С. 37—49.
11. Белоглазов А. С. Роль адаптивной физической культуры в формировании психологического здоровья детей с ментальными нарушениями // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы XII Всерос. студ. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2021. С. 31—35.
12. Ярыгина М. А. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями в условиях образовательного учреждения // Ученые записки ИУ РАО. 2019. № 2. С. 55—58.
13. Методика обучения плаванию детей 6—7 лет с интеллектуальными нарушениями / А. С. Блохина, Н. И. Федорова, В. В. Козлов и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3. С. 17—21.
14. Евсеев С. П., Аксенов А. Ф. Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития : моногр. СПб. : НГУ имени П. Ф. Лесгафта, 2024. 184 с.
15. Попович Н. В., Распопова Е. А. Роль задержки дыхания на начальном этапе обучения плаванию детей с ментальными нарушениями // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13. № 4. С. 43—47.
16. Мазитова Н. В. Методика обучению плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск. 2006. 143 с.

REFERENCES

1. Golikov N. A. Inclusive education: new approaches to training of children-invalids. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal = Siberian Pedagogical Journal*. 2019;6:232—240. (In Russ.)
2. Babushkina N. P., Cherepanova M. V. The influence of environmental factors on the development of the child's body. Monograph. Vladivostok, Vladivostok State University of Economics and Service publ., 2018. 192 p. (In Russ.)
3. Bulgakova N. Zh. Swimming in federal and national physical education programs. *Internauka*. 2022;22:23—28. (In Russ.)
4. Grigor'eva E. L., Rusakov O. S. Mastering motor skills in swimming by students of the Children's and Youth Sports School, taking into account the level of predisposition. *Mezhdunarodnyi studentcheskii nauchnyi vestnik = International student research bulletin*. 2020;5-4:567—568. (In Russ.)
5. Arishin A. V., Pogrebnoy A. I. Synergized physical and technical training model for 12-13-year-old swimmers: benefits for annual training cycle. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and Practice of Physical Culture*. 2021;12:42—44. (In Russ.)
6. Bulgakova N. Zh. Games near the water, on the water and under the water. Moscow, Fizkul'tura i sport, 2021. 76 p. (In Russ.)
7. Anisimov V. V. Game as a means of learning swimming. *Mirovaya nauka*. 2021;9:18—23. (In Russ.)
8. Shumskaya O. O. Methods of physical education of children aged 4-7 years based on the use of seasonally oriented means of motor activity and cold training. Abstract of diss. of the Cand. of Pedagogy. Khabarovsk, 2008. 23 p. (In Russ.)
9. Donskova V. V. Swimming as a necessary type of motor activity in adaptive physical culture. *Vektory razvitiya sistemy professional'nogo obrazovaniya v svete utverzheniya gosudarstvom programmy Rossiiskoi Federatsii razvitiya obrazovaniya = Vectors of development of the professional education system in light of the approval by the state of the Russian Federation program for the development of education. Collection of materials of the scientific and methodological conference*. Ryazan, 2018:330—335. (In Russ.)
10. Mosunov D. F. Hydropedagogy — the basis of hydrorehabilitation. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2006;20:37—49. (In Russ.)
11. Beloglazov A.S. The role of adaptive physical culture in the formation of psychological health of children with mental disabilities. *Fiziologicheskie, psikhofiziologicheskie problemy zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni = Physiological, psychophysiological problems of health and healthy lifestyle. Materials of the XII all-Russian student scientific and practical conference*. Ekaterinburg, 2021:31—35. (In Russ.)
12. Yary'gina M.A., Nesvitajlo E.P., Fushhich O.V. Swimming training of children of younger school age with intellectual disabilities in terms of educational institutions. *Uchenye zapiski IUO RAO*. 2019;2:55—58. (In Russ.)
13. Blokhina A. S., Fedorova N. I., Kozlov V. V. et al. Methods of teaching swimming to children 6—7 years old with intellectual disabilities. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2022;3: 17—21. (In Russ.)
14. Evseev S. P., Aksyonov A. F. Inclusive sports: substantiation of optimal development models. Monograph. Saint Petersburg, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health publ., 2024. 184 p. (In Russ.)
15. Popovich N. V., Raspopova E. A. The role of breath holding at the initial stage of teaching children with mental disorders swimming. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta = The Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2018;13(4):43—47. (In Russ.)
16. Mazitova N. V. Methodology of teaching swimming to primary school children with mental and intellectual disabilities in the context of local pedagogical integration. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Khabarovsk. 2006. 143 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 29.07.2024; одобрена после рецензирования 04.10.2024; принята к публикации 07.10.2024.
The article was submitted 29.07.2024; approved after reviewing 04.10.2024; accepted for publication 07.10.2024.