

Спортивная тренировка Sports training

Научная статья

УДК 376.42

DOI: 10.14529/hsm260315

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА

И.В. Новиков, ivan-7504@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-2766-059X>

В.В. Новиков, novikovvv@susu.ru, <http://orcid.org/0000-0003-1623-412X>

Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

Аннотация. **Цель:** оценить педагогические возможности спортивной гимнастики в развитии социальной адаптации детей с интеллектуальными нарушениями. **Материалы и методы.** Исследование проведено в г. Челябинске в 2024–2025 гг. в формате педагогического эксперимента с участием 24 девочек 9–12 лет с лёгкими и умеренными интеллектуальными нарушениями. Контрольная группа занималась по программе адаптивной физической культуры, экспериментальная – по программе спортивной гимнастики. Программа длилась 16 недель и включала 48 занятий. Эффективность оценивалась тестированием физической подготовленности, диагностикой самооценки («Лесенка» В.Г. Щур) и анкетированием родителей и педагогов. **Результаты.** После эксперимента у детей экспериментальной группы достоверно улучшились силовая выносливость, гибкость и равновесие, повысились показатели самостоятельности, инициативности, сотрудничества и соблюдения правил поведения, а также уровень самооценки. **Заключение.** Спортивная гимнастика доказала свою эффективность как педагогическое средство комплексного физического и социального развития детей с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, адаптивная физическая культура, физическое развитие, социальная адаптации, социальные навыки, средства тренировки, нарушения интеллекта

Для цитирования: Новиков И.В., Новиков В.В. Спортивная гимнастика как инструмент педагогического воздействия и социальной адаптации детей с нарушениями интеллекта // Человек. Спорт. Медицина. 2026. Т. 26, № 3. С. 126–134. DOI: 10.14529/hsm260315

Original article

DOI: 10.14529/hsm260315

ARTISTIC GYMNASTICS AS A TOOL FOR PEDAGOGICAL INFLUENCE AND SOCIAL ADAPTATION IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL IMPAIRMENT

I.V. Novikov, ivan-7504@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-2766-059X>

V.V. Novikov, novikovvv@susu.ru, <http://orcid.org/0000-0003-1623-412X>

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abstract. Aim. This paper aims to evaluate the pedagogical potential of artistic gymnastics for developing social adaptation in children with intellectual impairment. **Materials and methods.** This pedagogical experiment was conducted in Chelyabinsk in 2024–2025 and involved 24 girls aged 9–12 years with mild to moderate intellectual impairment. The control group followed an adaptive physical education program, while the experimental group followed an artistic gymnastics program. The 16-week program comprised 48 sessions. Outcomes were assessed using physical fitness tests, the self-assessment method (Lesenka – Stair, by V.G. Shchur), and a survey of parents and educators. **Results.** Following the experiment, the experimental group exhibited significant improvements in strength endurance, flexibility, and balance,

along with improved scores in independence, initiative, cooperation, rule compliance, and self-esteem. **Conclusion.** Artistic gymnastics demonstrated its effectiveness as a pedagogical tool for comprehensive physical and social development in children with intellectual impairment.

Keywords: artistic gymnastics, adaptive physical education, physical development, social adaptation, social skills, training tools, intellectual impairment

For citation: Novikov I.V., Novikov V.V. Artistic gymnastics as a tool for pedagogical influence and social adaptation in children with intellectual impairment. *Human. Sport. Medicine.* 2026;26(3):126–134. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm260315

Введение. Современная система образования и физического воспитания ставит перед педагогикой задачу поиска эффективных средств социальной адаптации детей с нарушениями интеллекта. В условиях возрастающего внимания к вопросам инклюзии всё большее значение приобретают технологии, которые одновременно способствуют развитию физических качеств и формированию социальных навыков. Одним из таких средств является спортивная гимнастика, обладающая широкими возможностями для комплексного воздействия на личность ребёнка.

