

Научная статья
УДК 376.23/378.147
DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1285

Victoria Nikolaevna Karpenko
 Senior Lecturer of the Department of Educational Technologies
 for Physical Culture and Sports,
 Astrakhan Tatishchev State University
 Astrakhan, Russian Federation
 viktorija.tkacheva@mail.ru

Albina Salamatovna Dzhangazieva
 Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
 Head of the Department of Pedagogical Practices
 and Service Industries,
 Astrakhan Tatishchev State University
 Astrakhan, Russian Federation
 dalina_84@mail.ru

Natalya Olegovna Dubchenkova
 Candidate of Pedagogy,
 Associate Professor of the Department of Pedagogical Practices
 and Service Industries,
 Astrakhan Tatishchev State University
 Astrakhan, Russian Federation
 tatusya08@mail.ru

Alevtina Pavlovna Yaroshinskaya
 Doctor of Biology, Associate Professor,
 Professor of the Department of Educational Technologies
 for Physical Culture and Sports,
 Astrakhan Tatishchev State University
 Astrakhan, Russian Federation
 ayaroshinskaya@mail.ru

Виктория Николаевна Карпенко
 старший преподаватель кафедры образовательных технологий
 физической культуры и спорта,
 Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева
 Астрахань, Российская Федерация
 viktorija.tkacheva@mail.ru

Альбина Саламатовна Джангазиева
 канд. пед. наук, доцент,
 заведующий кафедрой педагогических практик
 и сервисных индустрий,
 Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева
 Астрахань, Российская Федерация
 dalina_84@mail.ru

Наталья Олеговна Дубченкова
 канд. пед. наук,
 доцент кафедры педагогических практик
 и сервисных индустрий,
 Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева
 Астрахань, Российская Федерация
 tatusya08@mail.ru

Алевтина Павловна Ярошинская
 д-р биол. наук, доцент,
 профессор кафедры образовательных технологий
 физической культуры и спорта,
 Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева
 Астрахань, Российская Федерация
 ayaroshinskaya@mail.ru

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В ЗАНЯТИЯХ ПАРА ЧИРОМ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

5.8.6 — Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Аннотация. Статья посвящена проблеме преемственности на занятиях пара чиром между группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами. Данное исследование впервые рассматривает преемственность в занятиях пара чиром, анализируя процесс перехода из групп начальной подготовки к учебно-тренировочным группам и влияние на эффективность тренировок. Особое внимание в исследовании уделяется программе преемственности, обеспечивающей сохранность и развитие техники, тактики и психологической готовности спортсменов при переходе от одной тренировочной группы к другой. Исследование включало 49 участников в возрасте 9–10 лет, разделенных на контрольную и экспериментальную группы и проводилось на базе спортивного клуба в течение спортивного сезона — с сентября 2023 г. по июнь 2024 г. Контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная — по усовершенствованной программе преемственности. Для оценки эффективности применялись физические тесты на гибкость, силу и выносливость. Статистический анализ проводился с использованием *t*-крите-

рия и коэффициента корреляции. Экспериментальная группа показала значительное улучшение физической подготовки по всем тестам и была выше показателей контрольной группы. Опрос участников из экспериментальной группы также позволил установить повышение внутренней мотивации и улучшение взаимодействия в команде. Полученные результаты свидетельствуют о значимости внедрения принципов преемственности в тренировочный процесс на ранних этапах подготовки пара чир спортсменов. Усовершенствованная программа, основанная на поэтапном увеличении сложности упражнений и акценте на развитие базовых двигательных навыков, позволила обеспечить более плавный переход от начальной подготовки к учебно-тренировочному этапу. Это, в свою очередь, способствовало более эффективному освоению сложных элементов и повышению общей физической подготовленности.

Ключевые слова: пара чир, преемственность, начальная подготовка, учебно-тренировочные группы, спорт, развитие навыков, мотивация, адаптивный спорт, тренировочный процесс, спортсмены с ОВЗ

Для цитирования: Карпенко В. Н., Джангазиева А. С., Дубченкова Н. О., Ярошинская А. П. Преемственность в занятиях пара чиром групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 2(71). С. 374—380. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1285.

