ИЗДАТЕЛЬСТВО грамота

Педагогика. Вопросы теории и практики
Pedagogy. Theory & Practice

ISSN 2686-8725 (online)
ISSN 2500-0039 (print)

2026. Том 11. Выпуск 11 | 2026. Volume 11. Issue 11
Материалы журнала доступны на сайте (articles and issues available at): pedagogy-journal.ru

RU

Адаптированные якутские национальные игры в физическом воспитании старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья из групп комбинированной направленности

Ушницкая Н. Н., Пугачева А. Ф.

Аннотация. Цель исследования – обосновать возможность применения адаптированных якутских национальных игр в программе физического воспитания старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Программа предназначена для занятий с детьми 6-7 лет с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе в группах компенсирующей и комбинированной направленности. При адаптации игр меняли правила, способ подачи сигнала к началу действия, инвентарь и параметры нагрузки: длину маршрута, число повторений и продолжительность пауз. Научная новизна заключается в обосновании педагогических условий адаптации игр (сохранение целевого двигательного действия, доступность инструкции и правил, индивидуальное регулирование нагрузки, понятная организация участия ребенка) и систематизации десяти заданий по двигательной направленности, способам адаптации и дозированию. Программу из восьми занятий по 25-30 минут апробировали в группах комбинированной направленности детского сада «Кэнчээри» на выборке из 16 детей 6-7 лет с ОВЗ (десять – с тяжелыми нарушениями речи, шесть – с задержкой психического развития), которых неслучайно распределили в экспериментальную и контрольную группы по восемь человек. Двигательную подготовленность оценивали по пяти тестам до и после четырех недель занятий. В результате установлено, что средние показатели экспериментальной группы улучшились во всех пяти тестах, а статистически значимое различие в динамике между группами получено только в беге на 30 м: разность улучшений составила 0,91 с (95% доверительный интервал: 0,08-1,74; $p = 0,035$; g Хеджеса = 1,11). Представленные задания можно использовать с учетом возможностей ребенка. Из-за малой выборки и неслучайного распределения детей по группам результаты апробации дают лишь предварительную оценку динамики двигательной подготовленности.

EN

Adapted Yakut national games in the physical education of older preschoolers with disabilities from combined groups

N. N. Ushnitskaya, A. F. Pugacheva

Abstract. The aim of the study is to substantiate the possibility of using adapted Yakut national games in the physical education program for older preschoolers with disabilities, including those with special health care needs. The program is designed for children aged 6-7 with disabilities, including those in compensatory and combined groups. When adapting the games, the rules, the method of signaling the start of an action, the equipment, and the parameters of physical load were modified: the length of the route, the number of repetitions, and the duration of pauses. The scientific novelty lies in substantiating the pedagogical conditions for adapting games – preserving the target motor action, ensuring that instructions and rules are accessible, individually regulating the physical load, and organizing the child's participation in a clear and understandable manner – as well as in systematizing ten tasks according to their motor orientation, methods of adaptation, and dosage. The program, consisting of eight 25-30-minute sessions, was tested in the combined groups of the Kencheeri kindergarten with a sample of 16 children aged 6-7 with disabilities (ten with severe speech disorders and six with delayed psychological development), who were non-randomly assigned to experimental and control groups of eight children each. Motor fitness was assessed using five tests before and after four weeks of sessions. As a result, it was found that the mean indicators of the experimental group improved in all five tests, while a statistically significant difference between the groups in the dynamics was observed only in the 30-meter sprint: the difference in improvement

Научная статья (original research article) | https://doi.org/10.30853/ped20260256

© 2026 Авторы. © 2026 ООО Издательство «Грамота» (© 2026 The Authors. © 2026 Gramota Publishing, LLC). Открытый доступ предоставляется на условиях лицензии CC BY 4.0 (open access article under the CC BY 4.0 license): https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

was 0.91 seconds (95% confidence interval: 0.08-1.74; p = 0.035; Hedges's g = 1.11). The presented tasks can be used taking into account each child's abilities. Due to the small sample size and the non-random distribution of children between the groups, the results of the pilot study provide only a preliminary assessment of changes in motor fitness.

Введение

Актуальность темы исследования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) относит к основным принципам дошкольного образования учет этнокультурной ситуации развития детей и ставит задачу обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка, в том числе с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Утвержденная в 2022 г. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП ДО) конкретизирует это требование для детей с разными нарушениями развития (ФГОС ДО, 2013; ФАОП ДО, 2022). В физическом воспитании оба требования сходятся в подвижной игре. Региональная игра знакомит ребенка с культурой края, однако участвовать в ней наравне со сверстниками он может лишь тогда, когда движение, инструкция и помощь взрослого соответствуют его возможностям. Одинаковые для всех правила такой доступности не обеспечивают, поскольку двигательные, сенсорные и регуляторные возможности детей одной группы существенно различаются.