Ряд исследований подчёркивает необходимость коррекционно-педагогического сопровождения тренировочного процесса детей с интеллектуальными нарушениями, обеспечивающего не только физическое, но и социальное развитие [1, 2, 6]. В последние годы акцентируется значимость смешанных форм и вариативных подходов в организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая интеллектуальные нарушения [3, 4, 8, 9, 11].

Особое внимание уделяется социальным аспектам адаптации: формированию коммуникативных навыков, развитию самостоятельности, инициативности и сотрудничества [5, 12, 14]. Исследования также показывают, что занятия спортивной гимнастикой оказывают влияние на когнитивное развитие и эмоционально-волевую сферу детей, укрепляя их уверенность в собственных силах и способствуя социализации [7, 10, 13, 15].

В зарубежных работах отмечается положительное влияние программ адаптивной гимнастики и физической активности на моторное, психосоциальное и социальное развитие детей с особыми образовательными потребностями [16–19]. Указывается, что гимнастика является доступным и эффективным инструментом включения детей с инвалидностью в спортивную и социальную среду, рас-

ширяет их возможности участия и укрепляет чувство принадлежности к коллективу [20, 21].

Таким образом, проблема использования спортивной гимнастики как инструмента педагогического воздействия и социальной адаптации детей с нарушениями интеллекта является актуальной как в отечественной, так и в зарубежной науке. Сочетание физического и социального развития, возможность формирования у детей уверенности, дисциплины, коммуникативных и кооперативных умений делает спортивную гимнастику эффективным педагогическим средством, требующим дальнейшего научного обоснования и практического внедрения.

Цель исследования: изучить и оценить возможности педагогического воздействия и социальную адаптацию детей с интеллектуальными нарушениями на занятиях спортивной гимнастикой.

Материалы и методы. Исследование выполнено на базе специализированного зала спортивной гимнастики в г. Челябинске в период с октября 2024 года по апрель 2025 года. Работа включала констатирующий, формирующий и контрольный этапы и была направлена на оценку педагогических возможностей спортивной гимнастики для повышения уровня социальной адаптации детей с интеллектуальными нарушениями. Дети контрольной группы занимались по программе адаптивной физической культурой, дети экспериментальной группы занимались спортивной гимнастикой с направленностью на повышение социальной адаптации.

Исследование выполнено в формате педагогического эксперимента с предварительным и итоговым тестированием, предусматривающего наличие контрольной и экспериментальной групп. В выборку включены 24 девочки 9–12 лет с лёгкими и умеренными интеллектуальными нарушениями, обучающиеся в учреждениях общего и/или коррекционного образования. Критериями включения служили

наличие медицинского допуска к занятиям лечебной физической культурой и адаптивной (коррекционной) физической культурой, отсутствие противопоказаний к выполнению базовых гимнастических упражнений, а также информированное согласие родителей (законных представителей). Критериями исключения являлись острые соматические состояния, выраженные поведенческие нарушения, препятствующие участию в групповом формате.

Контроль и оценка результативности осуществляются на констатирующем и контрольном этапах (до и после формирующего эксперимента). Изучались показатели социальной адаптации по результатам анкетирования родителей и педагогов в общем количестве 30 человек; проведена диагностика самооценки детей по методики «Лесенка» В.Г. Щур; проведена оценка физической подготовленности испытуемых по пяти показателям.

Формирующий этап эксперимента продолжался 16 недель; занятия проводились три раза в неделю по 60 минут, что составило 48 тренировок с недельным объёмом 180 минут и интервалами отдыха между занятиями не менее 24 часов.

Структура каждого занятия была стандартизирована: вводная часть (10 минут) включала организационный компонент, постановку задач, инструктаж по безопасности и разминку; основная часть (40 минут) предусматривала выполнение программных упражнений на гимнастических снарядах (бревно, разновысокие брусья, опорный прыжок, вольные упражнения) с поэтапным усложнением и дифференциацией нагрузки; заключительная часть (10 минут) содержала заминку, растяжку, дыхательные упражнения и краткую рефлексию.