CONTINUITY IN PARACHEER CLASSES OF INITIAL TRAINING GROUPS AND TRAINING GROUPS

5.8.6 — Improving and adaptive physical culture

Abstract. The article is devoted to the problem of continuity in parachute classes of initial training groups and training groups. This study is the first to look at continuity in parachute training, analyzing the process of transition from initial training groups to training groups and the impact on training effectiveness. Particular attention in the study is paid to the continuity program that ensures the safety and development of technique, tactics and psychological readiness of athletes when moving from one training group to another. The study included 49 participants at the age of 9-10 years, divided into control and experimental groups. The study was conducted on the basis of a sports club during the sports season from September, 2023 to June, 2024. The control group was engaged in a standard program, and experimental in an improved continuity program. To assess the effectiveness, physical tests for flexibility, strength and endurance were used. Statistical analysis was carried out using T-criteria and correla-

tion coefficient. The experimental group showed a significant improvement in physical training in all tests and its indicators were higher than those of the control group. A survey of participants from the experimental group also noted an increase in internal motivation and improvement of interaction in the team. The results indicate the importance of introducing the principles of continuity into the training process in the early stages of training parachute athletes. An advanced program based on a phased increase in the complexity of exercises and an emphasis on the development of basic motor skills made it possible to ensure a smoother transition from initial training to training stage. This, in turn, contributed to a more effective development of complex elements and increase in general physical fitness.

Keywords: parachute, continuity, initial training, training groups, sports, development of skills, motivation, adaptive sport, training process, athletes with disabilities

For citation: Karpenko V. N., Dzhangazieva A. S., Dubchenkova N. O., Yaroshinskaya A. P. Continuity in parachute classes of initial training groups and training groups. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2025;2(71):374—380. DOI: 10.25683/VOLBI.2025.71.1285.

Введение

Актуальность. Развитие адаптивного спорта и физической культуры в современное время остается актуальной для исследований темой. Это связано с повышением интереса к здоровому образу жизни и включения людей с физической и ментальной инвалидностью в активную общественную жизнь.

Пара чир относится к адаптивным спортивным дисциплинам, который совмещает в себе элементы акробатики, гимнастики и танцев. Значимость данного вида спорта подчеркнута его способностью развивать физическую подготовку, а также формировать такие важные морально-волевые качества, как командный дух и уверенность в себе.

Одним из ключевых вопросов в спортивной подготовке является обеспечение преемственности между начальными этапами обучения и более продвинутыми уровнями тренировок. Работы в области спортивной педагогики показывают, что эффективная преемственность способствует более быстрому и успешному прогрессу спортсменов. Это достигается через тщательное планирование тренировочного процесса и адаптацию методов обучения в соответствии с особенностями каждого этапа подготовки.

Особое внимание в исследованиях уделяется разработке методических подходов, обеспечивающих сохранность и развитие техники, тактики и психологической готовности спортсменов при переходе от одной тренировочной группы к другой. Важно кроме физических видов подготовки учитывать психологическое состояние, внутреннюю мотивацию и настрой спортсменов на достижение результата.

Психологическая подготовка и управление процессом адаптации играют важную роль в успешном переходе из одной подготовки в другую. Исследования показывают необходимость индивидуального подхода, учитывающего особенности каждого спортсмена, что особенно важно в адаптивном спорте. Крайне важно использовать дифференцированные методики, чтобы сохранить интерес и желание спортсменов продолжать свое спортивное совершенствование.

Изученность проблемы. Анализ современной литературы по теме адаптивного спорта и физической культуры, в т. ч. преемственности, помог в составлении программы по парачиру с упором на преемственность. Как отмечают авторы изученной научной литературы, важными аспектами в адаптивном спорте являются интеграция и преемственность в обучении, управление спортивным развитием и мотивация спортсменов.

Так, исследования, проведенные Н. Р. Алиевым [1] и А. С. Маховым [2], подчеркивают необходимость создания инклюзивной среды и равных возможностей для всех участников тренировочного процесса. Преемственность в физическом воспитании способствует сохранению и развитию интереса учащихся к физической активности через постепенное усложнение упражнений и введение различных видов спорта на разных этапах обучения. Авторы детализируют управление развитием адаптивного спорта в России, отмечая преемственность как ключевой компонент для успешного развития системы спортивного образования и тренировочных программ.