Опыт игровых занятий с дошкольниками, возможности которых различаются, обобщен в ряде исследований. А. А. Баряев и Т. И. Юрченко (2024) описали игровые технологии физкультурно-оздоровительной работы в группах комбинированной направленности, где вместе с нормотипичными сверстниками занимаются дети с тяжелыми нарушениями речи и задержкой психического развития, и показали, что игровые методы способствуют их двигательному развитию и социализации. Г. В. Ильина, Г. В. Тугулева и Л. А. Яковлева (2017) предлагают включать в физкультуру упражнения, которые помогают детям справляться с трудностями развития. Задания нужно подбирать для каждого ребенка, а нагрузку давать небольшими частями. При изменении игры важно продумать, как ребенок будет выполнять нужное движение. Просто сделать игру легче недостаточно.

С. Ю. Максимова, Н. А. Фомина и Н. Н. Сентябрев (2014) показали, что дошкольники с задержкой психического развития отстают по физическим показателям. Особенно трудно им согласовывать свои движения, поэтому авторы включили в занятия упражнения, которые помогают лучше управлять движениями. А. Н. Ивлева (2020) пишет, что физкультура помогает таким детям не только двигаться, но и учиться. Выбирая народную игру для ребенка с ОВЗ, педагог должен заранее решить, какое движение ребенок будет разучивать и в чем ему понадобится помощь.

Н. А. Винокурова, М. И. Сентизова и О. А. Винокурова (2020) описывают применение народных игр для обучения дошкольников движениям. А. С. Григорьева с соавторами (2024) изучала якутские игры как средство развития физических качеств старших дошкольников. В этих работах статус ОВЗ у участников не указан. Для применения таких игр в работе с детьми с ОВЗ нужно отдельно определить, как упростить правило, подобрать способ подачи команды к началу движения и изменить расстояние между ориентирами, сохранив основное действие игры. Подробных описаний такой адаптации якутских игр пока недостаточно.

ФГОС ДО и ФАОП ДО требуют учитывать культуру, в которой растет ребенок, и его возможности. Однако научно обоснованных рекомендаций по адаптации якутских национальных игр для старших дошкольников с ОВЗ в настоящее время разработано недостаточно. Педагогу приходится самому решать, какое движение оставить, что изменить и сколько раз ребенок сможет выполнить задание. В нашей работе мы выясняем, как сделать якутскую игру доступной ребенку с ОВЗ и сохранить в ней основное движение. Ответ поможет педагогам, которые учат таких детей движениям, в том числе в детских садах Республики Саха (Якутия), где работают по программам для детей с ОВЗ.

Задачи исследования:

1) на основе научной литературы выявить способы адаптации национальных игр для физического воспитания старших дошкольников с ОВЗ;

2) определить педагогические условия отбора и адаптации якутских национальных игр и разработать на их основе содержание программы физического воспитания старших дошкольников с ОВЗ;

3) апробировать разработанную программу и сопоставить динамику результатов по пяти двигательным тестам в экспериментальной и контрольной группах;

4) сформулировать рекомендации по применению разработанной программы в дошкольных образовательных организациях.

Для решения задач был использован комплекс исследовательских методов. К теоретическим методам относились анализ научно-педагогической литературы по адаптивной физической культуре, этнопедагогике и физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ, анализ ФГОС ДО и ФАОП ДО, а также исследование двигательной составляющей якутских игр. Эти методы позволили определить требования к доступности задания и сгруппировать игры по преобладающему двигательному действию.

Эмпирические методы включали педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности и педагогическое наблюдение на занятиях. Тестирование позволило произвести количественную оценку быстроты (бег на 30 м), ловкости (челночный бег 3 х 10 м), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину

с места), гибкости (наклон вперед) и выносливости (смешанное передвижение) до и после четырех недель занятий. При подборе сложности задания педагог ориентировался на понимание правила, самостоятельность движения и переносимость нагрузки. Межгрупповое сравнение основано на результатах двигательных тестов.

Для межгруппового сравнения использовали двусторонний t-критерий Уэлча. Разности изменений между группами представлены с 95% доверительными интервалами, величины эффекта – как g Хеджеса.

Теоретическая база исследования включает положения теории адаптивной физической культуры и дифференцированного обучения двигательным действиям (Евсеев, 2016; Максимова, 2013; Мандриков, Максимова, 2023; Частные методики…, 2003), идеи индивидуализации физического воспитания в условиях инклюзивного образования (Ильина, Тугулева, Яковлева, 2017) и этнопедагогическое понимание народной игры как средства воспитания (Волков, 1999).

Практическая значимость. Разработаны программа из восьми занятий и десять игровых заданий с указанием двигательной направленности, способов адаптации и ориентиров дозирования (Таблица 1). Предложены рекомендации по введению новой игры и регистрации нагрузки. Материалы адресованы инструкторам по физической культуре и воспитателям, работающим со старшими дошкольниками с ОВЗ, в том числе в группах компенсирующей и комбинированной направленности.

