

**Теоретические и практические аспекты
интеграции студентов
с ограниченными возможностями здоровья
в занятия физической культурой и спортом**

**Theoretical and practical aspects of integrating students
with disabilities into physical education and sports**

Авторы статьи

Алексина Анастасия Олеговна,

кандидат экономических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», г. Самара, Российская Федерация
aleksinaphd@gmail.com
ORCID: 0009-0006-3647-9801

Кудинова Юлия Викторовна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики», г. Самара, Российская Федерация
yu.kudinova@psuti.ru
ORCID: 0009-0007-6921-9130

Межман Игорь Францевич,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики», г. Самара, Российская Федерация
i.mezhman@psuti.ru
ORCID: 0009-0009-3398-1638

Конфликт интересов

Конфликт интересов не указан

Для цитирования

Алексина А. О., Кудинова Ю. В., Межман И. Ф. Теоретические и практические аспекты интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – № 07. – С. 102–117. – URL: <https://e-koncept.ru/2025/251132.htm> – DOI: 10.24412/2304-120X-2025-11132

Authors of the article

Anastasia O. Aleksina,

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education, Samara State University of Economics, Samara, Russian Federation
aleksinaphd@gmail.com
ORCID: 0009-0006-3647-9801

Yulia V. Kudinova,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education, Privolzhsky State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russian Federation
yu.kudinova@psuti.ru
ORCID: 0009-0007-6921-9130

Igor Fr. Mezhman,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Privolzhsky State University of Telecommunications and Informatics, Samara, Russian Federation
i.mezhman@psuti.ru
ORCID: 0009-0009-3398-1638

Conflict of interest statement

Conflict of interest is not declared

For citation

A. O. Aleksina, Yu. V. Kudinova, I. Fr. Mezhman, Theoretical and practical aspects of integrating students with disabilities into physical education and sports // Scientific-methodological electronic journal "Koncept". – 2025. – No. 07. – P. 102–117. – URL: <https://e-koncept.ru/2025/251132.htm> – DOI: 10.24412/2304-120X-2025-11132

Поступила в редакцию <i>Received</i>	27.04.25	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	04.06.25
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	04.06.25	Опубликована <i>Published</i>	31.07.25



Аннотация

Сегодня вопросы о правах людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) становятся все более актуальными. Для создания общества равных возможностей нужно сформировать среду, где лица с ОВЗ могут принимать полноценное участие во всех сферах жизни, включая физическую активность и спорт. Интеграция инклюзивных решений при разработке современных учебных и спортивных программ представляет собой принципиально важную задачу, требующую максимально разностороннего подхода и разработки универсальных методических программ. Актуальность исследования обусловлена необходимостью создания и внедрения эффективных моделей интеграции, которые позволят студентам с ОВЗ не только заниматься спортом в общих группах, но также социально адаптироваться, повышать самооценку и улучшать качество жизни. Современная реализация программ безбарьерной среды и повышенное внимание к вопросам инклюзии предполагают особую значимость изучения этого направления. Целью работы является анализ теоретических и практических аспектов интеграции студентов с инвалидностью и ограничениями здоровья в занятия физической культурой и спортом (ФКиС), а также изучение влияния инклюзии на их самооценку, социализацию и адаптацию. В рамках исследования проанализированы современные направления и методики в области внедрения инклюзивных программ в общеобразовательных и спортивных процессах; изучены основные теоретические подходы к проблеме интеграции лиц с ОВЗ в спортивную деятельность; изучены результаты актуальных экспериментов и исследований по теме. Проведен эксперимент, позволяющий выявить факторы, которые оказывают решающее воздействие на эффективность интеграции и успешность адаптации студентов с ОВЗ в спортивной среде. В ходе исследования участники эксперимента были разделены на две фокус-группы: одна занималась по действующим методикам преподавания ФКиС студентам с ОВЗ, вторая занималась в инклюзивной среде, вместе со студентами без ограничений возможностей здоровья. Основные результаты исследования показали положительное влияние инклюзии на самооценку и социализацию студентов с ОВЗ, что подтверждается статистически значимыми улучшениями в показателях адаптации к спорту и социальной коммуникации. Теоретическая значимость приведенной работы заключается в развитии концепции инклюзивного подхода в спорте, что вносит вклад в научное понимание адаптации инвалидов с разными нарушениями. Практическая значимость отражена в возможности применения полученных результатов для разработки обновленных программ инклюзивного спорта и создания здоровой среды для тренировок студентов из разных групп здоровья, что способствует их полноценной интеграции в жизнь общества.

Ключевые слова

адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, инклюзия, гимнастика INTENSATI, социальная интеграция

Благодарности

Авторы выражают благодарность университетам Самарской области (СГЭУ, ПГУТИ) за возможность провести исследование.

Abstract

Today, issues concerning the rights of people with disabilities are becoming more and more relevant. To create a society of equal opportunities, it is necessary to create an environment where persons with disabilities can take a full part in all spheres of life, including physical activity and sports. Integration of inclusive solutions in the development of modern educational and sports programs is a fundamentally important task that requires the most versatile approaches and the development of universal methodological programs. The relevance of the study is due to the need to create and implement effective integration models that will allow students with disabilities not only to play sports in general groups, but also to socially adapt, increase self-esteem and improve the quality of life. The modern implementation of barrier-free programs and increased attention to inclusion issues presupposes the particular importance of studying this area. The purpose of the scientific article is to analyze the theoretical and practical aspects of integrating students with disabilities and health limitations into physical education and sports (FEaS), as well as to study the impact of inclusion on their self-esteem, socialization and adaptation. As part of the study, modern directions and methods in the field of introducing inclusive programs in general education and sports processes were analyzed; the main theoretical approaches to the problem of integrating persons with disabilities into sports activities and the results of relevant experiments and research on the topic were studied. An experiment was conducted to identify factors that have a decisive impact on the effectiveness of integration and the success of adaptation for students with disabilities in a sports environment. The participants in the experiment were divided into two focus groups: one was engaged in the current methods of teaching FEaS to students with disabilities, the second was engaged in an inclusive environment, together with students without health restrictions. The main results of the study showed a positive impact of inclusion on the self-esteem and socialization of students with disabilities, which is confirmed by statistically significant improvements in the indicators of adaptation to sports and social communication. The theoretical significance of this work lies in the development of the concept of an inclusive approach in sports, which contributes to the scientific understanding of the adaptation of people with different disabilities. Practical significance is reflected in the possibility of applying the results obtained to the development of updated inclusive sports programs and creating a healthy environment for training students from different health groups, which contributes to their full integration into society.

