

ГОЛБОЛ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМНЫМ ЗРЕНИЕМ

Кохан Сергей Тихонович

*кандидат медицинских наук, доцент,
директор регионального центра инклюзивного образования
Забайкальский государственный университет
г. Чита, Россия*

Середкин Андрей Константинович

*и.о. министра физической культуры и спорта Забайкальского края
г. Чита, Россия*

GOALBALL AS A WAY TO CORRECT THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH VISION PROBLEMS

Kokhan Sergey Tikhonovich

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
director of the regional center for inclusive education
Transbaikal State University
Chita, Russia*

Seredkin Andrey Konstantinovich

*and about. Minister of Physical Culture and Sports of the Trans-Baikal Territory
Chita, Russia*

Аннотация. Цель исследования - влияние тренировочного процесса игры в голбол на физическое развитие и контрольные результаты участия студентов с нарушением зрения на спортивных турнирах. Показана эффективность игры голбол, как средства коррекции физического развития студентов с проблемным зрением, способствующая адаптации к изменяющимся жизненным условиям и регулированию компенсаторной деятельности двигательной сферы.

Abstract. The purpose of the study is the impact of the training process of playing goalball on the physical development and control results of the participation of visually impaired students in sports tournaments. The effectiveness of the goalball game is shown as a means of correcting the physical development of students with problematic vision, contributing to adaptation to changing living conditions and regulation of the compensatory activity of the motor sphere.

Ключевые слова: студенты, с нарушением зрения, университет, голбол, адаптация.

Key words: students with visual impairments, university, goalball, adaptation.

Введение

Актуальным направлением педагогической работы, способствующей совершенствованию системы комплексной психо-физической реабилитации и адаптации студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями (ОВ), является адаптивная физическая культура (АФК) и адаптивный спорт (АС) [1;2]. Обучение в вузе позволяет, приемлемо, организовывать режим двигательной активности, который является обязательным условием для поддержания всех обучающихся своей физической активности.

Правильная мотивационная установка на занятия АФК, тренировочный процесс и участие в соревнованиях является залогом полноценной социальной адаптации и интеграции лиц с патологией зрительного анализатора [3]. АФК и АС способствуют интегрированию инвалидов к изменяющимся жизненным условиям, увеличивают их функциональность и условия жизнедеятельности, способствуют коррекционно-компенсаторной деятельности двигательной сферы и мобилизуют морально-волевые качества [4]. Социальные потребности студентов с нарушениями зрения, должны учитываться в каждом случае всеми, кто участвует в ежедневных инклюзивных программах.

Средства системы адаптивного физического воспитания в вузах должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами, учитывая особенность сенсорных и двигательных нарушений. Для чего необходимо популяризировать, в частности для слепых людей, разнообразные индивидуальные и коллективные спортивные и паралимпийские игры, такие как голбол, showdown, бочка и др.,

с целью восполнения функциональных нарушений психофизического здоровья студентов, испытывающих определенные трудности при пространственной ориентации, координации и сохранения равновесия [5]. Осведомленность об инвалидном спорте влияет на уровень физического развития, игровых и двигательных взаимодействий и взаимоотношений слепых, обеспечивает индивидуальный спортивный опыт в коллективной игре голбол.

При тотальной слепоте значительно увеличиваются роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки в связи с отсутствием зрительного контроля над положением тела в пространстве. Изменение функции вестибулярного аппарата ведут к повышению его чувствительности. Врожденная или приобретенная слепота в той или иной мере нарушает или делает невозможным зрительный контроль.

Голбол является паралимпийским, командным видом спорта для людей с нарушением зрения, в котором проявляется не только мастерство, но и необходим расчет и концентрация [6]. Игроки должны иметь восприятие пространства и молниеносную реакцию для блокирования мяча, который может лететь с высокой скоростью [7]. Игра в голбол для слепых и слабовидящих представляет собой целостное, многоуровневое, полифункциональное, жизненно необходимое средство коррекции, которое обеспечивается различными сенсорно-перцептивными, мнемическими, мыслительными и двигательными процессами.