Материально-техническое обеспечение включало гимнастические маты, гимнастический ковер, низкое бревно, разновысокие брусья с адаптируемой высотой, опорный мостик/козёл, напольную разметку, комплект визуальных карточек (правила и последовательность упражнений) и таймеры/сигнальные устройства. Пространство зала зонировалось на «станции» по снарядам с обозначением траекторий с помощью разметки, выделением зоны страховки и ожидания очереди; визуальные карточки и таймеры использовались для регуляции темпа, поддержания внимания и соблюдения структуры занятия.

Занятия в экспериментальной группе проводились в течение 16 недель в три этапа.

Вводно-адаптационный этап (4 недели) нацелен на формирование безопасной и поддерживающей образовательной среды, освоение правил и рутин, а также первичную сенсорную подготовку. Организация занятий строится на игровых круговых станциях с включением парных и групповых упражнений; применяются «социальные истории» и визуальные расписания, обучающие сигналам «старт/стоп», процедурам запроса помощи и правилам взаимодействия. Содержательно этап включает общую физическую подготовку, координационные лестницы, упражнения на равновесие на низком бревне (вариативная ходьба, повороты), перекаты и кувьрки на матах, элементы ритмики под счёт.

Основной этап (8 недель) направлен на развитие координации, силы, гибкости и формирование устойчивых двигательных навыков в сочетании с целенаправленным развитием коммуникации и сотрудничества. Содержательная часть по снарядам включает:

- на бревне – вариативную ходьбу, полуприсед, стойки с удержанием равновесия, простые связки с подскоками и соскоки;

- на разновысоких брусьях – висы и упоры, маховые действия, переходы между жердями с педагогической поддержкой, удержание симметричных поз;

- в опорных прыжках – разбег по меткам, отталкивание двумя ногами, прыжок через «горку» матов/низкий козёл и контролируемое приземление в «цель»;

- в вольных упражнениях – перекаты, кувьрки, прогибы, маховые движения, простые акробатические и танцевальные связки под счёт/ритм.

Реализация программы опирается на поэтапное усложнение, дифференцированные задания, чёткие вербальные и визуальные инструкции, моделирование социальных ролей (спортсмен-помощник), позитивное подкрепление и короткие коммуникационные «миссии» (попроси снаряд, передай очередь, похвали партнёра).

Итоговый этап (4 недели) предполагает разучивание коротких комбинированных комплексов и их публичную демонстрацию в формате открытой тренировки как средства закрепления правил поведения и саморегуляции. Участники составляют и исполняют простые композиции на вольном ковре, выполняют связки на бревне и переходы на брусьях, опираясь на ранее освоенные элементы; осо-

бое внимание уделяется командным заданиям типа «эстафета взаимопомощи», стимулирующим планирование действий, распределение ролей и взаимную поддержку.

Результаты. В ходе исследования мы провели тестирование физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце исследования. Результаты тестирования физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале исследования представлены в табл. 1.

В первом тестировании контрольная и экспериментальная группы были сопоставимы по физической подготовленности: во всех тестах различия статистически недостоверны ($p \geq 0,05$). Таким образом, стартовые условия

можно считать эквивалентными, что корректно для дальнейшего сравнения динамики.

Затем в течение 16 недель проведен педагогический эксперимент по внедрению экспериментальной методики занятий спортивной гимнастикой с направленностью на развитие навыков социальной адаптации. Результаты второго тестирования представлены в табл. 2.