Обсуждение и результаты

Г. Н. Волков (1999) рассматривал народную игру как средство воспитания, в котором движение соединено с правилом и взаимодействием участников. В якутских играх и состязаниях дети бегают, прыгают, перетягивают палку, собирают палочки и камешки, и эти действия восходят к традиционным формам физической активности народа саха. По данным С. С. Гуляевой с соавторами (2014), с 2006 по 2012 г. число занимающихся национальными видами спорта в республике заметно выросло. Для дошкольного образования важно, что действие из такой игры можно превратить в игровое задание, понятное и посильное для ребенка.

Применение национальных игр в детском саду описано в работах Н. А. Винокуровой с соавторами (2020) и А. С. Григорьевой с соавторами (2024). Во втором исследовании шестилетние мальчики детского сада «Светлячок» Нюрбинского района в течение шести месяцев занимались с использованием 12 якутских подвижных игр и улучшили результаты тестов физической подготовленности. Эти работы показывают возможности применения регионального игрового материала для физического воспитания дошкольников. Исследование М. А. Токмашевой, А. А. Ильина и Л. В. Капилевича (2019) на материале шорских подвижных игр выполнено со школьниками; для нас оно ценно опытом учета этнических особенностей при формировании двигательных навыков.

В работах по адаптивной физической культуре упражнения, нагрузку и помощь педагога выбирают исходя из возможностей и ограничений конкретного ребенка и коррекционной задачи (Евсеев, 2016; Частные методики…, 2003). Ведущим принципом адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития С. Ю. Максимова (2013) называет единство физического и психического развития в процессе двигательной подготовки. Поэтому при выборе национальной игры недостаточно оценить ее сюжет: необходимо проанализировать условия выполнения действия – способ подачи сигнала к началу движения, длину маршрута, высоту препятствия, требования к равновесию, возможность действовать самостоятельно.

Способы сделать движение доступным различаются в зависимости от нарушения. В. В. Вербина и С. А. Дробышева (2011) строят адаптивное физическое воспитание слабослышащих дошкольников на фитбол-гимнастике и элементах «малой» акробатики, Н. Б. Пястолова (2017) изучала физическое воспитание дошкольников с нарушением зрения, С. А. Дробышева, О. А. Шуман и О. А. Заикина (2022) разработали коррекционно-развивающую методику для детей 3-5 лет с детским церебральным параличом. В подвижной игре эти различия проявляются конкретно: слабослышащему ребенку словесный сигнал дублируют показом, ребенку с нарушением зрения нужны безопасное пространство и хорошо различимый ориентир, ребенку с двигательными нарушениями – удобное исходное положение и помощь взрослого. Переносить упражнения и параметры нагрузки из этих работ на другую категорию детей с ОВЗ без обоснования нельзя.

При расстройствах аутистического спектра (РАС) значимой становится организация сенсорной среды: Л. Е. Касмакова (2022) описывает занятия в сенсорно-динамическом зале «Дом Совы», Е. Ф. Легкая и К. Ф. Салманова (2025) – адаптивную физическую культуру как средство развития моторной и когнитивной сфер у младших школьников с РАС. Вышеупомянутые исследования реализованы с детьми других нозологий, поэтому из них мы использовали лишь общий принцип учета индивидуальных особенностей ребенка – при выборе способа подачи инструкции для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи или задержкой психического развития.

В. Б. Мандриков и С. Ю. Максимова (2023) описали три этапа обучения движению у младших школьников с интеллектуальными нарушениями. На первом этапе взрослый выполняет действие вместе с ребенком и объясняет его. На втором – ребенок выполняет часть движения при помощи взрослого. На третьем этапе он выполняет движение самостоятельно. Для нашей программы значим переход от совместного выполнения к самостоятельному. Количество повторений подбирают с учетом возраста и возможностей воспитанника. К. Е. Панасенко (2024) описала особенности участия старших дошкольников с ОВЗ в двигательно-игровой деятельности, включая выполнение игровых действий и взаимодействие с другими детьми.

Сопоставление работ по национальным играм и адаптивной физической культуре позволило выделить способы адаптации игровых заданий для старших дошкольников с ОВЗ. К ним относятся упрощение правил, показ движения, подбор сигнала к началу действия, изменение маршрута и инвентаря, регулирование нагрузки и объема помощи взрослого. На этой основе сформулированы педагогические условия отбора и адаптации якутских игр.

Для каждой игры определено целевое двигательное действие. В «Оҥхойдорунан сүүрүү» («Бег по ямкам») это старт по сигналу и бег к ориентиру, в играх «Дулҕаларынан ойуу» и «Куобах» – отталкивание и приземление, в «Хабылыке» и «Хаамыске» – захват и перекладывание предметов. Беговые и прыжковые тесты характеризуют отдельные стороны физической подготовленности. Для оценки точности манипуляций с предметами и мелкой моторики требуются отдельные задания.