В Забайкальском государственном университете (ЗабГУ) г. Чита интенсивно развиваются паралимпийские виды спорта (голбол, парабадминтон), а так же адаптивные виды настольных спортивных игр (шоудаун, корнхолл, кульбутто, матрешка и др.). В стенах университета предоставлена возможность научиться и совершенствовать своё физическое развитие и спортивное мастерство. Высшее профессиональное образование выступает, как факторы социально-педагогической и психолого-физической адаптации студентов с инвалидностью и ОВ и играет главную роль в социализации и интеграции их в общество.

Наличие первичного зрительного дефекта сказывается на качестве игровой деятельности, ограничивает возможности людей в использовании игр различного диапазона. Ограничение функций зрительного анализатора создает трудности при овладении и всеми структурными компонентами игровой деятельности: сюжетом, игровыми действиями, содержанием, ролью и практическим действием, что и определило своеобразие разработки методики исследования игры как средства коррекции физического и нравственного развития людей.

Коллективная игра голбол в университете рассматривается нами как средство комплексной реабилитации студентов инвалидов по зрению на занятиях АФК в университете и в системе дополнительного профессионального образования [8]. Однако специальных исследований, посвященных изучению игры, как средства коррекции физического развития, адаптационных возможностей и социализации незрячих студентов в педагогическом плане, до настоящего времени не проводилось. Крайне мало публикаций об этапах развития, обстоятельствах и популяризации спорта слепых голбол в студенческих коллективах университетов разных стран [9].

Обязательным условием формирования игры у слепых и слабовидящих является то, что педагоги используют потенциальные возможности каждого студента, опираясь на учение об общих и специфических закономерностях развития людей, с ограниченными возможностями [10]. Исходя из этого положения, для нас было важно определить общие и специфические закономерности в развитии игровой деятельности слепых и слабовидящих студентов.

Задачи, стоящие перед тренерами и преподавателями университета, заключались в необходимости привлечения студентов с нарушением здоровья по зрению к систематическим занятиям по АФК и популяризации паралимпийских видов спорта, способствующим укреплению их здоровья, физической активности, адаптации и социализации. Важно было обеспечить спортивно-техническое совершенствование, занимающихся слепых и слабовидящих студентов на основе индивидуальных физических возможностей, овладения ими техникой и тактикой паралимпийских и адаптивных игр, в том числе, с учетом их морально - волевых качеств. Необходимо отметить, что среди студентов с нарушением зрения, имеются такие, у которых хорошо развита моторика, что положительно влияет на усвоение техники и тактики в игровых дисциплинах.

Для развития паралимпийских видов спорта, 2017 году администрацией университета было закуплено оборудование и спортивный инвентарь для парабадминтона и игры в голбол. Необходимо отметить, что до 2018 года в Забайкальском крае данный вид спорта (голбол) на спортивных площадках не был представлен.

Обобщая вышеизложенные материалы и анализируя функциональную роль игры голбол в физическом развитии людей с патологией зрения, позволяет нам представить системную роль воздействия игры во всем объеме педагогического процесса.

Цель нашего исследования заключалась в оценке командной игры голбол влияющей на коррекционные возможности физического развития и показатели результативности выступлений на спортивных турнирах.

Методы

Для осуществления исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, качественные методы исследования и педагогический эксперимент.

Для изучения игры слепых студентов учитывались степень и уровень развития учащихся в их игровой деятельности и самооценки в организации условий проведения занятий, применялась методика по предотвращению травм опорно-двигательного аппарата, включающая в себя функции оценки, коррекции и прогнозирования. Методика позволяет индивидуализировать тренировочный процесс, привести в соответствие нагрузки по функциональным возможностям спортсменов.

Методы обучения студентов зависели от характера зрительного нарушения и особенностей имеющихся у них вторичных отклонений (плоскостопие, сколиоз), что влияло на двигательные игровые действия. Процесс тренировки включал в себя поэтапную подготовку к игре с использованием игровых корригирующих упражнений и заданий, формирующих игровые навыки и двигательные умения.

Нарушение зрения различной степени у студентов и двигательных возможностей позволили нам индивидуализировать формы и методы тренировочного процесса. Так, для слепых знакомство с теорией и игровой практикой осуществлялось в аудиальной и тактильной формах. Для слабовидящих не маловажное значение имело их частичное зрительное восприятие технических и игровых действий, что в конечном итоге отражалось на их опыте игры в голбол.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являлись групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, контроль и участие в соревнованиях.