Key words

adaptive physical education, limited health opportunities, inclusion, INTENSATI gymnastics, social integration

Acknowledgements

The authors express their gratitude to the universities of the Samara region (SSEU, PSUTI) for the opportunity to conduct the research.

Введение / Introduction

В 2012 году был принят Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [1], который сделал вопрос инклюзии особенно актуальным. Равные возможности для инвалидов и людей с ОВЗ позволяют им получить не только базовое

образование, но также пройти необходимую социализацию. Инклюзия способствует личностному развитию, помогает в выборе жизненного пути и придает жизнестойкость личности. Особенно важно это для подростков и молодых людей с ОВЗ. По данным Министерства труда, в России насчитывается около 20 млн человек, страдающих от различных проблем слуха и зрения [2]. Инвалидам и людям с ОВЗ, в силу их ограничений, довольно сложно отстаивать свои права и выполнять определенные обязанности. Во многом их интеграция в социальную среду зависит от тяжести нарушений здоровья, от окружения и возраста. Детям и подросткам сложнее социализироваться, сложнее противостоять давлению общества и адаптироваться к требованиям социализации. Именно поэтому такие люди в первую очередь нуждаются в особой поддержке окружающих и государства.

Одним из эффективных способов повышения качества жизни индивидов с ОВЗ считается их социальная интеграция, во время которой индивид сможет влиться во все сферы жизнедеятельности, не ощущая дискриминации и пренебрежения. По мнению Р. Л. Уайт, Д. Шерсона, К. Янг, Т. Нуна, положительное отношение к занятиям физической активностью формируется под влиянием мотивации, связанной с достижением определенных целей, таких как победа в соревнованиях, получение наград или общественное признание [3].

Этот процесс должен быть обоюдным: прикладывать усилия к успешной интеграции должен и человек с ОВЗ, и общество. Для успешного завершения процесса используются разные подходы, среди которых – доступное образование и обучение физической культуре и спорту (ФКиС).

Инклюзивный спорт стал ключевым компонентом программ равного образования и улучшения городской инфраструктуры для лиц с ОВЗ. При этом спорт не только способствует социальной адаптации, но и обеспечивает интеграцию инвалидов в общество, формируя новую социальную среду.

Сегодня активное продвижение спортивных дисциплин среди граждан с разными группами инвалидности и ограничений осуществляется через популяризацию паралимпийского движения, создание специализированных спортивных секций и обеспечение доступного образования в школах и вузах, наравне со сверстниками из I группы здоровья.

Однако в вопросах формирования инклюзивной среды до сих пор существуют нерешенные задачи. В частности, Министерство просвещения РФ отмечает следующие проблемы: недостаток инклюзивных образовательных организаций; отсутствие конкретных протоколов передачи информации между уровнями образования; недостаточная квалификация педагогов и административного персонала образовательных учреждений к использованию новейших программ для обеспечения равенства среди учеников и многое другое [4]. Еще одной важной проблемой, препятствующей созданию равноправного общества, где инвалиды будут вовлечены в спортивные дисциплины, является плохая организация городской среды и малый процент площадок, оборудованных для комфортного перемещения таких индивидов. В 2020 году был реализован проект партии «Единая Россия», по результатам которого пригодными для использования людьми с ОВЗ были признаны только 8% общеобразовательных школ [5]. Впрочем, этот показатель можно назвать неплохим: за последние пять лет количество общеобразовательных учреждений, которые вошли в программу безбарьерной среды и смогли обеспечить инклюзивный подход в образовании, выросло в четыре раза.

Целью исследования является анализ теоретических и практических аспектов интеграции студентов с инвалидностью и ограничениями здоровья в занятия физической культурой и спортом (ФКиС), а также изучение влияния инклюзии на их самооценку, социализацию и адаптацию.

Задачи исследования:

1. Анализ и обобщение современных направлений и методик внедрения инклюзивных программ в общеобразовательные и спортивные процессы; изучить основные теоретические подходы к проблеме интеграции лиц с ОВЗ в спортивную деятельность.
2. Изучить результаты актуальных экспериментов и исследований по теме исследования.
3. Провести эксперимент, позволяющий выявить факторы, которые оказывают решающее воздействие на эффективность интеграции и успешность адаптации студентов с ОВЗ в спортивной среде.

Представленная работа может стать актуальным примером применения равных возможностей при обучении студентов с ОВЗ спортивным дисциплинам, где на первый план выходят особые потребности каждого обучающегося, включая инвалидов и здоровую молодежь. Кроме того, программа дает очевидные преимущества студентам с разным уровнем инвалидности. В первую очередь она способствует быстрому налаживанию коммуникации между студентами разных групп, помогает в социализации, повышении самооценки, получении достойного образования. Здоровые студенты тоже могут получить ряд преимуществ. Спонсирование инклюзивных программ дает доступ к современным технологиям и инновационным методикам обучения, делая образовательный процесс более увлекательным. И конечно же, при совместном обучении и занятии физической культурой и спортом здоровый студент учится терпению, уважению и толерантности. Таким образом, использование инклюзивного подхода способствует формированию здоровой социальной среды и повышению толерантности в обществе.

Обзор литературы / Literature review

В России отношение к индивидам с ОВЗ долгое время не менялось: они оставались вне социальной жизни, не получали должного образования. Первые вопросы об особенных потребностях таких людей были подняты в XIX веке, когда на территории Российской империи были открыты инновационные для того времени учебные заведения, где обучали слабослышащих и слабовидящих людей. Через пятьдесят лет в Риге был сформирован первый в стране интернат для детей с ментальными проблемами. Несмотря на то что вопросы инклюзивного образования активно обсуждались еще в 1906 году, проблема осталась нерешенной.

В XX веке вступил в силу закон об обязательном начальном образовании, стали разрабатываться программы обучения для детей с ОВЗ, специальное образование смогли получать люди с различными особенностями развития и инвалидностью. Появились школы коррекционной педагогики, начала развиваться наука дефектология.

При советской власти люди с инвалидностью смогли получить возможность поступать в вузы, однако обучение происходило в отдельных группах и специальных аудиториях. Инклюзия не нашла поддержки в системе массового образования. Впервые инклюзивные образовательные учреждения были открыты в начале 90-х годов XX века.

И только в 10-х годах XXI века началось глубокое изучение принципов внедрения инклюзивного образования, в том числе на занятиях физической культурой и во время спортивной подготовки.

Большинство российских научных трудов по вопросам спортивной инклюзии опубликованы с 2016 по 2021 год.