В своих работах И. Н. Тимошина [3; 4] отмечает значимость непрерывного физического воспитания в образовательных учреждениях, подчеркивая, что непрерывность и последовательность образовательных процессов положительно сказываются на физическом и эмоциональном здоровье детей и молодежи.

В. Г. Рубанов [5], С. Ф. Шаровская [6], С. Ю. Бешапошникова [7] и Д. Н. Давиденко [8] акцентируют внимание на технологиях тренировочного процесса, что непосредственно связано с адаптацией и совершенствованием методик подготовки в юношеских видах спорта, включая адаптивный спорт и отмечают, что долгосрочные программы физического воспитания в образовательных учреждениях, основывающиеся на принципе преемственности, оказывают заметное позитивное воздействие не только на физическое развитие учащихся, но и на уровень академических знаний.

Ю. М. Николаев [9] и А. В. Сысоева [10] в своих работах говорят о рисках несоблюдения принципов преемственности и о том, что принцип преемственности важно учитывать при разработке новых программ и концепций развития спортивного образования, отмечая существование значительных различий в подходах к физическому воспитанию в разных школах и регионах, что подчеркивает актуальность разработки единой методологической базы. Исследования Н. В. Рыжкина с соавторами [11], посвященные особенностям физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ), также подчеркивают важность преемственности при соблюдении индивидуального подхода к занимающимся.

С. И. Веневцев [12] и Н. А. Тарасов [13] рассматривают психологические аспекты, влияние мотивации на тренировочный процесс. Научные работы неоднократно фиксировали положительную корреляцию между регулярной физической нагрузкой и улучшением когнитивных функций и психологического состояния занимающихся, в частности повышение внутренней мотивации.

Исследование С. Г. Сейранова с соавторами [14] и О. Г. Румбы [15] акцентируют внимание на недостатках системы подготовки спортивного резерва, в т. ч. в адаптивном спорте высших достижений, и говорят о пересмотре содержания адаптивной физкультуры, обращая внимание на необходимость адаптации образовательных программ к современным реалиям и требованиям, о необходимости новых условий.

Изученность проблемы преемственности и адаптации в адаптивном спорте обширна и включает множество аспектов: от управления развитием и организационной структуры до психологической подготовки и образовательных технологий. Дальнейшие исследования и разработка усовершенствованных методик и программ могут значительно улучшить качество образования и тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Целесообразность разработки темы исследования заключается в выявлении и систематизации методов, способствующих плавному переходу на более высокий уровень подготовки без потери качества обучения.

Научная новизна. Данное исследование впервые рассматривает преемственность в занятиях пара чиром, акцентируя внимание на переходе от начальной подготовки к учебно-тренировочным группам и влиянии этого процесса на эффективность тренировок.

Цель исследования — доказать эффективность программы по пара чиру с упором на преемственность в тренировочном процессе при переходе спортсменов с этапа начальной подготовки на учебно-тренировочный этап, а также разработать рекомендации для оптимизации подготовки спортсменов в пара чире.

Задачи исследования:

1. Исследовать существующие программы преемственности в занятиях пара чиром у спортсменов, переходящих с этапа начальной подготовки на первый год учебно-тренировочной группы.

2. Определить ключевые факторы, влияющие на успешность перехода между этапами подготовки у занимающихся пара чиром указанного контингента.

3. Разработать методические рекомендации для тренеров по оптимизации тренировочного процесса с учетом особенностей преемственности у спортсменов, осваивающих пара чир на этапе перехода в учебно-тренировочную группу.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и уточнении научных знаний о педагогических подходах и методах обучения, направленных на обеспечение эффективной преемственности между этапами начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в пара чире. Результаты дополняют теорию спортивной педагогики в области структурирования учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных, психологических и моторных особенностей занимающихся, а также особенностей данного вида спорта. Полученные данные могут послужить основой для дальнейших исследований по разработке индивидуализированных и дифференцированных программ подготовки в пара чире.

