

Научная статья
УДК 796
DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-714-722

Содержание учебно-тренировочных занятий голболистов групп начальной подготовки в переходном периоде

Павел Андреевич ХЛЫСТОВ

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
pavel-khlystov@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена тем фактом, что в настоящее время теория и методика адаптивного спорта претерпевают активное развитие, что выражается в разработке различных подходов к организации, содержанию и проведению учебно-тренировочных занятий с людьми, имеющими различные нарушения в состоянии здоровья. В то же время существует проблема научно-методического сопровождения спортивной тренировки голболистов, ее содержания и организации с лицами, имеющими зрительные нарушения. Целью исследования явилась разработка содержания тренировочных занятий в подготовительном периоде годового цикла спортивной подготовки голболистов групп начальной подготовки первого года обучения. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ нормативных документов, регламентирующих спортивную подготовку голболистов, и научно-методической литературы, посвященной особенностям развития детей с депривацией и спецификой их обучения, с последующим обобщением полученных данных позволили конкретизировать временные параметры каждого вида спортивной подготовки в рамках всего подготовительного периода и недельного микроцикла, а также детализировать содержание учебно-тренировочных занятий. В ходе проведенного исследования была определена продолжительность периодов в годовом макроцикле подготовки голболистов первого года обучения начального этапа подготовки; конкретизировано количество часов, отводимое на теоретическую, физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку в подготовительном периоде, и рассчитано по неделям периода; предложено содержание тренировочных занятий по голболу для групп начальной подготовки первого года обучения. В качестве основного средства развития физической и технико-тактической подготовки голболистов выступили специально подобранные подвижные игры и модифицированные упражнения по физической подготовке, включающие технические элементы игры, теоретической и психологической – беседы со спортсменами и тренерами по адаптивному спорту региона.

Ключевые слова: голбол, объем и содержание тренировочных средств, виды спортивной подготовки

Для цитирования: Хлыстов П.А. Содержание учебно-тренировочных занятий голболистов групп начальной подготовки в переходном периоде // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2022. Т. 27, № 3. С. 714-722. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-3-714-722>

Original article
DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-714-722

The content of training sessions for goalball players of primary training groups in the transition period

Pavel A. KHLYSTOV

Derzhavin Tambov State University
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
pavel-khlystov@mail.ru



Content of the journal is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
Материалы статьи доступны по лицензии [Creative Commons Attribution \(«Атрибуция»\) 4.0 Всемирная](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



© Хлыстов П.А., 2022

Abstract. The relevance of the study is due to the fact that at present the theory and methodology of adaptive sports are undergoing active development, which is expressed in the development of various approaches to the organization, content and conduct of training sessions with people with various health disorders. At the same time, there is a problem of scientific and methodological support of goalball players' sports training, its content and organization with persons with visual impairments. The purpose of the study was to develop the content of training sessions in the preparatory period of the annual cycle of sports training of goalball players in the initial training groups of the first year of study. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis of normative documents regulating the sports training of goalball players, and scientific and methodological literature on the developmental features of children with deprivation and the specifics of their education, with subsequent generalization of the data obtained, made it possible to specify the time parameters of each type of sports training in within the entire preparatory period and a weekly microcycle, as well as to detail the content of training sessions. In the course of the study, we determined the duration of periods in the annual macrocycle of training goalball players of the first year of study at the initial stage of training; the number of hours allotted for theoretical, physical, technical-tactical and psychological training in the preparatory period was specified and calculated by the weeks of the period; the content of goalball training sessions for groups of initial training of the first year of study is proposed. Specially selected outdoor games and modified physical training exercises, including technical elements of the game, theoretical and psychological – conversations with athletes and coaches in adaptive sports of the region acted as the main means of developing the physical and technical-tactical training of goalball players.

Keywords: goalball, volume and content of training facilities, types of sports training

For citation: Khlystov P.A. Soderzhaniye uchebno-trenirovochnykh zanyatiy golbolistov grupp nachal'noy podgotovki v perekhodnom periode [The content of training sessions for goalball players of primary training groups in the transition period]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2022, vol. 27, no. 3, pp. 714-722. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2022-27-3-714-722> (In Russian, Abstr. in Engl.)