Так, А. В. Аксенов предложил программу адаптивного спорта [6], направленного на обеспечение равных возможностей для обучения людей с ОВЗ и здоровых спортсменов в

рамках инклюзивных занятий. Особое внимание автор уделит рекомендациям для устранения притеснений людей, которые не могут выполнять стандартные задачи из общих программ, созданию здоровой атмосферы и оптимизации образовательного процесса.

Е. А. Митрохин и В. В. Кольга рассматривают [7] процесс внедрения инклюзии как принципиально новый подход к оптимизации образовательного процесса. Авторы отмечают высокую значимость проведения занятий ФКиС для смешанных групп. Они способствуют формированию здоровых физических качеств, учат студентов выстраивать здоровую коммуникацию друг с другом и преподавательским составом, способствуют успешной интеграции в профессиональные сферы жизнедеятельности.

Отдельно Е. А. Митрохин занялся изучением преимуществ и недостатков инклюзивного обучения в рамках занятий физической культурой [8]. Он отметил, что внедрение инклюзивных занятий в совместных учебных заведениях должно начинаться в экспериментальных группах с согласия всех участников. Именно это позволит обеспечить строгую дисциплину и усиленный контроль, а также четко распланировать и смоделировать занятия.

О необходимости повсеместного внедрения равноправного образования для людей из разных групп здоровья заявила Н. Б. Пястолова [9]. В своей статье автор отметила, что инклюзия необходима для нормального развития детей и студентов с ОВЗ. Особенно подчеркивается, что спорт не имеет жестких ограничений, как обучение физкультуре на базе учебных заведений, так как считается дополнительным образованием. А значит, он позволяет активнее включать людей с ограничениями в тренировочные занятия.

Интересно, что студенты, вовлеченные в программы равных возможностей, чаще положительно отзываются о полученном опыте. В эксперименте А. В. Корнева [10] студенты принимали активное участие в соревнованиях, где все команды состояли из участников с разным уровнем спортивной подготовки. Обязательным условием было наличие в команде хотя бы одного участника с ОВЗ. Опрос показал, что студенты позитивно относятся к такому подходу и готовы принимать активное участие в программах инклюзии.

Л. В. Захарова и ее коллеги подняли вопрос о подходах к реализации вузовской программы по физической культуре для студентов с ОВЗ [11]. В частности, они отметили, что традиционный подход не позволяет полноценно сформировать необходимые моторные и психологические навыки среди уязвимой группы студентов. Именно поэтому авторы выдвинули предложение о разработке принципиально новых методик организации учебных процессов в рамках обучения ФКиС.

Разработкой программ инклюзивного образования активно занимается Министерство просвещения Российской Федерации: коллектив авторов составил методические рекомендации, где популярно объяснил все особенности современного подхода к образованию и особенности внедрения равноправного отношения ко всем ученикам [12]. Объемный документ включает обзор отечественных и зарубежных подходов к понятию «инклюзия» и выдвигает внушительный список требований к формированию здоровой среды равных возможностей в образовательных учреждениях.

Отдельно стоит отметить работы, посвященные адаптивным методикам инклюзивного образования. О важности использования специальных методов и оборудования высказалась Т. Г. Адушева [13]. Она отметила позитивное влияние междисциплинарного подхода при внедрении инклюзивных методик в образовательные программы ФКиС и явные преимущества использования групповых и индивидуальных подходов к обучению.

Н. В. Александрова подчеркнула актуальность адаптивных методик в связи с современными тенденциями к глобальному внедрению информационных и цифровых технологий [14]. По мнению автора, системный подход к инклюзивному образованию требует разработки адаптивной образовательной парадигмы.

Отдельно можно выделить проблемы инклюзивного образования, которые поднимаются с момента его внедрения в образовательные программы разных стран. В частности, исследования К. Боуман и Э. Дж. Харрисон показывают, что большинство учителей общеобразовательных заведений не готовы к работе с учениками в инклюзивной среде [15]. Это острая и общемировая проблема, которую необходимо решать уже сегодня, ведь от работы преподавательского состава зависит качество получаемого образования и его доступность для людей с ОВЗ.

При этом зарубежные исследователи также отмечают положительное влияние инклюзии в занятиях ФКиС [16], выделяя несколько особенно важных факторов: занятия полезны для всех учащихся, они способствуют повышению уровня дисциплины, развивают сотрудничество между учениками и учат здоровых студентов более толерантному отношению, сдержанным реакциям и отсутствию резкой критики.

С. Рур, В. Лентильон-Кестнер, Д. Паско доказывают, что успешная адаптация студентов к образовательной и физкультурно-спортивной среде во многом зависит от мотивации, где интерес выступает как мотивационная переменная, направляющая внимание обучаемых на определенные объекты и стимулы и способствующая их вовлечению в конкретные виды учебной и физкультурно-спортивной деятельности [17].

Важно также отметить, что зарубежный подход в плане понятия инклюзии несколько отличается от принятого в России. Здесь понятия равных прав в получении образования расширяются: исследователи К. Л. Боуман, Э. Дж. Харрисон предлагают использовать термин не только для инвалидов и людей с ОВЗ, но также для представителей меньшинств, людей разного социального статуса и религиозных воззрений [18].

Но даже при таком подходе особенно важным остается фокус на людей с разными особенностями развития: именно им необходима адаптация и интеграция в социальную жизнь. В статье О. Каневой отмечается, что все студенты, вне зависимости от их физических и когнитивных возможностей и ограничений, имеют право узнавать обо всех аспектах инклюзивного спорта [19].

Схожего подхода придерживается А. Л. Ребар: она выделяет три важных принципа, которые лежат в основе инклюзивного подхода [20]. По мнению автора статьи, инклюзия позволяет достичь лучших результатов усилиями разнообразной команды; каждый член команды вносит наилучший вклад; единство способствует доверию и сотрудничеству.

Е. В. Минская отмечает, что возможность заниматься ФКиС в инклюзивных группах способствует улучшению самооценки и повышению мотивации у студентов с ОВЗ, помогает интегрироваться в общественную жизнь и внести личный вклад в спортивные достижения команды [21].

Таким образом, инклюзия в обучении спорту и физической культуре оказывает положительное влияние на здоровье, способствует развитию социальных связей, разрушению барьеров и формированию более толерантного общества.

Важно отметить, что на сегодняшний день сложилась система спортивной подготовки лиц с ОВЗ, дифференцированная по характеру отклонений в состоянии здоровья. В. В. Андреев с соавторами выделяет пять групп занимающегося населения с ОВЗ, имеющего:

- патологии опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА);

- нарушения зрения;
- патологии слуха;
- ментальные нарушения;
- общий характер нарушений организма (нарушение обмена веществ, болезни сердца, почек и т. д.) [22].