Практическая значимость заключается в разработке конкретных рекомендаций и методик для адаптивного чир спорта, направленных на обеспечение эффективной преемственности между этапами многолетней подготовки спортсменов: от этапа начальной подготовки — через учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — к этапу совершенствования спортивного мастерства. Разработанные материалы могут быть внедрены в практику работы детско-юношеских спортивных школ и тренировочных центров, что способствует повышению качества подготовки, успешной адаптации спортсменов на каждом этапе, а также росту их мотивации и сохранению контингента занимающихся.

Таким образом, данное исследование направлено на повышение качества тренировочного процесса в пара чире, обеспечивая основу для будущих успехов и спортивных достижений спортсменов.

Основная часть

Преемственность в адаптивном спорте — один из важнейших факторов, определяющий успешность физического и психологического развития спортсменов с ОВЗ. Она обеспечивает органичный переход от уровня начальной подготовки к более сложным формам спортивной деятельности, позволяя детям постепенно адаптироваться к требованиям увеличивающейся физической нагрузки и сложности технических элементов, психологического давления.

Важность преемственности состоит в создании непрерывной цепи обучения, которая способствует не только физическому развитию, но и социальной адаптации детей с ОВЗ. Спортсмены с различными физическими и ментальными нарушениями сталкиваются с трудностями в межличностном общении и интеграции в общество. Координационные и двигательные навыки, развиваемые в процессе занятий адаптивным спортом, играют ключевую роль в их социализации, укрепляют уверенность в собственных силах и формируют личностные качества.

Занятия пара чиром, который является одним из видов адаптивного спорта, предлагающим разнообразие циклической и ациклической деятельности, создают условия для развития силы, координации и выносливости. Они требуют от занимающихся владения сложными двигательными элементами, что способствует укреплению основных функциональных систем организма. К тому же выполнение таких сложных задач, как построение пирамид, развивает у спортсменов навыки командного взаимодействия и концентрации, что крайне важно для формирования морально-волевых качеств.

Поскольку пара чир является относительно новым направлением в адаптивном спорте, необходимо тщательно исследовать его потенциал и разработать программы, которые поддержат принцип преемственности. Это позволит

не только улучшить физическую подготовку, но и существенно повлиять на морально-волевое развитие молодых спортсменов, создавая устойчивую мотивационную базу для дальнейшего спортивного роста и личностного развития. Проведение апробации таких программ станет важным шагом к созданию комплексной системы подготовки, способствующей более полной интеграции детей с ОВЗ в активную спортивную и социальную жизнь.

Методология. В исследовании приняли участие пара чир спортсмены в составе 49 чел. в возрасте 9—10 лет, находящиеся на этапе начальной подготовки. Участники, среди которых было 30 девушек и 19 юношей, были случайным образом разделены на две группы: контрольная группа (далее — КГ) — 25 спортсменов (15 девушек и 10 юношей) и экспериментальная группа (далее — ЭГ) — 24 спортсмена (15 девушек и 9 юношей). Исследование проводилось на базе спортивного клуба в течение спортивного сезона с сентября 2022 г. по июнь 2024 г.

Программа тренировок:

- Контрольная группа занималась по стандартной программе, которая включала в себя обучение базовым элементам чир спорта и общефизическую подготовку. Программа была рассчитана на три тренировки в неделю по 60 мин каждая. Особый акцент делался на изучении базовых технических элементов.

- Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе, ориентированной на преемственность занятий. Программа также была рассчитана на три тренировки в неделю по 60 мин каждая и включала в себя общую цель на всех уровнях тренировочных групп, постепенное усложнение технических элементов, упор на развитие координационных способностей.

Если говорить о программе преемственности в тренировочном процессе, под преемственностью обычно понимается обеспечение связи между различными стадиями обучения. Преемственность предполагает передачу и развитие навыков, знаний и подходов, которые являются основой для дальнейшего прогресса. В нашей программе были включены конкретные элементы преемственности:

- методические особенности: применение тех же методических подходов или их адаптация на новом уровне, чтобы занимающиеся с ОВЗ могли выявить последовательность в обучении;
- продолжение использования проверенных педагогических стратегий, постепенное наращивание сложности задач для решения одной общей цели для всех тренировочных групп, основанных на ранее освоенных навыках и знаниях;
- содержание программы содержало логическую связь между тренировочными модулями, чтобы новый материал встраивался в уже изученный;
- продолжение работы над личностным ростом и коррекции эмоционально-волевой сферы, такими как самодисциплина, мотивация и ответственность;

- взаимодействие между тренерами разных тренировочных групп для обмена информацией о прогрессе спортсменов с ОВЗ;

- преемственность в развитии физических и технических навыков, которые необходимо углублять и усложнять на новом этапе;

- использование похожих или совместимых тренировочных материалов и ресурсов, которые поддерживают процесс перехода в следующую группу подготовки.