1. *Сохранение целевого двигательного действия.* Дистанцию и высоту препятствий подбирают так, чтобы ребенок мог выполнить предусмотренное игрой движение. В беговом задании приближают ориентир, в прыжковом – уменьшают высоту препятствия. Если по возможностям ребенка бег заменяют ходьбой, а прыжок – перешагиванием, целевое действие уже не сохраняется: такое задание считается другим, и в его описании указывают фактически выполняемое действие.

2. *Доступность инструкции и правил.* Сигнал и способ объяснения подбирают с учетом того, как ребенок воспринимает инструкцию. Детям с тяжелыми нарушениями речи инструкцию дают короткими фразами и сопровождают показом движения. Детям с задержкой психического развития правило объясняют по шагам, показывают маршрут, чтобы обозначить начало и направление движения, и дают дополнительное время, чтобы принять исходное положение. При нарушениях слуха команду «Старт» дублируют жестом, при нарушениях зрения используют короткую речевую команду. При разучивании сначала показывают действие, затем при необходимости выполняют его вместе с ребенком и постепенно сокращают помощь (Мандриков, Максимова, 2023). При описании игрового задания различают самостоятельные действия (например, старт по команде или захват предмета) и действия, выполненные с поддержкой взрослого.

3. *Индивидуальное регулирование нагрузки.* Для каждого ребенка подбирают длину маршрута, высоту препятствия, число попыток и паузы отдыха (Евсеев, 2016; Ильина, Тугулева, Яковлева, 2017). Число повторений увеличивают после освоения движения, если ребенок сохраняет устойчивость и справляется с нагрузкой. При утомлении сокращают число попыток или увеличивают паузу. При потере устойчивости задание упрощают или прекращают. Ориентиры для отдельных игровых блоков приведены в Таблице 1.

4. *Понятная организация участия ребенка.* До начала игры ребенку объясняют его роль, очередность и признаки начала и окончания действия. Например, при «Беге по ямкам» ребенок ждет своей очереди, начинает бег по команде или жесту и заканчивает его у обозначенного ориентира. В общем сюжете дети могут проходить маршруты разной длины. Якутское название и сюжет используются для объяснения игровой задачи и знакомства с культурным содержанием игры (Волков, 1999). Влияние сюжета на результаты отдельно не оценивали.

Характеристика программы физического воспитания

Цель программы. Обучение старших дошкольников с ОВЗ основным двигательным действиям и их закрепление в адаптированных якутских играх.

Актуальность. ФГОС ДО и ФАОП ДО требуют учитывать этнокультурную ситуацию развития ребенка и его индивидуальные возможности, однако подробных описаний адаптации якутских подвижных игр для старших дошкольников с ОВЗ недостаточно. Программа дает педагогу способы изменения правил и нагрузки при сохранении двигательного действия игры.

Новизна. В отличие от работ Н. А. Винокуровой с соавторами (2020) и А. С. Григорьевой с соавторами (2024), где статус ОВЗ у участников не указан, для каждого задания программы определены целевое двигательное действие, способы адаптации и ориентиры дозирования.

Целевая аудитория. Дети 6-7 лет с ОВЗ. Программу можно использовать в группах компенсирующей и комбинированной направленности при подборе посильного варианта задания для каждого воспитанника (Порядок организации и осуществления…, 2020).

Форма, сроки и объем. Очные групповые игровые занятия с индивидуальным подбором нагрузки и помощи. Курс включает восемь занятий за четыре недели, по два занятия в неделю. Продолжительность одного занятия – 25-30 минут, суммарный объем – 200-240 минут.

Содержание программы. Десять заданий сгруппированы по их основной двигательной задаче. Выделены беговые и прыжковые действия для быстроты и скоростно-силовых способностей, тяговые задания для силы, повторные прыжки для скоростно-силовой выносливости, манипуляции с предметами для координации и мелкой моторики, а также задания на гибкость и равновесие. Содержание блоков, варианты адаптации и ориентиры нагрузки приведены в Таблице 1. На одном занятии используют задания не более чем из трех направлений.

В игре «Мас тардыһыы» («Перетягивание палки») предусмотрены короткие попытки с паузами и контролем дыхания. Ограничение до 5 минут относится ко всему игровому блоку с отдыхом. Если у ребенка есть индивидуальные противопоказания к тяговым усилиям или прыжкам, задание заменяют или исключают по рекомендациям медицинского работника и специалистов сопровождения.

Структура занятия. Каждое занятие включает три части.

Подготовительная часть. Суставная или динамическая гимнастика.