Как отмечает Т. И. Чедова, инклюзивное образование – это не просто включение инвалидов в уже существующий стандартный процесс обучения, а обязательно создание дополнительных условий и специальной поддержки [23].

Основной проблемой разработки нового подхода к проведению занятий по физической культуре и спорту на базе современных вузов А. Т. Фахретдинова с соавторами называет отсутствие коррекционного воздействия и непрерывной физической реабилитации в рамках стандартного учебного плана [24].

Важно отметить, что для реализации такой программы педагогам необходимо проходить специальную подготовку, которая позволит работать со студентами-инвалидами в обычных группах, без ущерба для образовательного процесса здоровых студентов и с максимальной пользой для инвалидов. Именно от педагога и его опыта зависит улучшение или же усугубление состояния студента [25].

О. А. Снимщикова и Р. В. Ковтун разработали в своем исследовании специальную методику для коррекции двигательных нарушений студентов с ОВЗ и инвалидностью и улучшения их функционального состояния [26].

Основными проблемами, как уже указывали А. К. Намазов, Н. Б.-А. Меджидов и А. И. Иванова в своем исследовании [27], оказались ограниченная доступность инфраструктуры и оборудования; отсутствие специализации у большинства тренеров; недостаточное информирование и осведомленность о возможностях инклюзии среди преподавательского состава. Это те вызовы инклюзивной физкультуры, которые еще предстоит преодолеть. В ходе эксперимента был проведен анализ ключевых особенностей, которые необходимо учитывать при формировании здоровой среды для комфортных занятий в рамках инклюзивной программы ФКиС. Однако разработанная программа тренировок уже может успешно интегрироваться в методические пособия в высших учебных заведениях, где реализуются программы инклюзивного образования.

Обобщая изложенное, можно прийти к выводу, что инклюзивные спорт и физическая культура играют ключевую роль в формировании более терпимого и равного общества, предоставляя возможность каждому индивиду, независимо от его возможностей, участвовать в спортивных мероприятиях и вести полноценную активную жизнь в равноправных условиях жизни. Это способствует разрушению стереотипов и предвзятости в отношении лиц с ОВЗ, формируя более толерантное и понимающее окружение.

Методологическая база исследования / Methodological base of the research

Во время формирования задач эксперимента авторы обратились к идеям создания эффективной методики интеграции инклюзивного подхода в современные стандарты занятий по ФКиС на базе Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) и Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики (ПГУТИ). Была разработана программа для студентов с ОВЗ с особыми потребностями к стандартам образования. Она направлена на поддержку здоровья, развитие ответственности и толерантности, повышение личной активности студенческой молодежи.

В нашем исследовании применялись: методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование физической подготовки по методике Н. С. Помогаева с соавторами [28], методы математической статистики.

При разработке методики было отведено особое место личностному подходу, так как именно он способствует повышению интереса студентов к процессу получения новых навыков и знаний.

С целью проверки эффективности разработанной инклюзивной программы был проведен эксперимент, для которого студенты были разделены на две группы по 10 человек в каждой. Отбор происходил среди обучающихся I-II курсов СГЭУ и ПГУТИ с учетом особенностей их здоровья и ограничений к занятиям физической культурой и спортом. Все студенты заранее были ознакомлены с планом занятий ФКиС и прошли предварительный тест, который выявил их готовность взаимодействия. Как и указывала Е. С. Купрюхина [29], большинство студентов без ограничений здоровья позитивно высказались об идее инклюзивных занятий ФКиС.

В первую группу (контрольную) вошли исключительно студенты ПГУТИ с ОВЗ, у которых были диагностированы нарушения здоровья, относящиеся ко II и III функциональной группам. Вторая группа (экспериментальная) состояла из пятерых здоровых студентов СГЭУ, не имеющих противопоказаний к занятиям ФКиС, и из пятерых студентов СГЭУ, имеющих ОВЗ (II и III функциональные группы). Выборка проводилась среди студентов разного пола и возраста с минимальным уровнем спортивной подготовки и одинаковым уровнем ОВЗ.

Контрольная группа проводила занятия с квалифицированным преподавателем и под контролем дефектолога, используя программы, разработанные для студентов с ОВЗ. Отдельно стоит отметить, что для занятий ФКиС были использованы исключительно методики преподавания с элементами адаптивной физической культуры (далее – АФК), созданные для студентов с разными заболеваниями. Упражнения по АФК направлены на реабилитацию и социальную адаптацию, однако во время занятий в рамках эксперимента студенты не поддерживали активной коммуникации с группами здоровых студентов.

Вторая группа занималась в рамках инклюзивной программы ФКиС: ОФП (общая физическая подготовка) также с квалифицированным преподавателем, где здоровые студенты и студенты с ОВЗ выполняли схожие физические задания с поправкой на возможности студентов-инвалидов и участвовали в совместных спортивных игровых ситуациях.

Чтобы сделать инклюзивные занятия более полезными и интересными для всех студентов вне зависимости от их показателей здоровья, использовались инновационные подходы и методики. В частности, мы включили в программу занятий некоторые упражнения калланетики и гимнастики INTENSATI. Благотворное влияние калланетики уже отмечалось исследователями. В частности, Т. А. Андреевский отмечает ее эффективность как компонента АФК и креативной телесно-ориентированной практики, которая помогает студентам быстро ощутить позитивные результаты упражнений [30].

Гимнастика INTENSATI основана на сочетаниях физических упражнений и создании позитивного настроения во время тренировки на суше. Использование такого нетрадиционного подхода уже показывало достойный результат. В исследовании И. А. Мищенко указывается, как эта гимнастика в сочетании с антистрессовыми ды-

хательными упражнениями и телесно-ориентированными упражнениями способствует повышению адаптационных процессов к условиям инклюзивного обучения [31]. При этом выполнять упражнения могут люди с любым уровнем физической подготовки, в том числе студенты с нарушениями ОДА, слуха и общими заболеваниями II и III функциональных групп, не колясочники.

Результаты исследования / Research results

Тренировки студентов проводились в спортивных залах ПГУТИ и СГЭУ в течение двух семестров. Контрольная и экспериментальная группы посещали занятия физической культурой два раза в неделю по установленному расписанию, экспериментальная группа занималась по составленной программе тренировок, контрольная – по программе АФК в вузе. Стоит отметить, что в эксперименте участвовали студенты с нарушениями ОДА, слуха и общими заболеваниями II и III функциональных групп, не колясочники. Они имели умеренное ограничение подвижности суставов конечностей и слабую физическую подготовку, так как ранее не занимались АФК на постоянной основе.

