



## Адаптивная двигательная рекреация в структуре каникулярных тренировочных сборов голболистов

Виктория Леонидовна ЛЕРНЕР , Павел Андреевич ХЛЫСТОВ 

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»,  
Факультет физической культуры и спорта  
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33  
✉ [vikun69@yandex.ru](mailto:vikun69@yandex.ru)

## Adaptive motor recreation in the structure of vacation training camps for goalball players

Viktoriia L. LERNER , Pavel A. KHLYSTOV 

Derzhavin Tambov State University, Faculty of Physical Education and Sport  
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation  
✉ [vikun69@yandex.ru](mailto:vikun69@yandex.ru)

**Аннотация.** Тренировочный макроцикл голболистов включает 52 недели, который кроме групповых и индивидуальных тренировок, теоретических занятий, спортивных соревнований и т. д. подразумевает проведение тренировочных сборов. Последние проводят с целью достижения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям, осуществления активного отдыха и восстановления спортсменов-инвалидов. На этапе начальной подготовки для голболистов два раза в год организуют только летние и зимние каникулярные сборы. Летние трехнедельные тренировочные сборы включают утренние и вечерние занятия. Утренние тренировки в соответствии с целями этапа начальной подготовки преимущественно были направлены на развитие физической подготовленности и наработку игровой практики голболистов. Вечерние тренировочные занятия носили рекреативный характер, направленность которых и определялась целями данного вида адаптивной физической культуры. В вводной части проводили построение, приветствие, разминку (разновидным ходьбы и бега, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений с синхронизированным движением глаз), в основной – специально-подобранные подвижные игры для детей с депривацией зрения, направленных на коррекцию и развитие координационных способностей и совершенствование игровых действий в голболе, в заключительной – упражнения для профилактики прогрессирования нарушений зрения. Мы считаем, что включение рекреативных занятий в структуру летних тренировочных сборов голболистов будет способствовать совершенствованию технико-тактических игровых действий, позволит улучшить их физическую подготовленность в целом, скорректировать и развить определенные виды координационных способностей, осуществить профилактику зрительных нарушений, а также осуществить социализирующую и интегративную функцию адаптивной физической культуры в соответствии с принципом гедонизма.

**Ключевые слова:** голбол; тренировочные сборы; адаптивная двигательная рекреация

**Для цитирования:** Лернер В.Л., Хлыстов П.А. Адаптивная двигательная рекреация в структуре каникулярных тренировочных сборов голболистов. Медицина и физическая культура: наука и практика. 2021;3(12):60-6. DOI [10.20310/2658-7688-2021-3-4\(12\)-60-66](https://doi.org/10.20310/2658-7688-2021-3-4(12)-60-66).

**Abstract.** The training macrocycle of goalball players includes 52 weeks and in addition to group and individual training, theoretical classes, sports competitions, etc. implies training camps. This needs to achieve continuity of the educational and training process, preparation for competitions, active recreation and recovery of disabled athletes. At the initial training stage, only summer and winter training camps are organized for goalball players twice a year. Summer three-week training camps include morning and evening classes. Morning training sessions following the goals of the initial training stage were mainly aimed at developing physical fitness and developing the game practice of goalball players. Evening training sessions were recreational, the orientation of which was determined by the goals of this type of adaptive physical education. In the introductory part there are construction, greeting, warm-up (varieties of walking and running, jumping, complexes of general developmental exercises with synchronized eye movement), in the main part – specially selected outdoor games for children with visual deprivation aimed at correcting and developing coordination abilities and improving game actions in goalball, in the final part – exercises to prevent the progression of visual impairments. We believe that the inclusion of recreational activities in the structure of the summer training camps of goalball players will contribute to the improvement of technical and tactical game actions, improve their physical fitness in general, correct and develop certain types of coordination abilities, prevent visual impairments, as well as implement the socializing and integrative function of adaptive physical education following the principle of hedonism.

**Keywords:** goalball; training camps; adaptive motor recreation

**For citation:** Lerner V.L., Khlystov P.A. Adaptivnaya dvigatel'naya rekreatsiya v strukture kanikulyarnykh trenirovochnykh sborov golbolistov [Adaptive motor recreation in the structure of vacation training camps for goalball players]. *Meditsina i fizicheskaya kul'tura: nauka i praktika – Medicine and Physical Education: Science and Practice*. 2021;3(12):60-6. DOI [10.20310/2658-7688-2021-3-4\(12\)-60-66](https://doi.org/10.20310/2658-7688-2021-3-4(12)-60-66). (In Russian, Abstr. in Engl.)