Основная часть. Игровые задания по выбранным двигательным направлениям. Новую игру вводят в три шага: объяснение сюжета, правила и сигнала к началу движения; разучивание целевого действия с помощью взрослого; игра по общему правилу. Расстояние, число попыток и паузы педагог регулирует с учетом того, как ребенок выполняет задание и насколько он утомлен.

Заключительная часть. Восстановление дыхания, упражнения на растягивание и краткое обсуждение выполненных заданий.

Представим игровые задания, способы их адаптации и ориентиры дозирования в Таблице 1.

Таблица 1. *Игровые задания, способы адаптации и ориентиры дозирования*

Направление	Игровые задания	Адаптация и ориентиры дозирования
Быстрота и скоростно-силовые способности	«Дулҕаларынан ойуу» – прыжки по кочкам; «Оҥхойдорунан сүүрүү» – бег по ямкам; «Дьиэрэҥкэй» – бег с подскоками; «Куобах» – заяц	Беговые и прыжковые задания, 2-3 подхода. Индивидуально изменяются расстояние между ориентирами и число повторений; при необходимости используется показ маршрута
Сила	«Мас тардыһыы» – перетягивание палки; адаптированные парные тяговые задания	Кратковременные попытки с паузами под непосредственным контролем педагога; игровой блок – до 5 мин., без непрерывного усилия и задержки дыхания
Скоростно-силовая выносливость	Прыжки через нарты – упрощенный вариант национальных состязаний	2-3 серии прыжков через 5 низких препятствий с паузами для восстановления; высота препятствий и число прыжков определяются для каждого ребенка отдельно
Координация и мелкая моторика	«Хабылык» – игра с деревянными палочками; «Хаамыска» – игра с камешками; «Хомуур» – сбор	Задания с палочками и кубиками, 5-15 мин. Правило упрощается, время на ответное действие увеличивается; педагог контролирует безопасное использование мелкого инвентаря
Гибкость и равновесие	Адаптированные элементы игры «Ойбонтон уулааһын» – водопой из проруби	Игровой блок до 10 мин.; амплитуда и высота ориентира задаются индивидуально, при необходимости используется страховка взрослого

Примечание. Длительность указана для отдельных игровых блоков. Блоки чередуются в пределах общей продолжительности занятия.

Экспериментальное исследование с измерениями до и после занятий провели в ноябре 2025 г. на базе МБДОУ «Детский сад № 31 “Кэнчээри”» с. Техтюр Хангаласского улуса Республики Саха (Якутия). Задача апробации состояла в том, чтобы сопоставить изменения результатов двигательных испытаний после занятий по разработанной программе и после обычных физкультурных занятий. Администрация детского сада согласовала исследование. Родители или законные представители подписали информированное согласие. Личные данные детей при представлении результатов не раскрывались.

В исследование включали воспитанников групп комбинированной направленности детского сада «Кэнчээри» в возрасте 6-7 лет с ограниченными возможностями здоровья при наличии письменного информированного согласия родителя или законного представителя. В выборку вошли 16 детей. У десяти были тяжелые нарушения речи (ТНР), у шести – задержка психического развития (ЗПР).

Экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы составили по восемь детей с ОВЗ: в каждой – пять детей с ТНР и три ребенка с ЗПР, по четыре девочки и четыре мальчика. Группы формировали неслучайно, уравнивая их по нарушениям, полу и возрасту. Дети экспериментальной группы занимались по программе с адаптированными якутскими национальными играми вместо обычных занятий физической культурой.

Дети КГ в это же время занимались физической культурой по обычной программе детского сада: два раза в неделю, около 25 мин. Адаптированные якутские игры в эти занятия не включались.

До начала и после окончания четырех недель занятий дети обеих групп выполняли пять одинаковых испытаний. В беге на 30 м и челночном беге 3 х 10 м измеряли время (с). В прыжке в длину с места толчком двумя ногами и наклоне вперед стоя на гимнастической скамье фиксировали результат в сантиметрах. В смешанном передвижении с чередованием бега и ходьбы измеряли пройденное расстояние (м). Отдельных стандартизированных измерений силы, мелкой моторики и равновесия не проводили. Понимание правил конкретной игры и самостоятельность участия ребенка в ней отдельно не оценивали.

Результаты двигательных испытаний представлены как среднее и стандартное отклонение (M ± SD). Исходные показатели и индивидуальные изменения между группами сравнивали двусторонним t-критерием Уэлча. Для каждого теста определяли разность средних улучшений между ЭГ и КГ с 95% доверительным интервалом (ДИ). Величину различия оценивали по g Хеджеса с поправкой на размер выборки. Для беговых испытаний улучшением считали сокращение времени, для остальных – увеличение результата. Значения p рассчитаны в SPSS 25. Для каждого сравнения порог статистической значимости составил 0,05.