Участники

При подготовке к комплектованию мужских команд, специалистами регионального центра инклюзивного образования и тренерами ЗабГУ, было проведено вводное информационное занятие в аудиальной и мультимедийной формах, с разъяснением и предоставлением экипировочных принадлежностей, специальных мячей для игры в голбол. Согласие на тренировки и выступления в соревнованиях изъявили 12 студентов, которые решили проверить свои силы и возможности, научиться командной игре голбол и улучшить свою физическую подготовку. Средний возраст студентов составил $24 \pm 3,9$ лет. Из всех участников: 4 totally слепых (B1) – 1 группа инвалидности и 8 слабовидящих (B2-B3), имеющих 2 и 3 группу инвалидности. Сопутствующие вторичные отклонения имели: плоскостопие – 3 человека, сколиоз – 4 человека. Исследование основано на измерении уровня физической выносливости, координации движений и скоростно-силовых качеств.

Проделанная работа не нарушала прав и не ставила под угрозу благополучие студентов в соответствии с этическими стандартами Комитета по правам экспериментов Хельсинкской декларации 2008 г. (Хельсинкская декларация ВМА - Этические принципы медицинских исследований с участием людей-субъектов).

Тренировочный процесс студентов с нарушением зрения заключался в развитии и физическом воспитании, способности к ориентированию в пространстве, выносливости, скорости, гибкости, силы, вниманию и командному взаимодействию.

Занятия проводились на базе физкультурно-спортивного комплекса « Университет» ЗабГУ, Забайкальского края. Тренировки осуществляли преподаватели факультета физической культуры и спорта вуза, которые прошли профессиональное обучение по командной игре голбол. Студенты, участвующие в эксперименте (1 группа) были распределены на 2 команды по 6 человек (3 - основных игрока и 3 - на замену). Для контроля была сформирована 2 группа, состоящая из 13 студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Контрольная группа была необходима для сравнения результатов с экспериментальной группой, полученных за весь период тренировочного процесса, в ходе занятий АФК.

Контрольные исследования компенсаторных возможностей физического развития студентов 1 и 2 групп, проводилось в начале тренировочного процесса (сентябрь), промежуточный (декабрь) и контрольные в апреле.

Тренировочный процесс проходил 2 раза в неделю по 1,5 часа с сентября 2019 по апрель 2020 года, в период учебного процесса в вузе, который был прерван из-за пандемии COVID-19.

Физические нагрузки включали в себя еженедельные 4-х часовые учебные занятия (по 1,5 часа) АФК. Эти занятия включали четыре вида упражнений: общие, лечебно-корригирующие, коррекционно-развивающей направленности и упражнения на тренажерах.

До начала тренировок, с каждым участником 1 группы была проведена беседа, с целью выяснения их физических возможностей. Изучены врачебные рекомендации в индивидуальных программах реабилитации и абилитации по допуску к физическим нагрузкам игроков. Установлено, что до поступления в вуз их физическая активность в среднем составляла не более $1,2 \pm 0,3$ часа в неделю. В ходе беседы участники рассказали, что в школе, до поступления в университет, из 12 человек, только 2 ученика занимались АФК. 10 человек объясняли свою пассивность на занятиях физкультурой, боязнью получения травм и нежеланием учителей физкультуры брать ответственность перед особыми учениками за их состояние здоровья и заниматься с ними по индивидуальным методикам АФК. Спортивные игры для слепых в школах не практиковались, в виду отсутствия инвентаря и подготовленности учителей.

Обучение техники владения мяча, кроме показа и объяснения, дополнялось демонстрацией видео-сюжета (для слабовидящих) и тактильными схемами (для слепых). Что необходимо для правильного представления изучаемого технического приема. Эффективность тренировок университетских команд, определялась по результатам участия на краевых и городских соревнованиях по голболу.

Полученные результаты обработаны методом математической статистики, включая корреляционные и факторный анализы. Различия между средними величинами считались достоверными при $p \leq 0,05$.

Результаты

Для выявления показателей общей физической подготовленности, в начале (сентябрь), в середине (декабрь) и в конце (май) эксперимента были проведены исследования между 12 студентами экспериментальной - 1 группы (слепые) и 12 студентами контрольной – 2 группы (глухие и имеющие общие заболевания).