Для оценки результатов общей физической подготовки (ОФП) регулярно проводилось тестирование на определение уровня физического развития всех участников, имеющих инвалидную группу, по табл. 1, составленной авторами, с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражениями ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 и ранее полученных результатов физического развития наших испытуемых. Дополнительно студенты обеих групп прошли опрос о личном восприятии занятий АФК, уровне комфорта и сотрудничестве в команде.

Таблица 1

Оценка физической подготовки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе АФК (составлено авторами)

№	Тесты	Пол	Оценка				
			5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	м	15,0	15,8	16,1	17,0	17,5
		ж	16,0	16,7	17,5	18,2	18,9
2	Сгибание разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	м	8	7	6	5	4
		ж	5	4	3	2	1
3	Метание теннисного мяча в цель, расстояние 4 м (число попаданий)	м	8	7	6	4	3
		ж	7	6	5	3	1
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	>8	>6	>4	>2	0
		ж	>10	>8	>6	>4	>2
5	Поднимание ног лежа на спине (кол-во раз)	м	25	20	15	10	6
		ж	23	19	14	9	5
6	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	м	23	19	15	13	11
		ж	20	16	10	8	6
7	Бросок двумя руками из-за головы баскетбольного мяча (м)	м	10	8	6	4	2
		ж	8	7	5	3	1
8	Бег 400 м (мин)	м	2,0	2,3	2,9	3,2	4,2
		ж	2,8	3,6	4,2	4,9	5,3

В сентябре 2023 года и мае 2024 года для всех испытуемых было проведено тестирование вышеобозначенных физических тестов, результаты которых представлены в табл. 2.

Таблица 2

Средние значения показателей изменения физической подготовки студентов с нарушениями ОДА, слуха и общими заболеваниями II и III функциональных групп при занятиях по программе АФК

№	Тесты	Пол	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
			До	После	До	После
1	Бег 60 м (сек)	м	17,7±0,3	16,9±0,3	17,6±0,3	15,8±0,4
		ж	18,1±0,4	17,2±0,3	18,6±0,2	16,1±0,3
2	Сгибание разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	м	2±1	4±1	2±1	6±1
		ж	2±1	3±1	2±1	5±2
3	Метание теннисного мяча в цель, расстояние 4 м (число попаданий)	м	2±1	4±1	2±1	6±3
		ж	2±1	4±2	1±1	6±2
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	м	≥2	≥3	≥1	≥8
		ж	≥3	≥4	≥4	≥12
5	Поднимание ног лежа на спине (кол-во раз)	м	8±1	12±2	7±2	18±2
		ж	8±2	14±3	8±2	19±2
6	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	м	8±2	18±2	8±2	21±2
		ж	5±2	12±2	8±2	20±3
7	Бросок двумя руками из-за головы баскетбольного мяча (м)	м	3±2	7±2	3±2	10±2
		ж	2±1	4±2	2±1	5±1
8	Бег 400 м (мин)	м	4,5±0,6	3,5±1,0	4,4±0,8	2,5±0,8
		ж	5,6±1,2	4,6±1,8	5,5±1,1	3,6±1,2

Как мы видим, показатели студентов с ОВЗ после регулярных тренировок по методикам АФК и после применения инклюзивного подхода к АФК продемонстрировали положительную динамику. Однако у группы АФК с инклюзивным подходом значительно лучший результат, а в показателях развития гибкости и силы идет увеличение результатов почти на 88%, выносливости чуть больше 50%. Это свидетельствует о том, что студенты, занимающиеся в инклюзивной группе, тянулись за выполнением нагрузки здоровых студентов, старались их даже иногда перегнать, показав свою физическую форму. Таким образом, можно констатировать, что использование альтернативной программы тренировок с внедрением телесно-ориентированных практик, дыхательных упражнений и позитивных установок показало эффективный результат в работе со студентами, страдающими от нарушений различных функций организма.

Однако, кроме улучшения физических показателей, мы провели в конце эксперимента еще одно тестирование, в рамках которого студенты отвечали на вопросы об уровне вовлеченности и удовлетворенности от занятий АФК. Респондентам было задано четыре вопроса, каждый из которых нужно было оценить по 10-балльной шкале, где 1 бал – не удовлетворен, а 10 баллов – удовлетворен полностью. Опрос показал, что участники инклюзивной группы в подавляющем большинстве были довольны результатами эксперимента, в то время как участники контрольной группы чаще оставались не удовлетворены программой АФК, часто пропускали занятия, ссылаясь на плохое самочувствие (табл. 3).

Таблица 3

Результаты анкетирования об уровне удовлетворенности студентов, принимавших участие в эксперименте (по 10-балльной шкале)

<i>Вопросы</i>	<i>Экспериментальная группа</i>		<i>Контрольная группа</i>
	<i>Здоровые студенты</i>	<i>Студенты с ОВЗ</i>	<i>Студенты с ОВЗ</i>
Насколько вы удовлетворены качеством программы обучения ФКиС и АФК?	8,7	9,2	6,1
Как вы оцениваете доступность спортивных занятий для обучаемых с особыми потребностями?	9,7	8,4	5,3
Хотите ли вы принять участие в инклюзивном соревновании?	7,4	8,7	5,1
Как вы считаете, достаточно ли внимания уделяется индивидуальным потребностям обучающихся?	7,8	7,9	4,1

Поэтому по результатам проведенного эксперимента можно выделить три важных аспекта внедрения инклюзивного подхода в занятия ФКиС в вузе:

– эффективность инклюзивной группы. В результате наблюдений после завершения эксперимента на основе опроса и обратной связи у студентов из инклюзивной группы было выявлено более высокое чувство удовлетворенности, высокий уровень взаимодействия внутри команды, повышенный уровень мотивации;

– улучшение социального аспекта. Инклюзивная группа продемонстрировала более высокие уровни социализации и командного духа. Студенты с ОВЗ ощущали больший комфорт рядом со сверстниками, оказывающими всестороннюю поддержку. Это укрепило их уверенность в собственных силах, повысило желание быть физически активными, участвовать в социальной жизни студенчества;

– высокую физическую активность. Изучая результаты эксперимента, можно отметить, что в инклюзивной группе студенты с ОВЗ с большим энтузиазмом меняли негативное отношение к занятиям физкультурой в вузе на позитивное. Кроме того, внедрение телесно-ориентированных практик (калланетики и гимнастики INTENSATI) повысило уровень заинтересованности практикой ЗОЖ.