ВВЕДЕНИЕ

В комплексной реабилитации людей со зрительной депривацией спортивная деятельность, направленная на их физическое, психическое и социальное развитие, более

необходима, чем для нормальнозрящих, так как слепые и слабовидящие чаще страдают от гиподинамии и нарушений психосоматического статуса, вызванных ей [1]. Именно средства и методы адаптивного спорта доступны для человека даже в тех случаях, когда

он остается прикованным к инвалидному креслу и имеет лишь минимальные возможности к выполнению движений, и позволяют ему достичь самореализации и самоактуализации [2; 3].

Основным принципом при выборе типа и дозирования спортивных нагрузок для слабовидящих является соответствие клинического статуса инвалида и его функциональных возможностей, в первую очередь, зрительного анализатора, требованиям психофизиологических особенностей выполняемых физических упражнений [4]. Поэтому для оптимального сочетания физических нагрузок и формирования умения ориентироваться в пространстве была изобретена игра голбол, которая постепенно приобрела популярность во всем мире.

История возникновения голбола берет свое начало в 1946 г., сразу по окончании Второй мировой войны. Основоположниками данной игры являются немец З. Райндле и австриец Г. Лоренцена. Они разработали правила игры, которые были направлены на процесс реабилитации ветеранов, утративших частично или полностью свое зрение в боевых действиях. Вскоре цель была достигнута, а ветераны настолько быстро приспособились к правилам и особенностям игры, что реабилитационная направленность со временем ушла на второй план [5].

Итак, голбол – паралимпийский вид спорта, который носит командный характер и в отдельных его аспектах может напомнить всем известный гандбол. Тренировочный процесс оказывает воздействие на совершенствование двигательных качеств ребенка, таких как ловкость, скорость, выносливость, сила, развивает его познавательные способности.

В настоящее время теория и методика адаптивного спорта претерпевают активное развитие, что выражается в разработке различных подходов к организации, содержанию и проведению учебно-тренировочных занятий с людьми, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, различные сенсорные нарушения и интеллектуальную

недостаточность. В то же время существует проблема научно-методического сопровождения спортивной тренировки голболистов, ее содержания и организации с лицами, имеющими зрительные нарушения [6].

ЦЕЛЬ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основании вышеизложенного целью нашего исследования явилась разработка содержания тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки голболистов групп начальной подготовки первого года обучения.

На основании анализа нормативных документов и научно-методической литературы, посвященных спортивной подготовке голболистов, и обобщения полученных данных было конкретизировано время, отводимое на каждый вид спортивной подготовки, как на весь подготовительный период, так и на каждую его неделю; исходя из задач тренировочного процесса, особенностей развития детей с депривацией и спецификой их обучения было определено содержание учебно-тренировочных занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Программное обеспечение учебно-тренировочного процесса голболистов в организациях и учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку спортсменов с нарушением зрения, разрабатывается в строгом соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта – спорт слепых, Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27 августа 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и иными нормативными и руководящими документами по спортивной деятельности и

реабилитацией инвалидов по зрению средствами физической культуры.

В соответствии с ФССП по виду спорта «спорт слепых» содержание теоретической и методической части программы спортивной подготовки по голболу наполняется с соблюдением строгого учета требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.

Этапность системы спортивной подготовки голболиста построена по классической схеме и включает в себя этап начальной подготовки, тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Продолжительность каждого из этапов, требования к контингенту занимающихся, соотношение видов подготовки на каждом из этапов, а также периодизация тренировочного процесса строго регламентированы нормативными документами – Федеральным стандартом спортивной подготовки и программами, составленными методистами совместно с тренерами по адаптивному спорту [7].

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное освоение голболистом системы спортивной тренировки, а именно, расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В годичном цикле учебно-тренировочного процесса голболистов продолжительностью 44–46 недель выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность каждого из периодов зависит от года обучения спортсмена и графика соревнований. На начальном этапе подготовки голболистов периодизация годичного макроцикла также сильно зависит от организации учебного процесса в общеобразовательных школах, так как большинство воспитанников спортивно-адаптивных школ находятся в возрасте 9–12 лет и являются учениками.