Совокупность результатов тестирования физической подготовленности показывает, что экспериментальная методика избирательно и эффективно развивает качества, наиболее тесно связанные с содержанием спортивной гимнастики: силовую выносливость верхних конечностей, гибкость и статическую координацию. Полученные результаты мы связываем со спецификой методики построения занятий –

Таблица 1
Table 1

**Результаты тестирования физической подготовленности
испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале исследования**
Physical fitness scores in the control and experimental groups at baseline

№	Тест, единица измерения Test, unit of measurement	КГ/CG n = 12 (M ± m)	ЭГ/EG n = 12 (M ± m)	Значение, P p-value
1	Прыжок в длину с места, см / Standing long jump, cm	113,5 ± 2,5	112,0 ± 1,5	≥ 0,05
2	Упор на руках на параллельных брусьях, с Parallel bar support hold, s	2,5 ± 0,2	2,0 ± 0,1	≥ 0,05
3	Челночный бег 3×10, с / 3×10 shuttle run, s	15,5 ± 0,3	15,0 ± 0,2	≥ 0,05
4	Наклон вперед из положения сидя, см Seated forward bend, cm	0,5 ± 0,1	1,0 ± 0,2	≥ 0,05
5	Проба Ромберга (поза «аист»), с Romberg test (Flamingo balance test), s	6,5 ± 0,3	6,4 ± 0,3	≥ 0,05

Примечание. Здесь и в табл. 2: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; n – количество испытуемых; M – среднее значение; m – ошибка средней величины; P – достоверность различий, определяемая по таблице Стьюдента.

Note. Here and in table 2: CG – control group, EG – experimental group, n – number of participants, M – mean value, m – standard error of the mean, p – p-value (Student's t-test).

Таблица 2
Table 2

**Результаты тестирования физической подготовленности
испытуемых контрольной и экспериментальной группы в конце исследования**
Physical fitness scores in the control and experimental groups at the end of the study

№	Тест, единица измерения Test, unit of measurement	КГ/CG n = 12 (M ± m)	ЭГ/EG n = 12 (M ± m)	Значение, P p-value
1	Прыжок в длину с места, см / Standing long jump, cm	117,5 ± 2,2	121,0 ± 2,5	≥ 0,05
2	Упор на руках на параллельных брусьях, с Parallel bar support hold, s	4,5 ± 0,3	8,0 ± 0,2	≤ 0,05
3	Челночный бег 3×10, с / 3×10 shuttle run, s	14,2 ± 0,4	14,0 ± 0,3	≥ 0,05
4	Наклон вперед из положения сидя, см Seated forward bend, cm	2,5 ± 0,3	4,5 ± 0,2	≤ 0,05
5	Проба Ромберга (поза «аист»), с Romberg test (Flamingo balance test), s	7,8 ± 0,2	12,2 ± 0,4	≤ 0,05

прежде всего включение упражнений в парах, упражнений со взаимодействием и соревновательный компонент. Эти компоненты методики помимо спортивной эффективности опосредованно поддерживают формирование поведенческих предпосылок социальной адаптации (самоконтроль, уверенность в движении, способность удерживать устойчивые позы в усложнённых условиях). Отсутствие достоверных различий по прыжкам в длину и челночному бегу предполагает необходимость усиления в программе специализированных средств, направленных на быстроту и взрывную силу.

Мы провели анкетирование родителей и педагогов по оценке навыков поведения в обществе по четырем показателям: самостоятельность, соблюдение правил поведения, инициативность, сотрудничество. Оценка проводилась по 10-балльной шкале, в которой 0 баллов – не проявляет оцениваемого параметра, 10 баллов – оцениваемый параметр на высоком уровне. Оценка проводилась в ходе проведения открытого занятия по гимнастике до и после эксперимента. Результаты представлены в табл. 3.

До начала эксперимента достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено, что подтверждает их исходную сопоставимость по уровню социальной адаптации. Это обеспечило корректность дальнейшего анализа динамики изменений.

После завершения эксперимента в экспериментальной группе отмечен выраженный рост по всем показателям. Особенно значимыми оказались изменения в сфере соблюде-

ния правил поведения и инициативности, где прирост оказался наиболее высоким. Также положительная динамика зафиксирована в самостоятельности и сотрудничестве, что свидетельствует о расширении возможностей саморегуляции, умении действовать в коллективе и формировании устойчивых форм социально одобряемого поведения.