В Таблице 2 представлены результаты двигательных испытаний до занятий и после них. В Таблице 3 приведены разности изменений между группами. При сравнении исходных результатов p варьировало от 0,764 до 0,984. Исходные различия по пяти тестам статистически не выявлены.

Таблица 2. *Результаты двигательных тестов до занятий и после них*

Показатель	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Бег 30 м, с	10,11 ± 1,21	8,81 ± 1,22	10,09 ± 1,51	9,70 ± 1,66
Смешанное передвижение, м	205,79 ± 8,14	232,31 ± 23,46	207,00 ± 17,47	225,31 ± 18,92
Прыжок в длину с места, см	78,40 ± 9,67	85,67 ± 6,64	79,76 ± 7,96	81,65 ± 7,77
Наклон вперед, см	8,20 ± 1,42	9,73 ± 1,85	8,11 ± 1,52	9,02 ± 2,24
Челночный бег 3 х 10 м, с	12,00 ± 1,06	10,82 ± 1,07	12,05 ± 1,74	11,51 ± 1,68

Примечание. Данные представлены как среднее и стандартное отклонение (M ± SD). В каждой группе n = 8. Повторное тестирование провели через четыре недели. ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 3. *Межгрупповые разности изменений результатов двигательных испытаний*

Показатель	Разность улучшений (95% ДИ)	p	g
Бег 30 м, с	0,91 (0,08; 1,74)	0,035	1,11
Смешанное передвижение, м	8,21 (-14,29; 30,71)	0,444	0,37
Прыжок в длину с места, см	5,38 (-0,48; 11,24)	0,069	0,93
Наклон вперед, см	0,61 (-1,79; 3,02)	0,590	0,26
Челночный бег 3 х 10 м, с	0,64 (-0,31; 1,59)	0,167	0,69

Примечание. Положительная разность означает большее улучшение в ЭГ. В беговых испытаниях улучшение соответствует сокращению времени. В таблице приведены 95% ДИ и значения p двустороннего t-критерия Уэлча для отдельных сравнений; g – стандартизированная разность по Хеджесу. Разности по индивидуальным данным могут отличаться от вычисленных по округленным средним в Таблице 2.

В ЭГ среднее время бега на 30 м сократилось с 10,11 до 8,81 с, а в КГ – с 10,09 до 9,70 с. Улучшение составило 1,30 и 0,39 с, или 12,9 и 3,9% от исходных результатов. Разность улучшений между группами была статистически значимой и составила 0,91 с (95% ДИ 0,08-1,74; p = 0,035; g = 1,11). Доверительный интервал широк, поэтому величина различия оценена с невысокой точностью.

В ЭГ длина прыжка с места выросла в среднем на 7,27 см, а в КГ – на 1,89 см. Разница улучшений составила 5,38 см (p = 0,069; g = 0,93). Время челночного бега сократилось на 1,18 с в ЭГ и на 0,54 с в КГ. Разница составила 0,64 с (p = 0,167; g = 0,69). В обоих случаях доверительные интервалы включают ноль (Таблица 3). Поэтому по данным тестам уверенно показать преимущество программы не удалось.

При чередовании бега и ходьбы дети из ЭГ стали проходить в среднем на 26,52 м больше, из КГ – на 18,31 м. Разница составила 8,21 м (95% ДИ от -14,29 до 30,71; p = 0,444). В наклоне вперед результат вырос на 1,53 см в ЭГ и на 0,91 см в КГ. Разница составила 0,61 см (95% ДИ от -1,79 до 3,02; p = 0,590). Полученные диапазоны широкие. Эти данные пока не позволяют сказать, что программа дает лучший результат, чем обычные занятия, или что обе программы действуют одинаково.

Средние результаты улучшились в обеих группах. На это могли повлиять регулярные занятия и повторное выполнение знакомых испытаний. В беговых играх «Оҥхойдорунан сүүрүү» и «Дьиэрэҥкэй» дети повторяли старт по сигналу и бег к ориентиру. Эти действия входили и в испытание на 30 м. В работе А. С. Григорьевой с соавторами (2024) за шесть месяцев время бега в экспериментальной группе сократилось с 8,5 до 7,9 с. Сопоставимость этих результатов с нашими ограничена различиями в составе выборок, исходной подготовленности и продолжительности занятий. В нашем исследовании отдельно не оценивали, в какой мере изменение времени связано с освоением задания или с развитием быстроты.

Изменения в прыжке с места и челночном беге тоже можно связать с занятиями. Дети тренировались отталкиваться и приземляться в играх «Дулҕаларынан ойуу», «Куобах» и в прыжках через нарты. В челночном беге нужно быстро бежать, вовремя останавливаться и разворачиваться. Для этого важно уметь управлять движениями. Но в каждой группе было всего по восемь детей. Поэтому разницы в 5,38 см и 0,64 с могли быть связаны с изменениями у отдельных детей. Эти результаты дают повод продолжить проверку заданий на бег и прыжки.