Таким образом, приняв во внимание все вышеназванные условия, годичный макроцикл в исследуемой группе голболистов 12–16 лет, занимающихся первый год в группе начальной подготовки спортивно-адап-

тивной школы, имел следующую структуру: подготовительный период длился 14 недель – с сентября по ноябрь, соревновательный – 18 недель – с декабря по март, переходный – 12 недель – с апреля по июнь. Причем последние 4 недели переходного периода проходили в виде тренировочных сборов.

При планировании структуры и наполнении содержания тренировочных занятий подготовительного периода для голболистов исследуемой группы мы учли требования ФССП относительно нормативов максимального объема тренировочной нагрузки и видов тренировочных средств.

Длительность переходного периода составила 14 недель, количество тренировок в неделю – 3, каждая по 2 академических часа. Таким образом, тренировочная нагрузка голболистов первого года обучения составила в это время 84 часа. Содержание спортивной подготовки включало следующие разделы: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую.

Физическая подготовка голболистов – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Различают общую физическую подготовку (ОФП), направленную на разностороннее воспитание физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности и специальную физическую подготовку (СФП), направленную на воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранной спортивной дисциплине.

Физическая подготовка на начальных этапах спортивной подготовки голболистов занимает больше половины всех тренировочных средств, причем общая физическая подготовка заметно превалирует над специальной – 53 и 11 % соответственно к общему объему тренировочных средств. Обучение

технике игры в гольбол является одним наиболее сложных и трудоемких процессов, поэтому на него уже на первом году обучения отводится 19 % всех обучающих средств. В ход технической подготовки целесообразно, на наш взгляд, интегрировать элементы тактической (до 3 % от общего объема тренировочных средств), так как зрительная депривация значительно осложняет учебно-тренировочный процесс. На данном этапе обучения теоретической и психологической подготовке принадлежит по 6 % всех тренировочных средств, при этом мы учли, что именно в подготовительный период перевес наблюдается в сторону теоретической, так как психологическая превалирует в соревновательный и переходный периоды. Распределение тренировочных средств (в часах) по каждому виду подготовки гольболистов в переходном периоде на первом году обучения начального этапа представлено в табл. 1.

Теоретические занятия проводились в форме рассказа, бесед, психологических тренингов и т. п.; практические занятия по физической, технической и тактической подготовке – в форме групповых занятий по общепринятой методике. Занятия проводились три раза в неделю продолжительностью по 2 академических часа (90 мин).

На практике реализовать занятия только по одному виду спортивной подготовки

практически невозможно, поэтому мы посчитали целесообразным разработать содержание интегральных занятий, включающих теоретическую и практическую формы обучения, соблюдая рекомендуемое соотношение видов подготовки на начальном этапе обучения.

Теоретическая и общая физическая подготовка реализовывались в подготовительной части тренировочного занятия, большая часть физической и технико-тактической подготовки – в основной части, психологическая подготовка – в заключительной.

В ходе подготовительного периода создается фундамент физической подготовленности для достижения в последующем высокой работоспособности организма с постепенным переносом акцентов на развитие специальной физической подготовленности.

В рамках теоретической подготовки на начальном этапе гольболисты должны познакомиться с историей возникновения гольбола, правилами соревнований, техникой безопасности на тренировочных занятиях.

В ходе подготовительного периода создается фундамент физической подготовленности для достижения в последующем высокой работоспособности организма с постепенным переносом акцентов на развитие специальной физической подготовленности.

Таблица 1

Объем тренировочных средств различных видов подготовки гольболистов в переходном периоде для групп начальной подготовки первого года обучения

Table 1

The volume of training facilities for various types of goalball players training in the transitional period for first grade groups of initial training

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов за весь период (14 недель)	Количество времени в неделю
1	Теоретическая подготовка	6	25 мин
2	Общая физическая подготовка	44	180 мин
3	Специальная физическая подготовка	10	45 мин
4	Техническая подготовка	16	75 мин
5	Тактическая подготовка	4	20 мин
6	Психологическая подготовка	4	15 мин
7	Всего	84	360 мин/6 ч

В качестве тренировочных средств выступают общеразвивающие упражнения, различные виды бега и прыжков. В это время в упражнениях по общефизической подготовке можно включать элементы техники игры в голбол. Далее мы приводим пример таких упражнений.