В контрольной группе также наблюдались положительные сдвиги, однако они носили менее выраженный характер и не достигали уровня, показанного участниками экспериментальной группы.

Таким образом, занятия гимнастикой выступили не только средством физического развития, но и педагогическим инструментом формирования социально значимых качеств личности. Они создали условия, в которых двигательная активность стала основой для выработки самостоятельности, дисциплины, инициативности и сотрудничества – ключевых показателей успешной социальной адаптации.

Для изучения личностных изменений у детей в ходе педагогического эксперимента проводилась диагностика самооценки по методике «Лесенка» В.Г. Щур. Оценка осуществлялась до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

До начала эксперимента показатели в обеих группах практически не различались: в контрольной группе среднее значение составило $4,8 \pm 0,3$ балла, в экспериментальной группе – $4,9 \pm 0,2$ балла ($p \geq 0,05$). Это свидетельствует о сопоставимости исходных данных и в целом о том, что дети характеризовались неустойчивой или заниженной самооценкой.

Таблица 3
Table 3

Результаты оценки показателей социальной адаптации
испытуемых контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента
Social adaptation in the control and experimental groups at baseline and at the end of the study

№	Показатель социальной адаптации Social adaptation parameter	Период эксперимента Stage	КГ/CG n = 12 (M ± m)	ЭГ/EG n = 12 (M ± m)	Значение, P p-value
1	Самостоятельность Independence	До / Baseline	$5,4 \pm 0,2$	$5,5 \pm 0,1$	$\geq 0,05$
		После / Post-study	$6,3 \pm 0,3$	$8,2 \pm 0,4$	$\leq 0,05$
2	Соблюдение правил поведения Rule compliance	До / Baseline	$3,2 \pm 0,3$	$3,4 \pm 0,2$	$\geq 0,05$
		После / Post-study	$5,1 \pm 0,4$	$9,2 \pm 0,3$	$\leq 0,05$
3	Инициативность Initiative	До / Baseline	$2,1 \pm 0,2$	$2,0 \pm 0,2$	$\geq 0,05$
		После / Post-study	$3,5 \pm 0,2$	$7,5 \pm 0,4$	$\leq 0,05$
4	Сотрудничество Cooperation	До / Baseline	$5,3 \pm 0,4$	$5,2 \pm 0,3$	$\geq 0,05$
		После / Post-study	$6,1 \pm 0,1$	$8,9 \pm 0,3$	$\leq 0,05$

После завершения эксперимента в контрольной группе отмечен небольшой рост – до $5,4 \pm 0,3$ балла, что отражает слабую положительную динамику, но не указывает на качественные изменения. В экспериментальной группе наблюдался значительно более выраженный прирост: уровень самооценки повысился до $7,6 \pm 0,4$ балла ($p \leq 0,05$ по сравнению с контрольной группой). Дети стали чаще выбирать более высокие ступени «лесенки», что указывает на рост уверенности в себе, положительное восприятие собственных успехов и формирование более адекватного отношения к своим возможностям.

Таким образом, результаты диагностики показывают, что специально организованные занятия спортивной гимнастикой способствовали существенному повышению уровня самооценки у детей экспериментальной группы. Это было обеспечено постепенным усложнением упражнений, возможностью демонстрации достижений на открытых занятиях, а также поддержкой со стороны педагога и сверстников. В совокупности данные факторы создали условия для переживания детьми ситуации успеха, что и стало ключевым фактором роста их самооценки.

Заключение. Проведённый педагогический эксперимент подтвердил эффективность методики занятий спортивной гимнастикой, ориентированной на развитие не только физических, но и социально-личностных качеств детей. За 16 недель были достигнуты достоверные улучшения в силовой выносливости, гибкости и равновесии, что отражает высокую результативность программы в физическом развитии.