## ВВЕДЕНИЕ

Голбол – это адаптивная игра, которая носит командный характер и в отдельных ее аспектах может напомнить всеми известный футбол. Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей с нарушением зрительного анализатора [1]. В процессе тренировочных занятий происходит не только целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, а умножается багаж знаний, формируется понятие о целостных движениях, технике их выполнения и влиянии на организм, складываются познания о телосложении, требованиях к осанке, дыханию, гигиене, самообслуживанию, правилах соревнований, этике спортивной борьбы и т. п. Многократное повторение двигательных действий ведет к коррекции сенсорных, психических, двигательных, соматических и других функций организма [2; 3].

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Существует три функциональные группы по спортивной подготовке голболистов. Первую группу составляют игроки с полной потерей зрения, функциональные способности которых значительно ограничены, присутствует необходимость в посторонней помощи во время соревновательной деятельности или тренировочного процесса. Ко второй группе относят людей с выраженными зрительными нарушениями, их функциональные способности имеют явные ограничения с учетом выраженных нарушений. В третью группу зачисляют людей с легкой степенью нарушения зрения, у них функциональные способности имеют незначительные ограничения [4].

Технико-тактические характеристики игры голбола дают понять, что на первый план в физической подготовке выходит коррекция и развитие координационных способностей [3]. Процесс многолетней спортивной

подготовки голболистов включает следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Так как наше исследование посвящено спортсменам 10–12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки, то мы обращаем особое внимание на организационные особенности именно первого этапа<sup>1</sup>.

Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом – макроцикл включает 52 недели. Кроме ведущих форм организации, таких как групповые и индивидуальные тренировки, теоретические занятия, спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестовый контроль, обязательными являются тренировочные сборы. Последние проводят с целью достижения непрерывности спортивной подготовки, а также подготовки к спортивным соревнованиям, осуществления активного отдыха и восстановления спортсменов-инвалидов [5].

В зависимости от этапа спортивной подготовки голболисты могут быть привлечены к тренировочным сборам по подготовке к соревнованиям и специальным тренировочным сборам. Первая группа сборов организуется для спортсменов, проходящих спортивную подготовку не ниже тренировочного этапа, и ставит основной целью подготовку резерва к успешным выступлениям на соревнованиях регионального и всероссийского значения. Вторая группа сборов включает в себя тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке, восстановительно-тренировочные сборы, сборы для комплексного медицинского обследования, 60-дневные просмотрные тренировочные сборы для зачисления в образовательные учреждения среднего профессионального образования, а также обязательны тренировочные сборы в каникулярный период, которые не имеют жесткой регламентации ни по про-

должительности, ни по составу участников. На этапе начальной подготовки для спортсменов-голкистов два раза в год организуют только каникулярные сборы, как правило, двухнедельные – в зимнее время и трехнедельные – в летнее [4; 6].

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Для голболистов спортивно-адаптивной школы Тамбовской области каникулярные сборы проводятся два раза в год (январь и июнь) на базе школы-интерната для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в д. Красненькая Тамбовской области. Летние тренировочные сборы были рассчитаны на три недели и включали утренние и вечерние занятия. Утренние тренировки, в соответствии с целями этапа начальной подготовки, преимущественно были направлены на развитие физической подготовленности и наработку игровой практики голболистов. Вечерние тренировочные занятия носили рекреативный характер, направленность которых и определялась целями данного вида адаптивной физической культуры.

Продолжительность тренировок составляла 45 минут, место проведения – спортивная площадка на открытом воздухе либо спортивный зал школы-интерната. Основными задачами, которые решались на рекреативных занятиях, явилось развитие внимания, зрительного восприятия, воображения, фантазии, а также коррекция и развитие координационных способностей, в том числе профилактика прогрессирования зрительных нарушений.

Структура вечерних рекреативных занятий имела классическое построение, то есть включала вводную, основную и заключительные части.

Вводная часть, продолжительность которой составляла 10 минут, начиналась с построения, приветствия. Далее мы включали различные виды ходьбы (например, на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы, затем варианты беговых упражнений (бег правым / левым боком, с захлестом голени назад, высоким подниманием бедра, прямыми ногами, вперед /

<sup>1</sup> Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых: приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. № 31. URL: <https://minsport.gov.ru/2016/doc/prikaz31ot270114.pdf> (дата обращения 25.11.2021).