Для определения сгибательной силы кистей обеих рук, в динамике эксперимента проводилась кистевая динамометрия. Данные измерений предоставляют возможность следить за качественным приростом показателей подготовки голболистов. Расчетные показатели динамометрии правой и левой рук, студентов с нарушением зрения, за период с сентября по май возросли в среднем: правая рука - на 6,5 кг, что составило 15,4 %, левая рука — на 3,9 кг (10, 3 %). Во 2 группе показатели статистически не отличались от 1 группы. Результаты контрольной группы составили: правая рука – 5,4%, левая рука – 2,9%, что достоверно ниже, чем у студентов, занимающихся голболом. Разница результатов между 1 и 2 группой составили: на правой руке – 4,2 кг., на левой – 2,8 кг.

При подсчете абсолютной и относительной силы кистей рук, соотнесенной с массой тела (норма — 60-70 %) у студентов двух групп, получены следующие результаты. Так, средняя масса тела всех исследуемых, практически не претерпела изменений в период исследований и составила в среднем — $68 \pm 3,2$ кг в 1 группе, во 2 группе $72 \pm 2,8$ кг.

Средний показатель, относительной силы правой руки у участников 1 группы до эксперимента составлял 62%, что является нормой, левой руки — 55% (ниже нормы). Во 2 группе показатель относительной силы правой руки составил 64%, левой руки – 57% (ниже нормы). В контрольном исследовании результаты увеличились и составили в 1 группе: правая рука — 72%, на левой руке – 61%, что соответствует нижней границы нормы. Во 2 группе, показатели правой руки увеличились не значительно – 66%, на левой руке без изменений – 57%.

В основную группу упражнений, необходимых для совершенствования скоростно-силовой выносливости и координированности, необходимо включать прыжок с места (табл. 1), что сравнимо с исследованиями Корнева А.В. [11].

Таблица 1

Средний результат дальности прыжка в длину с места (в см)

| Сроки наблюдения | 1 группа | 2 группа |
|------------------|------------------|------------------|
| Сентябрь | $192,2 \pm 19,3$ | $193,1 \pm 14,3$ |
| Декабрь | $196,2 \pm 10,1$ | $194,2 \pm 12,4$ |
| Апрель | $209,4 \pm 11,1$ | $194,7 \pm 13,5$ |

В виду отсутствия достаточного развития мышц нижних конечностей, средний показатель силы толчка при прыжках у 1 группы составил в сентябре $192,2 \pm 19,3$ см. В декабре отмечалось увеличение на 4см. В мае этот показатель достоверно увеличился до $209,4 \pm 11,1$ (17,2 см). Считаем, что увеличение показателей у студентов, занимающихся голболом (рост на 8,9%) произошел за счет отработки техники прыжка и достижения координации двигательной активности во всех фазах прыжка. Показатели в контрольной группе за весь период наблюдения был ниже. Контрольные составили 1,6 см (менее 1 %).

Для поддержания тонуса мышц и развития физической силы, использовали упражнение – отжимание от пола, что позволяет укреплять кисти рук, способствовать увеличению мышечной массы и укреплению костей и суставов. Задействованные в процессе выполнения мышцы активно используются в повседневной жизни. В начале эксперимента среднее количество отжиманий у студентов 1 группы составило – $10,3 \pm 1,8$ раз. У 2 группы – $9,8 \pm 1,6$ раз. В промежуточном исследовании результаты в 1 группе рост составили – $13,9 \pm 1,1$ раз. Во 2 группе - без изменений. В контрольном исследовании 1 группы показатель вырос в 2,1 раза и составил $21,63 \pm 3,78$ отжиманий. Увеличение на 110%. Аналогичные результаты отжиманий от пола во 2 группе увеличились не значительно – на 28,5%.

Мышечно-суставные ощущения являются для слепых людей наиболее существенными при спортивной деятельности.