Инклюзивные занятия, в ходе которых здоровые студенты взаимодействуют с теми, у кого есть ограничения по здоровью, способствуют более высокому уровню энтузиазма и успеха в физической активности. Это также помогает развивать навыки

взаимодействия и сотрудничества, что делает такую модель более эффективной, чем специализированное обучение только для студентов с ОВЗ.

По мнению авторов, влияние инклюзивного обучения ФКиС на процессы обучения трудно переоценить. Результаты эксперимента ясно дают понять, что применение инклюзивного подхода с использованием новых методик и телесно-ориентированных практик всего за семь месяцев способно существенно повысить не только функциональные, но и социальные показатели студентов. Использование такого подхода вносит позитивный элемент в коммуникацию между студентами без ограничений и студентами с ОВЗ: это позволяет повысить уровень толерантности. В итоге студенты с инвалидностью и ограничениями здоровья могут легче влиться в студенческую жизнь. У них повышается уровень самооценки, снижается тревожность.

Рекомендованным вариантом для проведения инклюзивных занятий физической культурой авторы предлагают упражнения калланетики. Это комплекс статистических гимнастических упражнений, который будет одинаково полезен для студентов с ОВЗ и студентов без ограничений. Он не требует специализированного оборудования и подходит для большинства инвалидов вне зависимости от уровня нарушений.

Однако главными вызовами для инклюзивного образования все еще остаются несколько критических факторов, среди которых – недостаток осведомленности, недостаток кадров, отсутствие безбарьерной среды, дороговизна некоторого оборудования для спортивных занятий людей с ОВЗ. Для повсеместного внедрения инклюзивного образования необходимо адаптировать текущие учебные программы или разработать новые, которые будут актуальны для всех студентов, включая людей с особыми потребностями.

Заключение / Conclusion

Число людей с ОВЗ постоянно растет. В 2011 году ВОЗ опубликовала масштабное многолетнее исследование, в котором продемонстрировала неутешительную статистику: 15% жителей земного шара имеют ту или иную форму инвалидности. К 2022 году количество людей с инвалидностью насчитывало 1,2 миллиарда человек: каждый седьмой житель Земли страдает от каких-либо проблем со здоровьем. Люди с инвалидностью часто сталкиваются с дискриминацией и предвзятым отношением, у них меньше шансов найти работу и социализироваться. Особенно от этого страдают дети и подростки, которые часто становятся жертвами буллинга и насилия. При этом около 5% всех детей младше 15 лет имеют разные степени инвалидности. Вот почему так важно создавать инклюзивную среду в общеобразовательных учреждениях: это простой и эффективный способ интегрировать людей с ОВЗ в общество, снизить уровень стигматизации и нормализовать пребывание инвалидов в социальной жизни общества.

Физическая культура и спорт – одно из направлений, где активно внедряется инклюзия. Физкультурно-спортивные занятия способствуют повышению качества жизни: они могут улучшать здоровье студентов с ОВЗ, тормозить процессы развития заболеваний, помогать адаптироваться к условиям конкуренции. Включение таких студентов в занятия ФКиС в инклюзивных группах помогает повысить самооценку, ускоряет процессы социализации и адаптации в обществе.

Инклюзия в спорте помогает преодолевать барьеры, развивать уверенность в себе и своих силах, формировать более позитивное отношение к собственным возможностям и окружающему обществу.

Реализация новых подходов в спорте требует разностороннего подхода, который будет включать в себя адаптацию инфраструктуры, разработку специализированных программ и подготовку специалистов. Несмотря на довольно активную работу в этом направлении, которая ведется уже больше десяти лет, результаты остаются неудовлетворительными. Необходимо продолжать работу по созданию безопасной и здоровой среды для всех людей, вне зависимости от их особенностей и наличия/отсутствия врожденных/приобретенных заболеваний.

Предложенная в этой статье методика внедрения инклюзивных программ в занятия физической культурой и спортом, а также обновленные методические рекомендации могут быть использованы не только в вузах, но и в любых образовательных заведениях, включая школы и детские сады.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку более эффективных методик интеграции инклюзивного подхода; изучение долгосрочных эффектов спортивной деятельности на качество жизни инвалидов и людей с особыми физическими и ментальными потребностями; на поиск новых форм и методов работы с учетом индивидуальных потребностей каждого обучающегося. Это позволит создать более инклюзивное и справедливое общество, где каждый человек получит возможность реализовать свой потенциал.

Ссылки на источники / References

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Анализ состояния инвалидности среди взрослого и детского населения в Российской Федерации. – URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/36>
3. White R. L., Sherson J., Young C., Noon T. The value of an informal before-school exercise opportunity for adolescent girls living in a low-socioeconomic community // J Sch Health. – 2025. – Vol. 95. – P. 142–152. DOI: 10.1111/josh.
4. Приоритетные направления развития образования обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья до 2030. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/2b0a9c8ee9a3ca41fee3c116e3a6be67/>
5. К инклюзивному образованию абсолютно готовы 8% российских школ // Российская газета: [официальный сайт]. – 31/08/2020. – URL: <https://rg.ru/2020/08/31/kinkluzivnomu-obrazovaniyu-absolutno-gotovy-8-rossijskih-shkol.html>
6. Аксенов А. В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы: метод. рек. – М., 2021. – 41. с.
7. Митрохин Е. А., Кольга В. В. Практика внедрения инклюзивного обучения в вузе по дисциплине физическая культура // Russian Journal of Education and Psychology. – 2022. – Vol. 13. – № 1. – P. 7–31.
8. Митрохин Е. А. Современное занятие по физической культуре в рамках инклюзивного обучения // Молодые ученые России: сб. ст. II Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза, 2020. – С. 157–159.
9. Пястолова Н. Б. Инклюзивная физическая культура: состояние, проблемы, перспективы // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – № 1. – С. 118–124.
10. Организация инклюзивных спортивных соревнований в условиях вуза / А. В. Корнев, Н. В. Карпова, И. Н. Бакай, В. П. Карташев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 35–37.
11. Захарова Л. В., Московченко О. Н., Солимене У. и др. Организация процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе модульного подхода // Образование и наука. – 2020. – Т. 22. – № 7. – С. 148–175.
12. Создание инклюзивной образовательной среды в образовательных организациях: методические рекомендации для руководящих и педагогических работников общеобразовательных организаций / под ред. С. В. Алехиной, Е. В. Самсоновой. – М., 2022. – 151 с.
13. Адушева Т. Г. Инклюзивные технологии в преподавании физической культуры // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2025. – № 2. – Т. 6. – С. 14–18.
14. Александрова Н. В. Технологии адаптивного обучения в инклюзивной образовательной среде: теоретико-методологический анализ // МНКО. – 2025. – № 1 (110). – С. 322–324.
15. Bowman K. L., Harrison A. J. Pre-service teachers' attitudes toward inclusive education for autistic students: Understanding the mediating role of self-efficacy and autism knowledge // Teaching and Teacher Education. – 2025. – Vol. 157. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104966>