назад, спиной вперед, ускорения и т. п.), а завершали – прыжковыми (например, на двух на месте и с продвижением, на одной с небольшим продвижением вперед, на двух на месте с поворотами направо и налево и т. п.).

Затем переходили к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз. Пример одного из комплексов мы приводим ниже.

1. Исходное положение (И. п.) – основная стойка. Руки поднять вперед – кверху, затем опустить вперед книзу, глазами следить за движением рук.

2. И. п. – руки вперед, кисти в замок наружу. Прижать ладони к груди, затем вернуться в И. п. Глазами следить за руками.

3. И. п. – стоя: ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой. Глазами описывать круг одновременно с движением головы.

4. И. п. – стоя, руки вперед – наружу. Скрестные движения руками. Глазами поочередно следить за правой, затем за левой рукой.

5. И. п. – стоя или сидя. Перекладывание любого предмета из одной руки в другую, глазами следить за предметом.

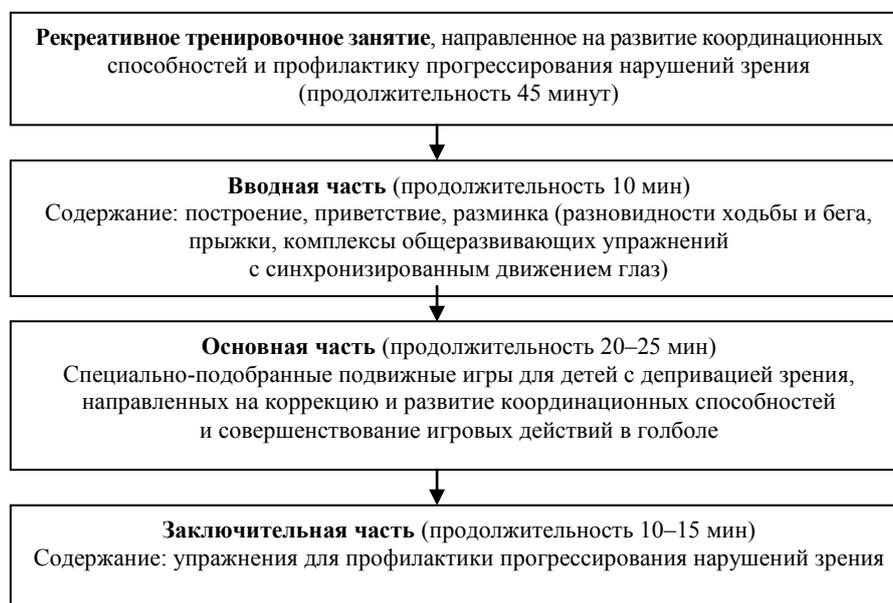
6. И. п. – стоя или сидя, руки вперед, пальцы врозь. Сжимая пальцы в кулаки, глаза с усилием закрыть, пальцы разжать – глаза открыть.

7. И. п. – стоя, ноги врозь. Раскачивание всем телом, переступая с одной ноги на другую. Смотреть вдаль без напряжения.

8. И. п. – стоя. Смотреть только вперед. Повороты головы направо, затем налево. Смотреть на предмет, находящийся на расстоянии более 3 м.

9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1 – мах правой к левой руке, 2 – И. п., 3 – мах левой к правой руке, 4 – И. п. Глазами поочередно следить за движениями правой и левой ног.

10. И. п. – основная стойка, правая вперед в сторону на носок. Круговые движения стопой вправо синхронизировать с движением глаз по часовой стрелки, круговые движения стопой влево – против часовой. То же самое – с другой ноги [2].



**Рис. 1.** Структура и содержание рекреативных занятий, включенных в летние тренировочные сборы голболистов 10–12 лет  
**Fig. 1.** Structure and content of recreational activities included in the summer training camps for goalball players 10–12 years old

Ведущим средством основной части, длительность которой составляла 20–25 минут, выступали подвижные игры (набор игр на отдельном занятии варьировался в зависимости от задач тренировочного занятия). Нами были включены следующие подвижные игры: «Метание мешочков», «Повтори, не ошибись», «Перестрелка», «Чем играем?», «Веровочка», «Узнай друга». Правила и варианты проведения всех игр учитывают зрительную депривацию детей и игровые действия голбола, направлены на их физическое развитие в целом, а также отдельные виды координационных способностей, например, ориентирование в пространстве, быстроту реагирования, мелкую моторику, согласование простых двигательных актов в структуре сложного действия, дифференциацию пространства и силы (точность), динамическое равновесие [5; 7].