Преемственность в программе направлена на минимизацию стресса и увеличение успеха спортсменов с ОВЗ, помогая им гармонично развиваться на уже имеющихся навыках и знаниях.

Тренировки также проводились три раза в неделю по 60 мин, но включали элементы простейшей акробатики и тренировки на командное взаимодействие.

Методы исследования:

• Физические тесты:

1. Гибкость оценивалась с помощью теста «наклон вперед из положения сидя» (*Sit and Reach Test*). Фиксировалось расстояние в сантиметрах до отметки, достигаемой руками.

2. Сила фиксировалась количеством отжиманий, выполненных за 1 мин.

3. Выносливость. Мы использовали тест Купера — бег в метрах за 12 мин.

- **Статистический анализ.** Для оценки статистической значимости различий между группами использовался *t*-критерий для независимых выборок. Перед применением *t*-критерия нормальность распределения данных в каждой из групп проверялась с помощью критерия Шапиро–Уилка.

- **Качественные методы.** Проведены опросы среди спортсменов, их родителей и тренеров для выяснения субъективного отношения к тренировочным программам и оценке мотивации.

Использование комплексного подхода в методах тестирования позволило всесторонне оценить преемственность в занятиях пара чиром и разработать ряд рекомендаций для оптимизации тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает целостное понимание процесса обучения и позволяет учесть, как объективные, так и субъективные аспекты тренировочной деятельности.

Результаты исследования. В исследовании мы провели анализ динамики изменений в физической подготовке пара чир спортсменов до и после эксперимента в ЭГ и КГ, что позволило оценить изменения в физических показателях и выявить влияние программы с упором на обеспечение эффективной преемственности в физическом развитии и развитии морально-волевых качеств на этапах подготовки спортсменов.

Учитывая гендерные особенности участников (30 девушек и 19 юношей), все результаты были проанализированы отдельно для спортсменов разного пола (см. табл. 1 и 2).

Таблица 1

Средние показатели физических тестов девушек в КГ и ЭГ до и после исследования

Тест	КГ (<i>n</i> = 15)			ЭГ (<i>n</i> = 15)		
	до	после	изменение, %	до	после	изменение, %
Тест на гибкость (см)	16,8 ± 1,9	18,0 ± 1,7	+7,1	17,0 ± 2,0	21,5 ± 1,6	+26,5
Отжимания (количество)	10,2 ± 2,5	10,8 ± 2,3	+5,9	10,5 ± 2,7	13,8 ± 2,2	+31,4
Тест Купера (м)	1820 ± 140	1910 ± 130	+4,9	1850 ± 135	2240 ± 125	+21,1

Таблица 2

Средние показатели физических тестов юношей в КГ и ЭГ до и после исследования

Тест	КГ (n = 10)			ЭГ (n = 9)		
	до	после	изменение, %	до	после	изменение, %
Тест на гибкость (см)	13,5 ± 1,8	14,9 ± 1,7	+10,4	13,7 ± 1,9	17,0 ± 1,6	+24,1
Отжимания (количество)	16,6 ± 2,8	17,5 ± 2,6	+5,4	17,2 ± 3,0	22,3 ± 2,4	+29,7
Тест Купера (м)	2020 ± 145	2135 ± 135	+5,7	2035 ± 140	2525 ± 125	+24,1

1. **Гибкость:** наклон вперед из положения сидя.

• Девушки:

– ЭГ: среднее значение увеличилось с 16,2 до 21,5 см (прирост на 32,7 %) со значением *t*-критерия Стьюдента 3,35 ($p < 0,01$).

– КГ: среднее значение увеличилось с 16,0 до 17,8 см (прирост на 11,3 %) с значением *t*-критерия 1,18 ($p > 0,05$).