1. И. П. – лежа на правом (левом) боку, упор на предплечье.

1 – поднять ноги;

2 – опустить, и. п.

2. И. П. – лежа на правом (левом) боку, руки за головой.

1 – поднять плечи вверх;

2 – опустить, и. п.

3. Имитация броска.

И. П. – о. с., в руке гантель (вес 1,5 кг).

1 – выпад вперед, руку вперед, до уровня плеч;

2 – вернуться, и. п., рука вниз.

4. И. П. – то же, гантель в двух руках (вес 1,5 кг).

1 – выпад вправо, руки вперед;

2 – и. п., руки вниз;

3 – выпад влево, руки вперед;

4 – и. п., руки вниз.

5. И. П. – упор на правом предплечье, левая за голову.

1 – опустить таз, коснуться правым боком пола;

2 – и. п.

То же в упоре на другой.

6. И. П. – упор лежа;

1 – упор присев;

2 – прыжок вверх, прогнувшись;

3 – упор присев;

4 – упор лежа.

7. И. П. – лежа на правом боку, руки и ноги согнуты, локти касаются коленей.

1 – выпрямиться, руки ноги не касаются пола (15–20 см);

2 – и. п.

8. «Маятник».

И. П. – широкая стойка, ноги врозь, наклон вперед, мяч в руках вниз.

1 – взмах правой в сторону–назад;

2 – и. п., передача мяча в левую руку;

3 – взмах левой в сторону–назад;

4 – и. п., передача мяча в правую.

9. Передача мяча вокруг туловища.

И. П. – ноги врозь, в одной руке, на уровне пояса.

1–2 – передача мяча в правую сторону из одной руки в другую, не касаясь туловища;

3–4 – то же.

Повторить упражнение 10 раз, затем в другую сторону.

10. Передача мяча вокруг ног.

И. П. – полуприсед, мяч в руках на уровне коленей.

1–2 – передача мяча из руки в руку вокруг коленей вправо;

3–4 – то же влево.

Повторить упражнения 10 раз, затем в другую сторону.

11. И. П. – широкая стойка ноги врозь, мяч в руках.

2 – передача мяча правой рукой вокруг правой ноги, «восьмеркой» в левую руку.

3 – передача мяча левой рукой вокруг левой ноги, «восьмерка» в правую руку.

12. И. П. – о.с. мяч в руках.

1 – выпад правой вперед, передача мяча между ног, из правой в левую;

2 – выпад левой вперед, передача мяча между ног, из левой в правую.

В ходе физической подготовки необходимо уделять особое внимание развитию координационных способностей, так как именно данный вид двигательных качеств у детей с нарушениями зрения отклоняется в развитии. Для решения этой задачи рекомендованы разнонаправленные движения руками и ногами; кувырки в различных направлениях вперед и назад с места и разбега и с прыжка; стойка на лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; метание мячей в подвижную и неподвижную озвученную мишень; метания после кувырка или поворота в озвученную мишень; эстафеты типа «полоса препятствий» с этапами: перелазание гимнастической скамейки, подлезание под легкоатлетический барьер, перепрыгивание через гимнастическую палку, кувырок вперед с последующим метанием в озвученную мишень; эстафеты с переноской одновременно нескольких мячей, разных по весу и объему; элементы спортивных игр.

Техническая подготовка на первом году обучения предполагает освоение бросков мяча (варианты: прямой бросок, бросок с разбега, силовой бросок) и выполнение блока [8].

В обучении детей первого года обучения на главное место выходят разнообразные подвижные игры. В этих играх совершается последовательный переход от некомандных игр к играм с разделением на команды. Чтобы облегчить усвоение изучаемого материала, вначале используются игры, в которых дети не вступают в непосредственную борьбу друг с другом [9]. Далее мы приводим пример таких игр.

Ознакомление со стойками и передвижениями игроков возможно через подвижную игру «Кегли». Обучение технике выполнения блока и прямого броска мяча целесообразно проводить в ходе игр «Фигуры», «Часовой», «Мяч соседу», «Кто лучший». Эти же игры мы использовали для освоения техники выполнения блока и прямого броска мяча с разбега. Освоению техники выполнения блока и силового броска способствуют игры «Два города» и «Мяч соседу».