Не менее значимыми оказались изменения в социальном аспекте: выросли показатели самостоятельности, инициативности, сотрудничества и соблюдения правил поведения. Диагностика по методике «Лесенка» В.Г. Щур показала повышение самооценки и уверенности в себе у детей экспериментальной группы.

Таким образом, методика продемонстрировала комплексный эффект – сочетание физического развития с формированием социальных навыков и личностных качеств, необходимых для успешной социальной адаптации. Полученные результаты позволяют рекомендовать её для внедрения в образовательную практику и использовать в дальнейших исследованиях для уточнения долгосрочного воздействия.

Список литературы

1. Арнст, Н.В. Коррекционно-педагогическое сопровождение тренировочного процесса лиц с нарушением интеллекта / Н.В. Арнст, Т.А. Мартырозова, А.А. Мельничук // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №6 (208). – С. 27–33.
2. Белоусова, М.В. К вопросу о физической подготовке детей с отклонениями в состоянии здоровья / М.В. Белоусова, Т.И. Орехова, Е.В. Стрижакова, А.В. Воронков, Л.А. Кадуцкая // Экономика и социум. – 2020. – № 1 (68). – С. 986–991.
3. Голикова, Е.М. Актуализация смешанного обучения в физической культуре обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Е.М. Голикова, Т.М. Панкратович, В.Д. Беспутина // Соврем. вопросы биомедицины. – 2022. – № 3 (20). – С. 343–349.
4. Голикова, Е.М. Организация физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с нарушением интеллекта / Е.М. Голикова // Северный регион: наука, образование, культура. – 2024. – № 2. – С. 103–108.
5. Жумадилова, Н.Б. Особенности социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями в образовательной среде / Н.Б. Жумадилова, К.М. Туганбекова // Endless Light in Science. – 2025. – № 31. – С. 150–154.
6. Иванов, А.М. Физическая культура для особых групп: инклюзивный подход к здоровью, проблемы и перспективы / А.М. Иванов, Г.А. Шейко // Теория и практика соврем. науки. – 2024. – № 6 (108). – С. 69–72.
7. Катаева, А.А. Особенности психического развития дошкольников с нарушениями интеллекта / А.А. Катаева, Е.А. Стребелева // Коррекционная педагогика и образование. – 2021. – № 3 (27). – С. 5–26.
8. Королев, П.Ю. Развитие гимнастики в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями / П.Ю. Королев, З.А. Абиев // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 84–88.
9. Мунирова, Е.А. Особенности содержательного наполнения этапа начальной подготовки детей дошкольного возраста в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой /

Е.А. Мунирова, Н.В. Мазитова, Т.В. Стеблій // Психологическая наука и образование. – 2020. – № 1 (43). – С. 150–162.

10. Новиков, И.В. Влияние занятий спортивной гимнастикой на развитие когнитивных способностей у детей с интеллектуальными нарушениями / И.В. Новиков, В.К. Миловидов // Междунар. журнал гуманитар. и естеств. наук. – 2024. – № 2-1 (89). – С. 188–190.

11. Парфенова, Л.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 2. – С. 64.

12. Сигал, Н.Г. Инклюзивная образовательная среда: социально-коммуникативные навыки у детей с особыми образовательными потребностями / Н.Г. Сигал, И.Г. Кондратьева // Казанский лингв. журнал. – 2020. – № 4. – С. 412–432.

13. Соколова, И.А. Развитие физических способностей у обучающихся с нарушениями интеллекта / И.А. Соколова, Е.Л. Извеков // Изв. Тульского гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. – 2020. – № 4. – С. 32–39.

14. Халилова, М.Г. Социализация детей с нарушением интеллекта / М.Г. Халилова // Вестник соц.-пед. ин-та. – 2022. – № 1 (41). – С. 62–64.