По наклону вперед мы не получили ясного преимущества программы. Возможно, это связано с тем, как распределили упражнения. В конце каждого занятия дети выполняли упражнения на растягивание. А игры на гибкость и равновесие («Ойбонтон уулааһын») чередовались с другими заданиями и занимали до 10 мин. Чтобы проверить это объяснение, нужно записывать, сколько времени дети выполняли упражнения и сколько раз их повторяли.

Тест с чередованием бега и ходьбы показывает прежде всего, как долго ребенок может двигаться и не уставать. Эту способность развивают и обычные регулярные занятия. Обе группы в течение месяца занимались физкультурой. Во второй раз детям также могло быть легче распределить силы во время теста. Это могло помочь обеим группам пройти больше: прирост составил 26,52 и 18,31 м. Четырех недель, по-видимому, мало, чтобы уверенно судить о влиянии программы на выносливость.

В смешанном передвижении стандартное отклонение в ЭГ выросло с 8,14 до 23,46 м, в КГ – с 17,47 до 18,92 м. В прыжке с места разброс результатов ЭГ снизился с 9,67 до 6,64 см. Эти значения описывают разброс результатов на каждом этапе. Для оценки различий в динамике между детьми необходим анализ индивидуальных изменений с учетом посещаемости и особенностей развития.

По этим пяти тестам нельзя оценить все игры программы. Они не показывают, как изменились результаты в играх с палочками и камешками («Хабылык», «Хаамыска») и в перетягивании палки. Чтобы узнать, дает ли дополнительную пользу национальный сюжет, нужно сравнить задания с одинаковыми движениями и нагрузкой. Одни можно проводить с сюжетом, например «Прыжки по кочкам», другие – как такие же прыжки без сюжета. При этом нужно записывать, понимают ли дети правило и как участвуют в игре.

Инструктор, использующий программу, может выбрать в Таблице 1 задания, подходящие ребенку по возможностям и рекомендациям специалистов сопровождения: для беговой или прыжковой игры заранее размечают маршрут и расстояние между ориентирами, для игры с предметами продумывают последовательность действий. Дозировки из Таблицы 1 не суммируются, направления чередуются так, чтобы задания уложились в 25-30 мин. Противопоказания, прежде всего к статическим усилиям и прыжкам, целесообразно уточнить у медицинского работника, а вариант игры для конкретного ребенка выбрать совместно с учителем-

дефектологом и педагогом-психологом. Новую игру следует вводить в той же последовательности, что и в апробации, увеличивая нагрузку лишь тогда, когда ребенок выполняет движение сам и не устает.

Для дальнейшей оценки программы на каждом занятии целесообразно регистрировать посещаемость, продолжительность выполнения, число повторений, вид подсказки и объем помощи, а понимание правила и самостоятельность ребенка оценивать по заранее определенным критериям. Освоенное действие можно закреплять дома; методы целенаправленного включения родителей в адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта описывает А. А. Шелехов (2023).

Заключение

По итогам теоретического анализа и педагогического эксперимента можно сформулировать следующие выводы.

1. Анализ научной литературы по применению национальных игр и адаптивной физической культуре позволил выявить способы адаптации национальных игр для физического воспитания старших дошкольников с ОВЗ. К ним относятся упрощение правил и инструкций, показ движения, подбор сигнала к началу действия, изменение инвентаря, длины маршрута и высоты препятствий, регулирование числа повторений, продолжительности пауз и объема помощи взрослого. При выборе способа адаптации учитывают возможности ребенка и сохраняют целевое двигательное действие игры.
2. Обоснованы четыре педагогических условия адаптации якутских национальных игр: сохранение целевого двигательного действия, доступность инструкции и правил, индивидуальное регулирование нагрузки, понятная организация участия ребенка. На основе этих условий разработана программа физического воспитания старших дошкольников 6-7 лет с ОВЗ. Она включает восемь занятий по 25-30 мин. и десять игровых заданий с указанием двигательной направленности, вариантов адаптации и ориентиров дозирования (Таблица 1).
3. За четыре недели средние результаты ЭГ улучшились во всех пяти тестах. Статистически значимое межгрупповое различие получено только для изменения времени бега на 30 м. Разность улучшений составила 0,91 с (95% ДИ 0,08-1,74; $p = 0,035$; $g = 1,11$). Поскольку выборка мала, а распределение по группам не было случайным, полученные оценки характеризуют лишь предварительную апробацию программы.
4. Новую игру целесообразно вводить в упрощенном варианте и усложнять постепенно, уменьшая помощь взрослого и увеличивая нагрузку по мере того, как ребенок начинает выполнять движение самостоятельно. Перспективы исследования – продление программы, увеличение и подробное описание выборки, в том числе по вариантам ОВЗ, единый протокол испытаний, регистрация на каждом занятии понимания правила и объема помощи, а также сравнение заданий с национальным и ненациональным сюжетом при одинаковом двигательном содержании.

