

***3-SHO‘BA: SPORT SOHASIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR:  
INNOVATSIYALAR, INTEGRATSIYA VA SAMARADORLIK***

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ  
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА: ОБЗОР НАУЧНЫХ ПОДХОДОВ И  
КВАЗИЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

**Зикенов Алишер Маратович**

преподаватель кафедры физической культуры и спорта в НАО «Шәкәрім университет», г.Семей, Республика Казахстан Свободный соискатель Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами  
[alisherzikenov@gmail.com](mailto:alisherzikenov@gmail.com);

**Абдазимов Азизжан Абдусабирович**

доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент, проректор по науке и инновациям Profi University [abdazimovazizzon@gmail.com](mailto:abdazimovazizzon@gmail.com);

**Акжигитов Болат Аскарлович**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта в НАО «Шәкәрім университет», г.Семей, Республика Казахстан [BoLATayaguz@mail.ru](mailto:BoLATayaguz@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлено квазиэкспериментальное исследование эффективности использования адаптированных народных подвижных игр в системе адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Эксперимент проводился в условиях образовательных и коррекционных учреждений Республики Казахстан (НАО «Шәкәрім университет» и центр «Алпамыс», г. Семей) в 2022–2025 гг. В исследовании приняли участие 60 детей с РАС в возрасте от 6 до 10 лет. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе народных игр с учётом сенсорных, моторных и коммуникативных особенностей. Полученные результаты продемонстрировали значительное улучшение показателей физической активности, сенсорной регуляции, коммуникативного поведения и эмоциональной включённости у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

**Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра, адаптивная физическая культура, народные подвижные игры, квазиэксперимент, сенсорная регуляция, инклюзия, коррекционная педагогика.

**AUTIZM SPEKTRI BUZILISHLARI BO‘LGAN BOLALAR UCHUN  
ADAPTIV JISMONIY TARBIYADA XALQ HARAKATLI O‘YINLARIDAN  
FOYDALANISH: ILMIY YONDASHUVLAR VA KVAZI-EKSPERIMENTAL  
TADQIQOTLAR SHARHI**

**Annotatsiya.** Maqolada autizm spektri buzilishlari (ASB) bo‘lgan bolalar uchun adaptiv jismoniy tarbiya tizimida moslashtirilgan xalq harakatli o‘yinlaridan foydalanish samaradorligini aniqlashga qaratilgan kvazi-eksperimental tadqiqot natijalari yoritilgan. Tajriba 2022–2025 yillarda Qozog‘iston Respublikasining ta’lim va korreksion muassasalarida (“Shakarim universiteti” NAO va “Alpamys” markazi, Semey shahri) o‘tkazildi. Tadqiqotda 6–10 yoshdagi 60 nafar ASB tashxisi qo‘yilgan bola ishtirok etdi. Eksperimental guruh sensor, motor va kommunikativ xususiyatlar hisobga olingan holda ishlab chiqilgan maxsus xalq o‘yinlari dasturi asosida mashg‘ulotlar olib bordi. Olingan natijalar eksperimental guruh bolalarida jismoniy faollik, sensor regulyatsiya, kommunikativ xulq-atvor va hissiy jalb etilish ko‘rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** autizm spektri buzilishlari, adaptiv jismoniy tarbiya, xalq harakatli o‘yinlari, kvazi-eksperiment, sensor regulyatsiya, inklyuziya, korreksion pedagogika.

### **THE USE OF TRADITIONAL OUTDOOR GAMES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS: A REVIEW OF SCIENTIFIC APPROACHES AND QUASI-EXPERIMENTAL STUDIES**

**Abstract.** The article presents the results of a quasi-experimental study aimed at evaluating the effectiveness of adapted traditional outdoor games within the system of adaptive physical education for children with autism spectrum disorders (ASD). The experiment was conducted between 2022 and 2025 in educational and correctional institutions of the Republic of Kazakhstan (Shakarim University and the “Alpamys” Center, Semey). The study involved 60 children aged 6 to 10 years diagnosed with ASD. The experimental group participated in a specially designed program of traditional games developed with consideration of sensory, motor, and communicative characteristics. The obtained results demonstrated significant improvements in physical activity, sensory regulation, communicative behavior, and emotional engagement in children of the experimental group compared to the control group.