16. Russo G., Masini A., Dallolio L., Ceciliani A. Primary and middle school students' views on inclusive physical education: Perceptions, practices, and future directions // *Heylon*. – 2025. – Vol. 11. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41232>
 17. Roure C., Lentillon-Kaestner V. Students' (2020), Individual Interest in Physical Education: Development and Validation of a Questionnaire // *Scandinavian Journal of Psychology*. – 2021. – Vol. 62. – Is. № 1. – P. 64–69. DOI: 10.1111/sjop.12669
 18. Bowman K. L., Harrison A. J. Pre-service teachers' attitudes toward inclusive education for autistic students: Understanding the mediating role of self-efficacy and autism knowledge.
 19. Kaneva O. Inclusive education by sport at school – philosophy or reality // *Tashkent Ist-International Congress on Modern Sciences May*. – 2022. – 10–11. – P. 767–775.
 20. Rebar A. L. Editorial: Psychology of sport and exercise supports diversity, equity, inclusion, unity and resilience // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2025. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029225000561>
 21. Минская Е. В. Адаптивная физическая культура для студентов с нарушениями здоровья в рамках инклюзивного образования в вузе // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум»*. – 2021. – № XVIII. – С. 76–79.
 22. Андреев В. В., Парфенова Л. А., Фоминых А. В. и др. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации // *Теория и практика физической культуры*. – 2020. – № 4. – С. 61–62.
 23. Чедова Т. И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании: учеб.-метод. пособие. – Пермь, 2021. – 167 с.
 24. Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья / А. Т. Фахретдинова, С. Д. Гамбурцев, С. В. Нагейкина // *StudNet*. – 2024. – № 1. – С. 18.
 25. Ермакова Е. Г. Инклюзивное физическое воспитание студентов-инвалидов: проблемы и пути их решения // *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. – 2020. – Vol. 2-1 (41). – P. 78–82.
 26. Снимщикова О. А., Ковтун Р. М. Особенности организации условий проведения спортивных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 5 (207). – С. 374–379.
 27. Намазов А. К., Меджидов Н. Б.-А., Иванова А. И. Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования // *Физическая культура студентов*. – 2023. – № 72. – С. 371–377.
 28. Помогаева Н. С., Мох А. В., Николаева О. В. и др. Критерии оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 10 (212). – С. 337–341.
 29. Купрюхина Е. С. Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования // *Молодой ученый*. – 2021. – № 23 (365). – С. 363–365.
 30. Андреев Т. А. Калланетика как компонент адаптивной физической культуры студентов специальной медицинской группы // *Материалы III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования (15–16 апреля 2021 г.)»*. – Волгоград, 2021. – Т. 4. – С. 8–11.
 31. Мищенко И. А. Нетрадиционные технологии физического воспитания в пространстве инклюзивного образования // *Наука-2020*. – 2020. – № 6(42). – С. 139–149.
-
1. *Federal'nyj zakon "Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii" ot 29.12.2012 № 273-FZ (poslednyaya redakciya) [Federal Law "On Education in the Russian Federation" dated December 29, 2012 No. 273-FL (latest revision)]*. Available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (in Russian).
 2. *Analiz sostoyaniya invalidnosti sredi vzroslogo i detskogo naseleniya v Rossijskoj Federacii [Analysis of the disability condition among adults and children in the Russian Federation]*. Available at: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/36> (in Russian).
 3. White, R. L., Sherson, J., Young, C., & Noon, T. (2025). "The value of an informal before-school exercise opportunity for adolescent girls living in a low-socioeconomic community", *J Sch Health*, vol. 95, pp. 142–152. DOI: 10.1111/josh (in Russian).
 4. *Prioritetnye napravleniya razvitiya obrazovaniya obuchayushchihsya s invalidnost'yu, s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya do 2030 [Priority areas for the development of education for students with disabilities and limited health opportunities until 2030]*. Available at: <https://docs.edu.gov.ru/document/2b0a9c8ee9a3ca41fee3c116e3a6be67/> (in Russian).
 5. "K inkluzivnomu obrazovaniyu absolyutno gotovy 8 % rossijskih shkol" [8 % of Russian schools are absolutely ready for inclusive education], *Rossiyskaya gazeta: [oficial'nyj sayt]*, 31/08/2020. Available at: <https://rg.ru/2020/08/31/kinkluzivnomu-obrazovaniuu-absolyutno-gotovy-8-rossijskih-shkol.html> (in Russian).