Далее от игр, приближенных к изучаемой игре, переходят к упрощенным ее вариантам – игра в уменьшенных составах, с разделением поля на зоны и т. д. Использование игр на одном занятии может достигать 50–60 % учебного времени. Посредством их осуществляется обучение в технике и тактике спортивной игры. Тактическая подготовка для голболистов групп начальной подготовки первого года обучения носит поверхностный характер и включает знакомство с взаимодействием игроков в защите и нападении. Закрепление технико-тактической подготовки происходит непосредственно в игре в голбол.

Психологической подготовке в подготовительном периоде, в отличие от соревновательного и переходного, независимо от этапа, уделяется не самое пристальное внимание, а ее задачи сводятся к формированию мотивации, развитию психомоторных функций и интеллектуальных способностей, ознакомлению с соревновательной сутью спортивной деятельности и т. д. Для решения

этих задач мы в заключительной части тренировочных занятий проводили беседы с занимающимися [10]. Для развития мотивации уделяли внимание внешним атрибутам, так как детей привлекает новизна оборудования, с которыми они еще не знакомы. Для того чтобы сформировать и отследить позитивный фон настроения на тренировках, мы использовали таблицу настроения, где каждый ребенок смайликом выражал эмоцию, как прошла тренировка. Для расширения специальных знаний о спорте слепых, в частности, голболе, мы приглашали спортсменов и тренеров спортивно-адаптивной школы, которые делились личным опытом в достижении результатов в адаптивном спорте.

ВЫВОДЫ

В ходе проведенного исследования нами была определена продолжительность периодов в годичном макроцикле подготовки голболистов первого года обучения начального этапа подготовки: подготовительный – 14 недель, соревновательный – 18 недель, переходный – 12 недель. Подготовительный период длится с сентября по ноябрь и включает 84 тренировочных занятия, каждое по 2 академических часа. Конкретизировано количество часов, отводимое на теоретическую (6 часов), физическую (54 часа), технико-тактическую (20 часов) и психологическую (4 часа) подготовку в подготовительном периоде, рассчитано по неделям периода. Принимая во внимание задачи, решаемые на начальном этапе подготовки голболистов, особенности психофизического развития детей со зрительной депривацией, технико-тактическую специфику игры, сложность обучения детей слепых и слабовидящих детей, нами было предложено содержание тренировочных занятий по голболу для групп начальной подготовки первого года обучения. В качестве основного средства развития физической и технико-тактической подготовки голболистов выступили специально подобранные подвижные игры и модифицированные упражнения по физической подготовке,

включающие технические элементы игры, со спортсменами и тренерами по адаптивно-теоретической и психологической – беседы му спорту региона.

Список источников

1. Жуков Ю.Ю. Применение элементов адаптивного спорта в физической реабилитации лиц с нарушением зрения // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2015. С. 118-120.
2. Корнев А.В., Правдов М.А. Техника и тактика игры в голбол // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 20-22.
3. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. М.: Сов. спорт, 2004. 108 с.
4. Жуков Ю.Ю. Об определении показаний и противопоказаний к спортивным нагрузкам инвалидов по зрению, участвующих в соревнованиях по адаптивной физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 81-84.
5. Матвеева И.С., Харьковская А.Г., Матвеев В.С. Развитие физических качеств спортсменов-инвалидов по зрению посредством игры в голбол // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 187-192.
6. Корнев А.В. Современное состояние голбола в России // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2013. № 1 (77). Ч. 2. С. 101-106.
7. Баряев А.А. Совершенствование системы спортивной подготовки в голболе (спорт слепых) на основе применения комплексного контроля // Специальное образование. 2016. № 1. С. 16-24.
8. Корнев А.В. Организация и особенности проведения соревнований по голболу среди лиц с нарушением зрения // Научный поиск. 2015. № 2. С. 42-45.
9. Муляр Л.П. Использование подвижных и спортивных игр при занятиях в спортивных секциях с детьми с нарушениями зрения (на примере голбола). М.: Сарма, 2002. 41 с.
10. Волкова И.П., Королева Н.Н. Теоретико-методологические и организационные основы психологического сопровождения реабилитации инвалидов по зрению // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2005. Т. 5. № 12. С. 95-108.