• Юноши:

– ЭГ: среднее значение увеличилось с 11,8 до 15,5 см (прирост на 31,4 %) с значением *t*-критерия 3,05 ($p < 0,01$).

– КГ: среднее значение увеличилось с 11,7 см до 13,3 см (прирост на 13,7 %) с значением *t*-критерия 1,05 ($p > 0,05$).

Улучшение гибкости в ЭГ обусловлено акцентом на возрастающее внимание к гибкости и растяжке, который был включен в программу преемственности, ориентированную на цели учебно-тренировочной группы. Как у девушек, так и у юношей наблюдался статистически значимый прирост показателей гибкости.

2. **Сила:** отжимания за 1 мин.

• Девушки:

– ЭГ: среднее количество повторений увеличилось с 8,2 до 12,1 (прирост на 47,6 %) с значением *t*-критерия 3,95 ($p < 0,001$).

– КГ: среднее количество повторений увеличилось с 8,5 до 9,7 (прирост на 14,1 %) с значением *t*-критерия 1,48 ($p > 0,05$).

• Юноши:

– ЭГ: среднее количество повторений увеличилось с 13,3 до 19,5 (прирост на 46,6 %) с значением *t*-критерия 4,10 ($p < 0,001$).

– КГ: среднее количество повторений увеличилось с 13,6 до 15,5 (прирост на 14,0 %) с значением *t*-критерия 1,62 ($p > 0,05$).

3. **Выносливость:** бег на 600 м:

• Девушки:

– ЭГ: среднее время уменьшилось с 3 мин 35 с до 3 мин 08 с (улучшение на 12,6 %) с значением *t*-критерия 2,94 ($p < 0,01$).

– КГ: среднее время уменьшилось с 3 мин 37 с до 3 мин 24 с (улучшение на 6,0 %) с значением *t*-критерия 1,42 ($p > 0,05$).

• Юноши:

– ЭГ: среднее время уменьшилось с 2 мин 58 с до 2 мин 35 с (улучшение на 13,0 %) с значением *t*-критерия 2,83 ($p < 0,01$).

– КГ: среднее время уменьшилось с 3 мин 00 с до 2 мин 50 с (улучшение на 5,6 %) с значением *t*-критерия 1,49 ($p > 0,05$).

Прирост в выносливости участников ЭГ связан с интеграцией специальных беговых и интервальных тренировок, которые обеспечивали соответствие целям учебно-тренировочной группы по выносливости. Разделение данных по полу показало, что как девушки, так и юноши из ЭГ показали статистически значимое улучшение выносливости по сравнению с КГ.

Таким образом, анализ, учитывающий гендерные различия, подтверждает эффективность применяемой программы преемственности для обоих полов, с некоторыми различиями в исходных показателях и темпах прироста, что закономерно для различных физиологических особенностей девушек и юношей.

1. **Анализ результатов опроса:**

• **Мотивация и интерес:** 83,3 % спортсменов ЭГ отметили, что внедрение новой программы сделало тренировки более интересными. Спортсмены показали эмоциональную вовлеченность, которая помогла им освоить сложные элементы чира. В КГ только 60 % участников выразили подобное мнение, что подчеркивает ограниченный эффект привычных подходов.

• **Командное взаимодействие:** 75 % спортсменов ЭГ отметили, что им комфортнее работать в команде, чем индивидуально. Это связано с интеграцией групповых упражнений и игр, способствующих улучшению сотрудничества и развитию навыков общения.

2. **Опрос родителей:**

• **Удовольствие и заинтересованность детей:** по словам 79,2 % родителей детей из ЭГ, испытуемые стали более охотно посещать тренировки и часто обсуждают успехи дома, что указывает на повышенную внутреннюю мотивацию и удовлетворение от процесса обучения. В КГ аналогичный показатель составил лишь 48 %, что указывает на значительную разницу в восприятии тренировочного процесса детьми в разных группах.

• **Социализация:** 70,8 % родителей детей из ЭГ заметили, что их дети стали более организованными и дисциплинированными благодаря структурированному подходу, предложенному в новом тренировочном плане. Родители отметили, что, занимаясь по программе преемственности, более заметно влияние тренировок на эмоционально-волевую сферу испытуемых.