15. Шарапова, А.М. Формирование эмоционально-волевой сферы у младших школьников с нарушением интеллекта / А.М. Шарапова // Вестник науки и образования. – 2020. – № 13-3 (91). – С. 56–58.

16. Brusco, N.K. Children with mild intellectual disability and gymnastics participation: Perceived physical and psychosocial benefits. / N.K. Brusco, L. Smith // International Journal of Disability, Development and Education – 2024 – Vol. 71 (4) – P. 522–536.

17. Karakaş, G. Effects of a 24-week adapted physical activity program on the motor development of children with special educational needs. / G. Karakaş, E. Yildirim // International Journal of Developmental Disabilities – 2024 – Vol. 70 (3) – P. 389–401.

18. Kashi, A. The effect of the SSRI exercise package on motor and social development in adolescents with intellectual disability: A controlled trial. / A. Kashi, A. Alizadeh, M. Sadeghi // Journal of Physical Education and Sport – 2023 – Vol. 23 (4) – P. 912–920.

19. Özkan, Z. Investigation of the effects of physical education activities on motor skills and quality of life in children with intellectual disability. / Z. Özkan // Uluslararası Engelli Araştırmaları Dergisi (International Journal of Disability Studies) – 2021 – Vol. 4 (2) – P. 45–58.

20. Shuttleworth, R. Pathways to participation in gymnastics for children with disability: Evidence from Victoria, Australia. / R. Shuttleworth, J. Foley, M. Williams // Disability and Rehabilitation – 2024. – Vol. 46 (2) – P. 267–279.

21. Varner, B. Gymnastics as an Inclusive Sport: Benefits for Children with Disabilities / B. Varner // Journal of Inclusive Physical Activity – 2025 – Vol. 7 (1) – P. 44–58.

References

1. Arnst N.V., Martirosova T.A., Melnichuk A.A. [Correctional and Pedagogical Support of the Training Process of Individuals with Intellectual Disabilities]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the Lesgaft University], 2022, no. 6 (208), pp. 27–33. (in Russ.)

2. Belousova M.V., Orekhova T.I., Strizhakova E.V. et al. [On the Issue of Physical Fitness of Children with Health Disabilities]. *Ekonomika i sotsium* [Economy and Society], 2020, no. 1(68), pp. 986–991. (in Russ.)

3. Golikova E.M., Pankratovich T.M., Besputina V.D. [Actualization of Blended Learning in Physical Education of Students with Disabilities]. *Sovremennye voprosy biomeditsiny* [Modern Issues of Biomedicine], 2022, no. 3 (20), pp. 343–349. (in Russ.)

4. Golikova E.M. [Organization of Physical Education and Sports Activities of Students with Intellectual Disabilities]. *Severnyy region: nauka, obrazovanie, kul'tura* [Northern Region. Science, Education, Culture], 2024, no. 2, pp. 103–108. (in Russ.)

5. Zhumadirova N.B., Tuganbekova K.M. Features of Social Adaptation of Primary School Students with Intellectual Disabilities in the Educational Environment. *Endless Light in Science*, 2025, no. 31, pp. 150–154.