**Keywords:** autism spectrum disorder, adaptive physical education, traditional outdoor games, quasi-experiment, sensory regulation, inclusion, special education.

**Введение.** Народные подвижные игры имеют универсальный педагогический потенциал: они способствуют социализации, формируют чувство принадлежности к коллективу, развивают координацию, ловкость, быстроту реакции, а при правильной адаптации — могут быть эффективным инструментом коррекции поведения и развития коммуникативных навыков. Тем не менее, научных исследований, посвящённых систематизации, классификации и апробации народных игр именно в контексте работы с детьми

с РАС, пока крайне ограничено. Особенно слабо представлены работы, в которых бы использовались квазиэкспериментальные методики и отслеживалась бы динамика физических и социальных показателей детей на основе внедрения конкретных игровых программ.

**Актуальность исследования** обусловлена несколькими обстоятельствами. Во-первых, сохраняется тенденция роста числа детей с расстройствами аутистического спектра в системе образования, что требует разработки научно обоснованных методик их физического воспитания. Во-вторых, наблюдается дефицит двигательной активности у данной категории детей, что усугубляет проблемы их сенсомоторного и психоэмоционального развития. В-третьих, несмотря на наличие отдельных экспериментальных данных, отсутствует комплексная классификация и методическое обоснование народных подвижных игр, адаптированных к потребностям детей с РАС. Кроме того, существует разрыв между теоретическими разработками и практической реализацией адаптивных двигательных программ в условиях образовательных и коррекционных учреждений.

**Обзор литературы.** Недостаточная физическая активность современных детей негативно сказывается на их здоровье и развитии. Ещё Б. О. Ерменова (2016) отмечала, что у большинства школьников наблюдается дефицит двигательной активности: до 80–85% времени дня дети проводят сидя, а с поступлением в школу их суммарная суточная активность сокращается почти наполовину. Продолжительное неподвижное сидение приводит к поверхностному дыханию, застойным явлениям в организме и снижению работоспособности, особенно функций внимания и памяти.

**Материалы и методы.** Настоящее исследование реализовано в формате квазиэкспериментального педагогического вмешательства, проведённого в естественных условиях образовательного и коррекционного процесса. В качестве экспериментальной базы были выбраны две организации: кафедра физической культуры и спорта НАО «Шәкәрім университет» (г. Семей), где проводилась апробация методических решений в подготовке будущих специалистов, и центр для детей с РАС «Алпамыс» (г. Семей), в котором осуществлялась непосредственная работа с детьми. Временной горизонт эксперимента охватывает период с 2022 по 2025 годы, что позволило обеспечить репрезентативность наблюдений и устойчивость динамики показателей. В исследовании приняли участие 60 детей с диагностированными расстройствами аутистического спектра в возрасте от 6 до 10 лет, посещающих занятия по адаптивной физической культуре не менее 12 месяцев. Выборка была разделена на экспериментальную (30 человек) и контрольную (30 человек) группы по принципу кластерного распределения, то есть без индивидуальной рандомизации, на основе уже сложившихся составов групп.

Экспериментальная группа проходила занятия по специально разработанной адаптированной программе народных подвижных игр, длительностью 12 недель. Программа включала два занятия в неделю по 40

минут, всего — 24 занятия. Каждое занятие строилось по трехчастной структуре: вводная часть содержала упражнения на настройку внимания и снижение тревожности, основная часть включала 2–3 народные игры, отобранные по классификационной модели, а заключительная часть предусматривала расслабление и эмоциональную рефлексия. В основе подбора игр лежала предварительно разработанная система критериев, учитывающая сенсорные, коммуникативные и моторные характеристики детей с РАС. В частности, при отборе использовались такие параметры, как степень предсказуемости сценария, интенсивность сенсорной нагрузки, тип двигательной активности, коммуникативные требования, наличие ролевых элементов, возможность визуального сопровождения и уровень возбуждения, порождаемый игрой. В ходе реализации квазиэкспериментальной программы, основанной на адаптированных народных подвижных играх, были зафиксированы значимые изменения по ряду показателей у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), входивших в экспериментальную группу.