В заключительной части рекреативного занятия (10 минут) мы решали коррекционно-оздоровительные задачи, а именно осуществляли профилактику прогрессирования нарушений зрения с помощью специальных упражнений. В настоящее время существует значительное количество апробированных эффективных методик, включающих упражнения, нормализующие функции мышечного аппарата глаз. Для коррекции зрения и зрительных нарушений рекомендованы методики Э.С. Аветисова, У. Бейтса, А.П. Сиротюк, М. Корбетт, при дальнозоркости – методика

С.И. Багайко, широкое распространение получил тренинг для глаз при близорукости, дальнозоркости, астигматизме и возрастной дальнозоркости по методике М. Рой [8]. На рис. 1 представлена структура и содержание разработанных занятий.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, мы считаем, что включение рекреативных занятий в структуру летних тренировочных сборов голболистов будет способствовать совершенствованию технико-тактических игровых действий, позволит улучшить их физическую подготовленность в целом, скорректировать и развить определенные виды координационных способностей, осуществить профилактику зрительных нарушений, а также осуществить социализирующую и интегративную функцию адаптивной физической культуры в соответствии с принципом гедонизма [9; 10], так как малая группа, в которой проводятся тренировочные занятия, выполняет роль посредника между личностью голболиста и обществом, является площадкой непосредственной деятельности личности и ее взаимоотношений с другими людьми, которая способствует установлению норм и правил социального поведения, преодоления своей изоляции, психических комплексов, возможности общения, расширения круга знакомых и друзей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бычкова Ю.Е., Щербинина Ю.Л. Голбол в системе комплексной реабилитации подростков с патологией зрения. Вестник Томского государственного педагогического университета. 2016;(166):18-21.
2. Тузов И.Н., Алимгузина Р.Н. Голбол как средство реабилитации детей с нарушениями зрения. В кн.: Фундаментальные и прикладные научные исследования. Саранск; 2016. С. 169-172.
3. Корнев А.В. Характеристика техники и тактики игры в голбол. В кн.: Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития. Стерлитамак; 2016. С. 162-165.
4. Баряев А.А. Совершенствование системы спортивной подготовки в голболе (спорт слепых) на основе применения комплексного контроля. Специальное образование. 2016;(1):16-24.
5. Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Карецкая Е.В., Ершова И.С. Динамика координационных способностей спортсменов с нарушениями зрения, занимающихся голболом на тренировочном этапе. В кн.: Комплексная безопасность и реабилитация детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования. Шуя; 2017. С. 227-230.
6. Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Терентьева О.С. Особенности планирования физической подготовки, направленной на развитие координационных способностей спортсменов с поражением опорно-

- двигательного аппарата и нарушениями зрения. Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2017;16(2):79-86.
7. Лернер В.Л., Орешкин А.С., Тетюхина Л.И. Структура и содержание коррекционно-развивающих занятий плаванием со слабовидящими детьми. В кн.: Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста. Тамбов; 2016. С. 594-600.
  8. Марчук С.А. Профилактика нарушений и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи. Екатеринбург; 2004. 61 с.
  9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.; 2016. 614 с.
  10. Бахарев Ю.А., Курникова М.В., Оринчук В.А. Адаптивная двигательная рекреация. Н. Новгород; 2017. 120 с.