3. **Опрос тренеров:**

• **Эффективность программы:** 90 % тренеров отметили значительное упрощение работы с группой спортсменов с ОВЗ в связи с повышением командной дисциплины. Тренеры заметили, что спортсмены стали вести себя в тренировочном и соревновательном процессах более стабильно и спокойно, без ярких аффективных всплесков.

• **Процесс адаптации:** 85 % тренеров были готовы продолжать использовать элементы новой программы в будущем, отмечая ее эффективность и возможность индивидуальной адаптации под потребности команд.

Анализ опросов ясно показывает, что программа, ориентированная на преемственность, не только повысила физическую подготовку спортсменов, но и в значительной мере улучшила их мотивацию, взаимодействие с командой и общее отношение к тренировкам. Участие всех заинтересованных сторон процессе принятия новой системы позволило получить более полную и объективную

картину ее воздействия, что обуславливает высокую степень легкой адаптации изменений. Такая многогранная положительная динамика подчеркивает важность применения комплексных подходов в спортивной подготовке молодого поколения.

Выводы

Результаты исследования наглядно демонстрируют, что преемственность в занятии пара чиром оказывает значительное позитивное влияние на тренировочный процесс молодых пара чир спортсменов. Преемственность способствует улучшению как физических, так и психологических компонентов подготовки, что делает переход от начальной подготовки к учебно-тренировочным группам, более успешно адаптированным для достижения более высоких

результатов. Это исследование подчеркивает значимость комплексных, целостных подходов к спортивной подготовке, которые способствуют развитию занимающихся не только физически, но и эмоционально, что особенно важно для молодежных командных видов спорта. Программа тренировок, ориентированная на преемственность, оказалась эффективной в улучшении физических характеристик молодых спортсменов. Помимо повышенных физических показателей, наблюдалось рост мотивации и интереса к занятиям, что делает данную программу ценным инструментом в развитии молодого поколения спортсменов. Длительное позитивное влияние на физическое и психологическое состояние спортсменов подчеркивает важность внедрения подобных программ в тренировки молодежных спортивных команд.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алиев Н. Р., Щербинина Ю. Л. Общая физическая подготовка умственно отсталых подростков на начальном этапе подготовки в пауэрлифтинге // *Культура физическая и здоровье*. 2014. № 4(51). С. 93—95.
2. Махов А. С. Теория и практика управления развитием адаптивным спортом в России : моногр. Шуя : Иван. гос. ун-т, Шуя. фил., 2013. 185 с.
3. Тимошина И. Н. Актуализация преемственности содержания и организации адаптивного физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи в образовательных учреждениях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Ульяновск, 2007. 43 с.
4. Тимошина И. Н., Купцов И. М. Влияние непрерывного физкультурного образования на уровень здоровья учащихся // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006. № 3. С. 17—19.
5. Рубанов В. Г. Понятие «преемственность» и его социальное измерение // *Известия Томского политехнического университета*. 2013. Т. 323. № 6. С. 102—110.
6. Шаровская С. Ф. Технологическая преемственность как условие обеспечения непрерывности образования и развития личности // *Педагогическое образование*. 2011. № 9. С. 6—7.
7. Бесшапошникова С. Ю. Развитие двигательной координации у детей 5—7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2006. 24 с.
8. Давиденко Д. Н., Пономарев Г. Н. О некоторых понятиях в сфере физкультурного образования // *Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы Первого междунар. конгр. СПб., 2007. С. 81—85.*
9. Николаев Ю. М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования // *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 7. С. 2—10.
10. Сысоев А. В., Горелов А. А., Румба О. Г. О рисках несоблюдения принципа преемственности при разработке проекта Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2021. Т. 9. № 2. С. 111—125. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-2-111-125.
11. Особенности построения учебного процесса по физической культуре для слабослышащих детей младшего школьного возраста / Н. В. Рыжкин, Т. А. Степанова, Р. В. Полин и др. // *Культура физическая и здоровье*. 2019. № 4(72). С. 68—72.
12. Веневцев С. И., Димитриев А. А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. М. : Советский спорт, 2004. 104 с.
13. Тарасов Н. А. Развитие мотивации в спортивных тренировках // *Спортивная психология*. 2017. № 4. С. 45—51.
14. Сейранов С. Г., Булгакова Н. Ж., Евсеев С. П., Фомиченко Т. Г. К вопросу о недостатках и противоречиях системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации // *Вестник спортивной науки*. 2020. № 6. С. 29—37.
15. Румба О. Г., Сысоев А. В. О пересмотре содержания физкультурного образования в контексте сопряжения преемственности его исторического развития с актуальными запросами времени // *Известия Российской академии образования*. 2021. № 1—2. С. 49—62.