Материалы исследования | Research materials

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования: утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 (зарегистрирован в Минюсте России 31.08.2020 № 59599). https://docs.edu.gov.ru/document/07960313ca9c96cd3da662dd998f5a83/
2. ФАОП ДО – Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 (зарегистрирован в Минюсте России 27.01.2023 № 72149). http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036
3. ФГОС ДО – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 08.11.2022). https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/

Источники | References

1. Баряев А. А., Юрченко Т. И. Игровые технологии в формировании физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья в группах комбинированной направленности // Специальное образование. 2024. № 1 (73).
2. Вербина В. В., Дробышева С. А. Адаптивное физическое воспитание слабослышащих дошкольников на основе использования фитбол-гимнастики и «малой» акробатики // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 2 (2).
3. Винокурова Н. А., Сентизова М. И., Винокурова О. А. Народные подвижные игры и состязания, как средства формирования двигательных умений и навыков дошкольников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189).
4. Волков Г. Н. Этнопедагогика: учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 1999.

5. Григорьева А. С., Артеменко Т. Г., Артеменко Е. В., Абрамова В. Р. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством якутских национальных подвижных игр // Управление образованием: теория и практика. 2024. Т. 14. № 11-2. https://doi.org/10.25726/u3102-5035-4613-h

6. Гуляева С. С., Завьялов А. И., Гуляев П. Д., Добровольский С. С., Собакин П. И. Развитие национальных видов спорта и традиционных средств физической активности в Республике Саха (Якутия) // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2014. № 2 (28).

7. Дробышева С. А., Шуман О. А., Заикина О. А. Эффективность методики коррекционно-развивающей направленности для дошкольников 3-5 лет с ДЦП // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. Т. 6. № 2. https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-56-62

8. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт, 2016.

9. Ивлева А. Н. Роль и содержание системы физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Современное дошкольное образование. 2020. № 3.

10. Ильина Г. В., Тугулева Г. В., Яковлева Л. А. Психомоторное развитие детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях инклюзивного образования // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2.

11. Касмакова Л. Е. Применение сенсорно-динамического зала «Дом Совы» в развитии психических и физических качеств детей с расстройством аутистического спектра // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10. № 1. https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-1-137-146

12. Легкая Е. Ф., Салманова К. Ф. Адаптивная физическая культура как инструмент развития моторной и когнитивной сфер у детей с РАС младшего школьного возраста // Аутизм и нарушения развития. 2025. Т. 23. № 2. https://doi.org/10.17759/autdd.2025230206

13. Максимова С. Ю. Принципы адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2013. № 2 (6). https://sciup.org/principy-adaptivnogo-fizicheskogo-vospitanija-detej-doshkolnogo-vozrasta-s-140125483

14. Максимова С. Ю., Фомина Н. А., Сентябрев Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе учета уровня их физической подготовленности // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 2.

15. Мандриков В. Б., Максимова С. Ю. Характеристики обучения двигательным действиям детей с особенностями интеллектуального развития // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т. 11. № 3. https://doi.org/10.36028/2308-8826-2023-11-3-144-150

16. Панасенко К. Е. Проблемы социализации детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в двигательно-игровой деятельности // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2024. Т. 9. Вып. 5. https://doi.org/10.30853/ped20240053

17. Пястолова Н. Б. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 1. https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/355

18. Токмашева М. А., Ильин А. А., Капилевич Л. В. Влияние шорских национальных подвижных игр на формирование двигательных навыков у школьников с учетом этнических особенностей // Science for Education Today. 2019. Т. 9. № 3. https://doi.org/10.15293/2658-6762.1903.15

19. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003.

20. Шелехов А. А. Методы включения родителей в адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта // Альманах Института коррекционной педагогики. 2023. № 53. https://doi.org/10.66435/almanac.ise.53.04

Информация об авторах | Author information

RU

Ушницкая Николина Николаевна[1]
Пугачева Айталина Федоровна[2], к. пед. н., доц.
[1, 2] Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, г. Якутск

EN

Nikolina Nikolaevna Ushnitskaya[1]
Aitalina Fedorovna Pugacheva[2], PhD
[1, 2] M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk

[1] *nikalina2002@icloud.com,* [2] *gariyela@mail.ru*

Информация о статье | About this article

Дата поступления рукописи (received): 02.10.2026; опубликовано online (published online): 23.11.2026.

Ключевые слова (keywords): якутские национальные игры; старшие дошкольники с ограниченными возможностями здоровья; адаптация игровых заданий; обучение двигательным действиям; адаптивная физическая культура; Yakut national games; older preschoolers with disabilities; adaptation of game tasks; teaching motor actions; adaptive physical education.