## REFERENCES

1. Bychkova Yu.E., Shcherbinina Yu.L. Golbol v sisteme kompleksnoy reabilitatsii podrostkov s patologiyey zreniya [Goalball in the system of complex rehabilitation of adolescents with visual impairments]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Tomsk State Pedagogical University Bulletin*. 2016;(166):18-21. (In Russian).
2. Tuzov I.N., Alimguzina R.N. Golbol kak sredstvo reabilitatsii detey s narusheniyami zreniya [Goalball as a means of rehabilitation of children with visual impairments]. In: *Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya* [Fundamental and Applied Scientific Research]. Saransk; 2016, pp. 169-172. (In Russian).
3. Kornev A.V. Kharakteristika tekhniki i taktiki igry v golbol [Characteristics of the technique and tactics of goalball]. In: *Aktual'nye problemy adaptivnoy fizicheskoy kul'tury i adaptivnogo sporta: obrazovanie, nauka, praktika, perspektivy razvitiya* [Current Issues of Adaptive Physical Education and Adaptive Sports: Education, Science, Practice, Development Prospects]. Sterlitamak; 2016, pp. 162-165. (In Russian).
4. Baryaev A.A. Sovershenstvovanie sistemy sportivnoy podgotovki v golbole (sport slepykh) na osnove primeneniya kompleksnogo kontrolya [Improvement of the system of goalball training on the basis of the complex control method]. *Spetsial'noe obrazovanie – Special Education*. 2016;(1):16-24. (In Russian).
5. Deryabina G.I., Lerner V.L., Karetskaya E.V., Ershova I.S. Dinamika koordinatsionnykh sposobnostey sportsmenov s narusheniyami zreniya, zanimayushchikhsya golbolom na trenirovochnom etape [Dynamics of coordination abilities of athletes with visual impairments engaged in goalball at the training stage]. In: *Kompleksnaya bezopasnost' i reabilitatsiya detey s OVZ v usloviyakh inklyuzivnogo obrazovaniya* [Comprehensive Safety and Rehabilitation of Children with Disabilities in Inclusive Education]. Shuya; 2017, pp. 227-230. (In Russian).
6. Deryabina G.I., Lerner V.L., Terent'eva O.S. Osobennosti planirovaniya fizicheskoy podgotovki, napravlennoy na razvitie koordinatsionnykh sposobnostey sportsmenov s porazheniya oporno-dvigatel'nogo apparata i narusheniyami zreniya [Features of planning of the physical training aimed at the development of coordination abilities of athletes with muscle-skeleton disorder and vision disorders]. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal «Gaudeamus» – Psychological-Pedagogical Journal “Gaudeamus”*. 2017;16(2):79-86. (In Russian).
7. Lerner V.L., Oreshkin A.S., Tetyukhina L.I. Struktura i soderzhanie korrektsionno-razvivayushchikh zanyatiy plavaniem so slabovidyashchimi det'mi [Structure and content of correctional and developmental swimming lessons with visually impaired children]. In: *Lichnostnoe i professional'noe razvitie budushchego spetsialista* [Personal and Professional Development of the Future Specialist]. Tambov; 2016, pp. 594-600. (In Russian).
8. Marchuk S.A. *Profilaktika narusheniy i korrektsiya zritel'nykh funktsiy u studencheskoy molodezhi* [Prevention of Disorders and Correction of Visual Functions Among Students]. Ekaterinburg; 2004, 61 p. (In Russian).
9. Evseev S.P. *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Theory and Organization of Adaptive Physical Education]. Moscow; 2016, 614 p. (In Russian).
10. Bakharev Yu.A., Kurnikova M.V., Orinchuk V.A. *Adaptivnaya dvigatel'naya rekreatsiya* [Adaptive Motor Recreation]. Nizhny Novgorod; 2017, 120 p. (In Russian).

### Информация об авторах

**Лернер Виктория Леонидовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультета физической культуры и спорта. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: [vikun69@yandex.ru](mailto:vikun69@yandex.ru)

**Вклад в статью:** концепция статьи, анализ полученных данных, написание и редактирование текста статьи.

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-0012-3487>

**Хлыстов Павел Андреевич**, аспирант, кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультета физической культуры и спорта. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: [pavel-khlystov@mail.ru](mailto:pavel-khlystov@mail.ru)

**Вклад в статью:** сбор и обработка материала, написание текста.

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-8978-2234>

Конфликт интересов отсутствует.

Поступила в редакцию 30.09.2021 г.

Поступила после рецензирования 11.11.2021 г.

Принята к публикации 15.12.2021 г.

### Information about the authors

**Viktoriiia L. Lerner**, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Adaptive Physical Education and Life Safety Department of Faculty of Physical Education and Sport. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: [vikun69@yandex.ru](mailto:vikun69@yandex.ru)

**Contribution:** article conception, obtained results analysis, article writing and editing.

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-0012-3487>

**Pavel A. Khlystov**, Post-Graduate Student, Adaptive Physical Education and Life Safety Department of Faculty of Physical Education and Sport. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: [pavel-khlystov@mail.ru](mailto:pavel-khlystov@mail.ru)

**Contribution:** material collection and processing, text writing.

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-8978-2234>

There is no conflict of interests.

Received 30 September 2021

Reviewed 11 November 2021

Accepted for press 15 December 2021