References

1. Zhukov Y.Y. Primeneniye elementov adaptivnogo sporta v fizicheskoy reabilitatsii lits s narusheniyem zreniya [The use of elements of adaptive sports in the physical rehabilitation of persons with visual impairment]. *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya reabilitatsiya v sporte, meditsine i adaptivnoy fizicheskoy kul'ture»* [Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference "Physical Rehabilitation in Sports, Medicine and Adaptive Physical Education"]. St. Petersburg, 2015, pp. 118-120. (In Russian).
2. Kornev A.V., Pravdov M.A. Tekhnika i taktika igry v golbol [Technique and tactics of playing goalball]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2017, no. 4, pp. 20-22. (In Russian).
3. Tolmachev R.A. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i reabilitatsiya slepykh i slabovidyashchikh* [Adaptive physical Education and Rehabilitation of the Blind and Visually Impaired]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2004, 108 p. (In Russian).
4. Zhukov Y.Y. Ob opredelenii pokazaniy i protivopokazaniy k sportivnym nagruzkam invalidov po zreniyu, uchastvuyushchikh v sorevnovaniyakh po adaptivnoy fizicheskoy kul'ture [On the definition of indications and contraindications for sports loads of visually impaired people participating in adaptive physical culture competitions]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the Lesgaft University], 2015, no.7 (125), pp. 81-84. (In Russian).
5. Matveeva I.S., Kharkovskaya A.G., Matveev V.S. Razvitiye fizicheskikh kachestv sportsmenov-invalidov po zreniyu posredstvom igry v golbol [Development of the physical qualities of visually impaired athletes through the game of goalball]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the Lesgaft University], 2019, no. 12 (178), pp. 187-192. (In Russian).

6. Kornev A.V. Sovremennoye sostoyaniye golbola v Rossii [The current state of goalball in Russia]. *Vestnik CHGPU im. I.Y. Yakovleva* [Bulletin of the Chechen State Pedagogical University named after I.Y. Yakovleva], 2013, no. 1 (77), pt 2, pp. 101-106. (In Russian).
7. Baryayev A.A. Sovershenstvovaniye sistemy sportivnoy podgotovki v golbole (sport slepykh) na osnove primeneniya kompleksnogo kontrolya [Improving the system of sports training in goalball (sport of the blind) based on the use of integrated control]. *Spetsial'noye obrazovaniye – Special Education*, 2016, no. 1, pp. 16-24. (In Russian).
8. Kornev A.V. Organizatsiya i osobennosti provedeniya sorevnovaniy po golbolu sredi lits s narusheniyem zreniya [Organization and features of goalball competitions among persons with visual impairment]. *Nauchnyy poisk* [Scientific Search], 2015, no. 2, pp. 42-45. (In Russian).
9. Mulyar L.P. *Ispol'zovaniye podvizhnykh i sportivnykh igr pri zanyatiyakh v sportivnykh sektsiyakh s det'mi s narusheniyami zreniya (na primere golbola)* [The Use of Outdoor and Sports Games in Sports Classes with Children with Visual Impairments (on the Example of Goalball)]. Moscow, Sarma Publ., 2002, 41 p. (In Russian).
10. Volkova I.P., Koroleva N.N. Teoretiko-metodologicheskiye i organizatsionnyye osnovy psikhologicheskogo soprovozhdeniya reabilitatsii invalidov po zreniyu [Theoretical, methodological and organizational foundations of psychological support for the rehabilitation of the visually impaired]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena – Izvestia: Herzen University Journal of Humanities and Sciences*, 2005, vol. 5, no. 12, pp. 95-108. (In Russian).

Информация об авторе

Хлыстов Павел Андреевич, аспирант, кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, ORCID: [0000-0002-8978-2234](https://orcid.org/0000-0002-8978-2234), pavel-khlystov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.12.2021
Одобрена после рецензирования 11.03.2022
Принята к публикации 04.04.2022

Information about the author

Pavel A. Khlystov, Post-Graduate Student, Adaptive Physical Education and Life Safety Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, ORCID: [0000-0002-8978-2234](https://orcid.org/0000-0002-8978-2234), pavel-khlystov@mail.ru

The article was submitted 03.12.2021
Approved after reviewing 11.03.2022
Accepted for publication 04.04.2022