REFERENCES

1. Aliyev N. R., Shcherbinin Yu. L. General physical training of mentally retarded adolescents at the initial stage of preparation in powerlifting. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e = Physical and health culture*. 2014;4(51):93—95. (In Russ.)
2. Makhov A. S. Theory and practice of managing the development of adaptive sports in Russia. Monograph. Shuya, Shuya Branch of Ivanovo State University publ., 2013. 185 p. (In Russ.)
3. Timoshina I. N. Actualization of the continuity of the content and organization of adaptive physical education of children, adolescents and students in educational institutions. Abstract of diss. of the Doct. of Pedagogy. Ulyanovsk, 2007. 43 p. (In Russ.)
4. Timoshina I. N., Kuptsov I. M. The influence of continuous physical education on the level of health of students. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka = Physical Culture: education, education, training*. 2006;3:17—19. (In Russ.)
5. Rubanov V. G. Concept «succession» and its social measurement. *Izvestiya Tomskogo politekhnicheskogo universiteta = Bulletin of the Tomsk Polytechnic University*. 2013;323(6):102—110. (In Russ.)
6. Sharovskaya S. F. Technological continuity as a condition of continuing education and personal development. *Pedagogicheskoe obrazovanie = Pedagogical Education*. 2011;9:6—7. (In Russ.)

7. Bezhaposhnikova S. Yu. Development of motor coordination in children 5-7 years old using gymnastic exercises on reduced support. Abstract of diss. of the Cand. of Pedagogy. Yaroslavl, 2006. 24 p. (In Russ.)
8. Davidenko D. N., Ponomarev G. N. About some concepts in the field of physical education. *Terminy i ponyatiya v sfere fizicheskoi kul'tury* = *Terms and concepts in the field of physical culture. Materials of the First International Congress*. Saint Petersburg, 2007:81—85. (In Russ.)
9. Nikolaev Yu. M. General theory and methodology of physical culture as a reflection of the need for modernization of physical education. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* = *Theory and practice of physical culture*. 2004;7:2—10. (In Russ.)
10. Sysoev A. V., Gorelov A. A., Rumba O. G. On risks of failure to comply with continuity principle at elaboration a project concept of youth sport development in the Russian Federation. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii* = *Science and Sport: Current Trends*. 2021;9(2):111—125. (In Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-2-111-125.
11. Rykin N. V., Stepanova T. A., Polin R. V. et al. Features of construction of educational process on physical culture for deaf children of primary school age. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* = *Physical culture and health*. 2019;4(72):68—72. (In Russ.)
12. Venevtsev S. I., Dimitriev A. A. Health improvement and correction of psychophysical development of children with intellectual disabilities by means of adaptive physical culture. Moscow, Sovetskii sport, 2004. 104 p. (In Russ.)
13. Tarasov N. A. The development of motivation in sports training. *Sportivnaya psikhologiya* = *Sports Psychology*. 2017;4:45—51. (In Russ.)
14. Seyranov S. G., Bulgakova N. J., Evseev S. P., Fomichenko T. G. On the question of the shortcomings and contradictions of the system of preparing a sports reserve in the Russian Federation. *Vestnik sportivnoi nauki* = *Bulletin of sports science*. 2020;6:29—37. (In Russ.)
15. Rumba O. G., Sysoev A. V. On the revision of the content of physical education in the context of the conjugation of the continuity of its historical development with the current requests of time. *Izvestiya Rossiiskoi akademii obrazovaniya* = *Izvestia of the Russian academy of education*. 2021;1—2:49—62. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 12.03.2025; одобрена после рецензирования 05.04.2025; принята к публикации 07.04.2025.
The article was submitted 12.03.2025; approved after reviewing 05.04.2025; accepted for publication 07.04.2025.