6. Aksenov, A. V. (2021). *Adaptivnyj sport: inklyuzivnye i integracionnye processy* [Adaptive sports: inclusive and integration processes]: metod. rek, Moscow, 41. p. (in Russian).
7. Mitrohin, E. A., & Kol'ga, V. V. (2022). "Praktika vnedreniya inklyuzivnogo obucheniya v vuze po discipline fizicheskaya kul'tura" [The practice of implementing inclusive education in a university in the discipline of physical education], *Russian Journal of Education and Psychology*, vol. 13, № 1, pp. 7–31 (in Russian).
8. Mitrohin, E. A. (2020). "Sovremennoe zanyatie po fizicheskoj kul'ture v ramkah inklyuzivnogo obucheniya" [Modern physical education lesson within the framework of inclusive education], *Molodye uchenye Rossii: sb. st. II Vseros. nauch.-prakt. konf*, Penza, pp. 157–159 (in Russian).
9. Pyastolova, N. B. (2021). "Inklyuzivnaya fizicheskaya kul'tura: sostoyanie, problemy, perspektivy" [Inclusive physical education: status, problems, prospects], *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya*, № 1, pp. 118–124 (in Russian).
10. Kornev, A. V., Karpova, N. V. Bakaj, I. N., & Kartashev, V. P. (2021). "Organizaciya inklyuzivnyh sportivnyh sorevnovanij v usloviyah vuza" [Organization of inclusive sports competitions in a university setting], *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, № 7, pp. 35–37 (in Russian).
11. Zaharova, L. V., Moskovchenko, O. N., Solimene, U. et al. (2020). "Organizaciya processa fizicheskogo vospitaniya studentov s ogranichenymi vozmozhnostyami zdorov'ya na osnove modul'nogo podhoda" [Organization of the process of physical education for students with disabilities based on a modular approach], *Obrazovanie i nauka*, t. 22, № 7, pp. 148–175 (in Russian).
12. Alekhina, S. V., & Samsonova, E. V. (eds.) (2022). *Sozдание inklyuzivnoj obrazovatel'noj sredy v obrazovatel'nyh organizacijah: metodicheskie rekomendacii dlya rukovodyashchih i pedagogicheskikh rabotnikov obshcheobrazovatel'nyh organizacij* [Creating inclusive educational environment in educational institutions: methodological recommendations for managers and teaching faculty of educational institutions], Moscow, 151 p. (in Russian).
13. Adusheva T. G. (2025). "Inklyuzivnye tekhnologii v prepodavanii fizicheskoy kul'tury" [Inclusive technologies in physical education], *Aktual'nye problemy pedagogiki i psihologii*, № 2, t. 6, pp. 14–18 (in Russian).
14. Aleksandrova, N. V. (2025). "Tekhnologii adaptivnogo obucheniya v inklyuzivnoj obrazovatel'noj srede: teoretiko-metodologicheskij analiz" [Adaptive learning technologies in an inclusive educational environment: theoretical and methodological analysis], *MNKO*, № 1 (110), pp. 322–324 (in Russian).
15. Bowman, K. L., & Harrison, A. J. (2025). "Pre-service teachers' attitudes toward inclusive education for autistic students: Understanding the mediating role of self-efficacy and autism knowledge", *Teaching and Teacher Education*, vol. 157. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104966> (in English).
16. Russo, G., Masini, A., Dallolio, L., & Ceciliani, A. (2025). "Primary and middle school students' views on inclusive physical education: Perceptions, practices, and future directions", *Heylon*, vol. 11. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41232> (in English).
17. Roure, C., & Lentillon-Kaestner, V. (2021). "Students' (2020), Individual Interest in Physical Education: Development and Validation of a Questionnaire", *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 62, is. № 1, pp. 64–69. DOI: 10.1111/sjop.12669 (in English).
18. Bowman, K. L., & Harrison, A. J. (2025). Op. cit.
19. Kaneva, O. (2022). "Inclusive education by sport at school – philosophy or reality", *Tashkent Ist-International Congress on Modern Sciences May*, 10–11, pp. 767–775 (in English).
20. Rebar, A. L. (2025). "Editorial: Psychology of sport and exercise supports diversity, equity, inclusion, unity and resilience", *Psychology of Sport and Exercise*. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029225000561> (in English).
21. Minskaya, E. V. (2021). "Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura dlya studentov s narusheniyami zdorov'ya v ramka inklyuzivnogo obrazovaniya v vuze" [Adaptive physical education for students with disabilities in the framework of inclusive education at the university], *Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii "Nauka i socium"*, № XVIII, pp. 76–79 (in Russian).
22. Andreev V. V., Parfenova L. A., Fominyh A. V. i dr. Model' inklyuzivnogo obrazovatel'nogo processa po fizicheskomu vospitaniyu v usloviyah obshcheobrazovatel'noj organizacii [A model of an inclusive educational process for physical education in a general education organization], *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2020, № 4, pp. 61–62 (in Russian).
23. Chedova, T. I. (2021). *Fizicheskaya kul'tura. Inklyuzivnoe obrazovanie: fizicheskaya kul'tura kak resurs dlya realizacii inklyuzii v vysshem obrazovanii* [Physical Education. Inclusive education: physical education as a resource for the implementation of inclusion in higher education]: ucheb.-metod. posobie, Perm', 167 p. (in Russian).
24. Fahretdinova, A. T., Gamburcev, S. D., & Nagejkina, S. V. (2024). "Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura dlya studentov s ogranichenymi vozmozhnostyami zdorov'ya" [Adaptive physical education for students with disabilities], *Stud-Net*, № 1, p. 18 (in Russian).
25. Ermakova, E. G. (2020). "Inklyuzivnoe fizicheskoe vospitanie studentov-invalidov: problemy i puti ih resheniya" [Inclusive physical education of students with disabilities: problems and solutions], *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, vol. 2-1 (41), pp. 78–82 (in Russian).

26. Snimshchikova, O. A., & Kovtun, R. M. (2022). "Osobennosti organizacii uslovij provedeniya sportivnyh zanyatij dlya studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya" [Specific aspects of the sports activities organization for students with disabilities], *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, № 5 (207), pp. 374–379 (in Russian).
27. Namazov, A. K., Medzhidov, N. B.-A., & Ivanova, A. I. (2023). "Inklyuzivnaya fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya" [Inclusive physical education and sports in the higher education system], *Fizicheskaya kul'tura studentov*, № 72, pp. 371–377 (in Russian).
28. Pomogaeva, N. S., Moh, A. V., Nikolaeva, O. V. et al. (2022). "Kriterii ocenki fizicheskoy podgotovlennosti studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya" [Criteria for assessing the physical fitness of students with disabilities], *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, № 10 (212), pp. 337–341 (in Russian).
29. Kupryuhina, E. S. (2021). "Inklyuzivnaya fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovaniya [Inclusive physical education and sports in the higher education system], *Molodoj uchenyj*, № 23 (365), pp. 363–365 (in Russian).
30. Andreenko T. A. (2021). Kallanetika kak komponent adaptivnoj fizicheskoy kul'tury studentov special'noj medicinskoj gruppy" [Callanetics as a component of adaptive physical culture for students of a special medical group], *Materialy III Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii "Aktual'nye voprosy fizicheskogo i adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya v sisteme obrazovaniya (15–16 aprelya 2021 g.)"*, Volgograd, t. 4, pp. 8–11 (in Russian).
31. Mishchenko, I. A. (2020). "Netradicionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya v prostranstve inklyuzivnogo obrazovaniya" [Non-traditional technologies of physical education in the space of inclusive education], *Nauka-2020*, № 6(42), pp. 139–149 (in Russian).

Вклад авторов

А. О. Алексина – инициирование проведенного исследования, обзор отечественной и зарубежной литературы, организация педагогического эксперимента с участием студентов СГЭУ.

Ю. В. Кудинова – организация педагогического эксперимента с участием студентов ПГУТИ, анализ результатов исследования.

И. Ф. Межман – описание всей практической составляющей исследования.

Contribution of the authors

A. O. Aleksina – initiation of the conducted research, review of domestic and foreign literature, organization of a pedagogical experiment with the participation of SSUE students.

Yu. V. Kudinova – organization of a pedagogical experiment with the participation of PSUTI students, analysis of the research results.

I. F. Mezghan – description of the entire practical component of the research.