6. Ivanov A.M., Sheiko G.A. [Physical Education for Special Groups. An Inclusive Approach to Health, Problems and Prospects]. *Teoriya i praktika sovremennoy nauki* [Theory and Practice of Modern Science], 2024, no. 6 (108), pp. 69–72. (in Russ.)
7. Kataeva A.A., Strebeleva E.A. [Features of Mental Development of Preschoolers with Intellectual Disabilities]. *Korreksionnaya pedagogika i obrazovanie* [Correctional Pedagogics and Education], 2021, no. 3 (27), pp. 5–26. (in Russ.)
8. Korolev P.Yu., Abiev Z.A. [Development of Gymnastics in Sports for Persons with Intellectual Disabilities]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 2021, no. 3, pp. 84–88. (in Russ.)
9. Munirova E.A., Mazitova N.V., Steblyi T.V. [Features of the Substantive Content of the Initial Training Stage of Preschool Children in the Context of Inclusive Artistic Gymnastics Classes]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2020, no. 1 (43), pp. 150–162. (in Russ.) DOI: 10.32744/pse.2020.1.11
10. Novikov I.V., Milovidov V.K. [The Influence of Artistic Gymnastics on the Development of Cognitive Abilities in Children with Intellectual Disabilities]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanitarian and Natural Sciences], 2024, no. 2–1 (89), pp. 188–190. (in Russ.)
11. Parfenova L.A., Akhmerov A.R., Khasanova S.M. [Adaptive Physical Education of Children with Intellectual Disabilities Based on the Young Athletes Program]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Education], 2021, no. 2, p. 64.
12. Sigal N.G., Kondratieva I.G. [Inclusive Educational Environment. Social and Communicative Skills of Children with Special Educational Needs]. *Kazanskiy lingvisticheskiy zhurnal* [Kazan Linguistic Journal], 2020, no. 4, pp. 412–432. (in Russ.)
13. Sokolova I.A., Izvekov E.L. [Development of Physical Abilities in Students with Intellectual Disabilities]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport], 2020, no. 4, pp. 32–39. (in Russ.)
14. Khalilova M.G. [Socialization of Children with Intellectual Disabilities]. *Vestnik sotsial'no-pedagogicheskogo instituta* [Bulletin of the Social and Pedagogical Institute], 2022, no. 1 (41), pp. 62–64. (in Russ.)
15. Sharapova A.M. [Formation of the Emotional-volitional Sphere in Primary School Children with Intellectual Disabilities]. *Vestnik nauki i obrazovaniya* [Bulletin of Science and Education], 2020, no. 13–3 (91), pp. 56–58. (in Russ.)
16. Brusco N.K., Smith L. Children with Mild Intellectual Disability and Gymnastics Participation: Perceived Physical and Psychosocial Benefits. *International Journal of Disability, Development and Education*, 2024, vol. 71 (4), pp. 522–536.
17. Karakaş G., Yildirim E. Effects of a 24-week Adapted Physical Activity Program on the Motor Development of Children with Special Educational Needs. *International Journal of Developmental Disabilities*, 2024, vol. 70 (3), pp. 389–401.
18. Kashi A., Alizadeh A., Sadeghi M. The Effect of the SSRI Exercise Package on Motor and Social Development in Adolescents with Intellectual Disability: A Controlled Trial. *Journal of Physical Education and Sport*, 2023, vol. 23 (4), pp. 912–920.
19. Özkan Z. Investigation of the Effects of Physical Education Activities on Motor Skills and Quality of Life in Children with Intellectual Disability. *Uluslararası Engelli Araştırmaları Dergisi (International Journal of Disability Studies)*, 2021, vol. 4 (2), pp. 45–58. (in Russ.) DOI: 10.1080/20473869.2021.1978267
20. Shuttleworth R., Foley J., Williams M. Pathways to Participation in Gymnastics for Children with Disability: Evidence from Victoria, Australia. *Disability and Rehabilitation*, 2024, vol. 46 (2), pp. 267–279.
21. Varner B. Gymnastics as an Inclusive Sport: Benefits for Children with Disabilities. *Journal of Inclusive Physical Activity*, 2025, vol. 7 (1), pp. 44–58.

Информация об авторах

Новиков Иван Владиславович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья института спорта, туризма и сервиса, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

Новиков Владислав Владимирович, доцент кафедры радиоэлектронных систем, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия.

Information about the authors

Ivan V. Novikov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Health, Institute of Sport, Tourism and Service, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

Vladislav V. Novikov, Associate Professor of the Department of Radioelectronic Systems, South Ural State University, Chelyabinsk, Russia.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflict of interest.

Статья поступила в редакцию 26.04.2026

The article was submitted 26.04.2026