Одним из показателей уровня тренированности и скоростно-силовой выносливости у студентов с нарушением зрения, занимающихся голболом является итоговое количество приседаний за тридцать секунд (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели частоты приседаний за 30 секунд

| Сроки наблюдения | 1 группа | 2 группа |
|------------------|----------------|----------------|
| Сентябрь | $23,3 \pm 4,2$ | $23,8 \pm 2,2$ |
| Декабрь | $25,6 \pm 7,5$ | $25,2 \pm 5,1$ |

| | | |
|--------|------------|------------|
| Апрель | 29,2 ± 3,1 | 26,3 ± 1,6 |
|--------|------------|------------|

Полученные данные, достоверно, указывают на рост скоростной и силовой выносливости у игроков 1 группы. Так, вначале эксперимента среднее число приседаний составляло – 23,3 ± 4,2 раза, в мае среднее число приседаний увеличилось до 29,2 ± 3,1 раз. В целом, за девятимесячный период, количество приседаний за тридцать секунд выросло на 2,5 % и увеличение составило в среднем на 6 приседаний. В контрольной группе средние показатели частоты приседаний увеличились на 1,5 % по отношению к 1 группе и составили 3 приседания. Рост в 1 группе по отношению ко 2 увеличился в два раза.

Важным показателем, необходимым для игры в голбол, являются скоростно-силовые качества рук, которые определялись с помощью измерения дальности полета мяча. Учитывая степень физических недостатков, неразвитой силы пояса верхних конечностей, имеющих нарушения двигательного контроля и координации. На первых тренировочных занятиях мы использовали баскетбольный мяч для слепых со звуковым сигналом, вес которого в два раза легче (635 гр.), чем для игры в голбол (1250 гр.).

В ходе тренировочного процесса, отмечено достоверное увеличение показателей метания голбольного мяча по итогам наблюдения за весь девятимесячный период в 1 группе по сравнению с контрольной группой (табл. 3).

Таблица 3

Средние показатели дальности метания мяча (в метрах)

| Сроки наблюдения | 1 группа | | 2 группа | |
|------------------|-------------|------------|-------------|------------|
| | Правая рука | Левая рука | Правая рука | Левая рука |
| Сентябрь | 26,3 ± 4,1 | 20,7 ± 2,1 | 27,1 ± 2,3 | 19,1 ± 6,0 |
| Декабрь | 29,3 ± 5,2 | 22,1 ± 4,5 | 27,4 ± 7,1 | 20,6 ± 3,3 |
| Апрель | 33,76 ± 4,8 | 24,3 ± 2,6 | 28,7 ± 4,2 | 20,7 ± 1,1 |

Так, в экспериментальной группе на 7,46 м увеличилась дальность полета мяча при броске правой рукой, рост составил 28,3 % и на 3,6 м – левой, рост - 17,4%. В контрольной группе показатели увеличились незначительно и составили: правая рука - 1,6 м, рост составил – 5,1%, левая рука – 1,6 м, рост – 8,3%. Данный тест, по нашему мнению, является, достаточно, информативным показателем мониторинга уровня, тренированности студентов экспериментальной группы.

Помимо дальности броска для 1 группы, осуществлялась регистрация бросков на точность попадания в девятиметровые ворота. Ворота, условно, были разделены на три позиционные зоны: левая, центральная, правая. Зачеты осуществлялись по десяти броскам мяча, с линии защиты и нападения по каждой из зон ворот. На «отлично» - 8 попаданий, «хорошо» -6, «удовлетворительно» - 4. На начальном этапе тренировок, зонных бросков на «отлично» не было, на «хорошо» выполнено - 20% попаданий и «удовлетворительно» - 47%. К окончанию эксперимента, точность бросков достигла на «отлично» - 31%, «хорошо» - 36%, «удовлетворительно» - 43%.

Результаты средних скоростных физических способностей слепых студентов в беге на 30м распределились следующим образом: сентябрь – 9,3 ± 1,6 с, декабрь – 8,6 ± 0,9 с, май – 7,9 ± 1,1 с. Зарегистрировано улучшение средних скоростных качеств на 1,4 с, что составляет 14,4%.

Координационные и физические способности проводились путем контрольного теста: челночный бег 3x10м/с Средние показатели в начале тренировок (сентябрь) составили 10,1с, в декабре – 9,2с, в мае – 8,8с. Улучшение показателей за весь период тренировок составил 1,3с, что составляет 12,8%

Хронометрируя временную физическую нагрузку у студентов экспериментальной группы, в период занятий голболом, отмечен существенный рост, который в среднем составил 8,9 ± 0,7 часа в неделю.

Обсуждение

Анализируя полученные результаты, определяющие цель исследования физической подготовленности незрячих и слабовидящих студентов, в ходе тренировочных занятий по голболу в течение 8 месяцев, необходимо отметить, имеющиеся достоверные изменения в их физической подготовке, выносливости и техническим возможностям по сравнению с контрольной группой. Наибольший рост положительных показателей регистрируется с января по апрель 2020г.