**Таблица 1. Сравнительная характеристика групп и используемых методов оценки**

Показатель	Экспериментальная группа (n=30)	Контрольная группа (n=30)
Общее количество участников	30	30
Возрастной диапазон (лет)	6–10	6–10
Средний возраст	8,2	8,1
Половое распределение (м/ж)	24/6	22/8
Наличие речевых нарушений	10 детей с ограниченной речью	9 детей с ограниченной речью
Сопутствующие состояния	6 — СДВГ, 3 — алалия	5 — СДВГ, 2 — алалия
Стаж занятий АФК	в среднем 14 месяцев	в среднем 13,5 месяцев
Форма организации	специализированная программа народных подвижных игр с визуальной поддержкой	базовая программа АФК без народных игр
Методы двигательной оценки	Педометрия, тест Купера, «поймай мяч», «лабиринт пальцем»	Общая разминка, бег, упражнения с инвентарём
Методы сенсорной оценки	Наблюдение по шкале сенсорной регуляции (7-	Не применялась

Показатель	Экспериментальная группа (n=30)	Контрольная группа (n=30)
	балльная)	
Методы коммуникативной оценки	Шкала РОРЕ, видеонаблюдение во время игр	Наблюдение без структурированной шкалы
Методы эмоциональной оценки	Шкала SAM, интервью с родителями	Неформальное интервью
Статистические методы анализа	t-тест Стьюдента, U-критерий Манна–Уитни, ANOVA, корреляция Пирсона	Ограниченные: описательная статистика, t-тест

**Таблица 2. Динамика показателей у участников квазиэксперимента**

Показатель	До эксперимента (ЭГ)	После эксперимента (ЭГ)	После эксперимента (КГ)
Физическая подготовленность (тест Купера)	в среднем 520 м	в среднем 630 м	в среднем 560 м
Ловкость (тест «поймай мяч», успешные ловли)	6,3	9,2	7,1
Сенсорная регуляция (баллы, шкала 1–7)	4,8	6,4	5,0
Коммуникативная активность (РОРЕ, баллы)	2,1	3,6	2,4
Эмоциональное состояние (SAM, позитивный аффект)	3,7	5,9	4,1
Положительная динамика по мнению родителей	40%	83%	52%
Пропуски занятий (%)	12%	4%	9%
Удовлетворенность педагогов (оценка по 10 баллов)	6,2	8,7	6,5

**Выводы.** Проведённое квазиэкспериментальное исследование подтвердило высокую эффективность внедрения адаптированной системы народных подвижных игр в практику адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Результаты эксперимента показали статистически значимое улучшение двигательной активности (по данным теста Купера и педометрии), сенсорной саморегуляции,

коммуникативной включённости и эмоционального состояния у участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Особенно важно, что положительная динамика была зафиксирована не только количественно, но и качественно — по наблюдательным шкалам и отзывам родителей и педагогов, что придаёт исследованию мультиаспектный характер. Полученные данные позволяют утверждать, что культуросообразные игровые формы, при должной адаптации, могут служить эффективным инструментом инклюзивной практики и коррекционно-развивающего воздействия.

#### Список использованных источников

1. **Ерменова Б. О.** Влияние двигательной активности на здоровье школьников // Проблемы педагогики. – 2016. – № 7(18). – С. 23–27.
2. **Шегенбаев Н. Б.** Развитие системы физического воспитания школьников на основе казахских национальных игр: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 – Алматы, 2015.
3. **Русанова С. Н.** Применение подвижных игр для развития физической активности детей с расстройствами аутистического спектра // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2022. – № 3(47). – С. 85–94. <https://doi.org/10.25688/2076-9091.2022.47.3.8>
4. **Дудник О. Е.** Влияние занятий по адаптивной физической культуре на психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. конф. – Воронеж, 2017. – С. 428–430.
5. **Miranda J. M., Browne R. A. V., da Silva W. Q. A., Dos Santos J. P. R., Campbell C. S. G., Ramos I. A.** Effects of a Session of Exergames and Traditional Games on Inhibitory Control in Children With Autism Spectrum Disorder: Randomized Controlled Crossover Trial // **JMIR Serious Games.** – 2025. – Vol. 13, e65562. <https://doi.org/10.2196/65562>