Двигательная недостаточность у студентов 1 группы, за весь период наблюдений, снизилась, в результате активных движений выполнения технико-тактических заданий на тренировках. Данная нагрузка требовала точные дозированные мышечные усилия, координацию движений, пространственно-временную организацию моторики и ориентирования.

У слепых студентов отмечены стертые двигательные нарушения, которые с возрастом компенсировались и стали практически незаметными в повседневной жизни, но при занятиях голболом и АФК проявлялись и создавали определенные трудности при овладении ими программным материалом тренировочного процесса в отличие от студентов, обладающих удовлетворительной двигательной активностью.

Занятия гольболом содействовали увеличению их коммуникационных и адаптационных способностей, совершенствованию физических качеств с целью возрастания их социальной активности [12].

Установлено увеличение мышечной выносливости, в ходе тренировочного процесса, с применением, как индивидуального, так и комплексного подхода в выполнении всевозможных упражнений и технических заданий, что коррелируется с зарубежными исследованиями. Зарегистрированы средние темпы прироста улучшений скоростно-силовых качеств у занимающихся гольболом.

Принцип реализации тренировочного процесса раскрывается не только с позиции двигательной реабилитации, в результате занятий гольболом слепых и слабовидящих студентов. Тренировки и выступления на спортивных турнирах способствовали улучшению и восстановлению психофизиологических функций. Отмечаем влияние коллективной игры на мотивированное интеллектуальное и социальное желание слепых и слабовидящих студентов, способствующее их волевой готовности к преодолению трудностей и самосовершенствованию.

Участие в спортивных соревнованиях способствовало студентам с ОВ по зрению изменить свое самовосприятие физических и социальных компетенций, которые, в свою очередь, расширили их физическое и социальное мироощущение.

Улучшение качества игровых и тактических навыков, позволили командам студентов университета по гольболу занимать первые и призовые места на турнирах: «Инклюзив спорт» и «Параспорт в ЗабГУ».

По результатам интервьюирования, в конце тренировочного процесса, студенты экспериментальной группы отметили личный рост физического развития, уверенность, отсутствие страха перед аудиторией во время соревнований, а так же наличия мотивации продолжить совершенствование и улучшить свои спортивные достижения в период обучения в ЗабГУ. Продолжить тренировки изъявили 8 человек. Тем самым, активная жизненная позиция игроков в гольбол, является примером для подражания не только для особых студентов, но и студентов без нарушения здоровья.

Выводы

Проведенное нами исследование подтвердило, что у участников экспериментальной группы, занимающихся гольболом, показатели скоростно-силовой выносливости имели тенденцию к росту по отношению результатов в контрольной группе.

Показана эффективность игры, как средства коррекции физического развития слепых и слабовидящих студентов, на основе исследований систематических занятий гольболом.

Таким образом, высшее—образование выступает фактором социально-педагогической адаптации и физической реабилитации студентов с нарушением зрения. Показана эффективность игры гольбол, как средства коррекции физического развития студентов с проблемным зрением, способствующая адаптации к изменяющимся жизненным условиям и регулированию компенсаторной деятельности двигательной сферы. Сбалансированные физические нагрузки позволили улучшить показатели скоростно-силовой выносливости и уровня физической активности. Наличие технических навыков, согласованные игровые действия, физическая выносливость – явились залогом успешных выступлений студенческой молодежи с ограниченным зрением на соревнованиях по гольболу. Участие в таких мероприятиях позволяют развивать самостоятельность, уверенность, укрепление эмоционального состояния, тем самым преодолевая негативные психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценности и социальной значимости.

Список литературы:

1. Корнев А.В. Корреляционная взаимосвязь мотивов к занятиям гольболом у спортсменов, имеющих нарушение зрения // Теория и практика физической культуры. 2018. №8 С. 79
2. Кохан С.Т., Виноградова Н.И., Грабовская Я.И., Сарудейкина Ю.В. Реалии психосоциальной адаптации поздно ослепших студентов в вузе // Международный журнал экспериментального образования. – 2021. – № 1. – С. 63-67;
3. Трофимцов В.А., Иващенко Е.А., Трёмбач А.Б. Особенности физической реабилитации спортсменов-гольболистов // Тезисы докладов XIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. 2018. 31с
4. Будякова Т.П., Батуркина Г.В. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт как ресурсы развития личности инвалидов / Адаптивная физическая культура 81(1). 2020. С.4-5
5. Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учеб. пособие под ред. С. П. Евсеев, О. Е. Евсеева. Moscow: Спорт, 2016; 384с.
6. Матвеева И. С., Харьковская А. Г., Матвеев В. С. Развитие физических качеств спортсменов-инвалидов по зрению посредством игры в гольбол // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №12 (178) С. 187-192
7. Каюмов Р.Я. Развитие навыков, необходимых для игры гольбол. Интернаука 36 (165) 2020. С. 31-32
8. Fines A, Block M. Создание студенческого адаптированного спорта: тематическое исследование гольбола. Sport Education and Society, 2020; 0(0):1-13. DOI: 10.1080/13573322.2020.1729113

9. Tindall D, Foley J, Lieberman L. Incorporating Sport Education Roles for Students with Visual Impairments and Blindness as Part of a Sport Camp Experience. *PALAESTRA*, 2016; 30(3) pp. 31-36
10. Винник Д.П. Адаптивное физическое воспитание и спорт. Под редакцией Д. П. Винника; пер. с английского И. Андреев. Олимпийская литература, 2010. – 608с.
11. Корнев А.В., Медведев В.Г., Правдов М.А. Показатели технических действий с мячом голболистов разного уровня подготовленности. *Теория и практика физической культуры*, №. 7, 2020, С 57-59
12. Бушенёва И.С., Марченко А.А., Торосян И.Г. Развитие физических качеств у спортсменов-голкистов в возрасте 20-22 лет. *Современные вопросы биомедицины*, №. 2 (15), 2021, С. 161-170.

References:

1. Kornev A.V. Correlation relationship of motives for practicing goalball in athletes with visual impairment // *Theory and practice of physical culture*. 2018. No.8 p. 79 (In Russian)
2. Kohan S.T., Vinogradova N.I., Grabovskaya Ya.I., Sarudeikina Yu.V. The realities of psychosocial adaptation of late blind students at the university // *International Journal of Experimental Education*. – 2021. – No. 1. – pp. 63-67 (In Russian)
3. Trofimtov V.A., Ivashchenko E.A., Trembach A.B. Features of physical rehabilitation of golball athletes // *Abstracts of the XIV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*. 2018. 31p (In Russian)
4. Budyakova T.P., Baturkina G.V. Adaptive physical culture and adaptive sport as resources for the development of the personality of the disabled / *Adaptive physical culture* 81(1). 2020. pp.4-5 (In Russian)
5. Evseev S. P. Technologies of physical culture and sports activity in adaptive physical culture. Textbook edited by S. P. Evseev, O. E. Evseev. Moscow: Sport, 2016; 384p. (In Russian)
6. Matveeva I. S., Harkovskaya A. G., Matveev V. S. Development of physical qualities of visually impaired athletes by playing goalball // *Scientific notes of Lesgaft University*. 2019. No.12 (178) pp. 187-192 (In Russian)
7. Kayumov R.Ya. Development of skills necessary for the game of goalball. *Internauka* 36 (165) 2020. pp. 31-32 (In Russian)
8. Fines A, Block M. Building collegiate adapted sports: goalball case study. *Sport Educ Soc* 2020; 0(0):1-13. doi: 10.1080/13573322.2020.1729113
9. Tindall D, Foley J, Lieberman L. Incorporating Sport Education Roles for Students with Visual Impairments and Blindness as Part of a Sport Camp Experience. *PALAESTRA*, 2016; 30(3) pp. 31-36
10. Vinnik D.P. Adaptive physical education and sport. Edited by D. P. Vinnik; translated from English by I. Andreev. Olympic literature, 2010. – 608p. (In Russian)
11. Kornev A.V., Medvedev V.G., Pravdov M.A. Indicators of technical actions with the ball of goalball players of different levels of preparedness. *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, 2020, P 57-59 (In Russian)
- Busheneva I.S., Marchenko A.A., Torosyan I.G. Development of physical qualities in goalball athletes aged 20-22 years. *Modern issues of biomedicine*, №. 2 (15), 2021, Pp. 161-170. (In Russian)