

В то же время по результатам начинающих пловцов можно судить о том, что ритмическая структура поворота в брассе заметно отличается от его структуры в других стилях. Одновременно, с ростом квалификации и скорости прохождения дистанции ритм поворота упрощается при плавании на спине и кролем в связи с отсутствием необходимости предварительного касания стенки рукой.

ВЫВОДЫ

Сравнительный анализ данных группы начинающих и специализации по плаванию позволяет сделать следующие выводы:

1. В ходе плавательной подготовки при обучении начинающих технике скоростного поворота целесообразно использовать временные характеристики, рассматривая поворот как отдельный элемент, состоящий из 3-х фаз.
2. Наиболее показательными характеристиками поворота можно считать время от момента прохождения 5-метровой линии до момента отталкивания от стенки ногами, и время от момента касания стенки рукой до момента отталкивания ногами.
3. В качестве общей рекомендации при освоении техники поворота предлагается использовать показатель ритма на основе фиксации временных характеристик при прохождении указанных положений. На начальном этапе обучения можно говорить о едином ритме поворота при использовании различных способов плавания. Однако при этом следует обращать внимание на особенности ритмической структуры брасса.
4. Результаты исследования приводят к выводу о целесообразности выбора определенной последовательности обучения разным стилям плавания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Викулов А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. – Москва : Владос, 2003. – 368 с.
2. Оценка технической подготовленности пловцов на начальном этапе обучения / Т.В. Давыдова, Л.И. Егорушкина, С.О. Кондратьева, В.Н. Томилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 79–82.
3. Хальянд Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля : учебный материал, 2-е изд. / Р. Хальянд, Т. Тамп, Р. Каал. – Таллин, 1986. – 98 с.
4. Lyttle, A. Optimizing Swim Turn Performance / A. Lyttle, N. Benjanuvattra // Coache's Information Service. – 2006. – P. 243–256.

REFERENCES

1. Vikulov, A.D. (2003), *Swimming*, Vlados, Moscow.
2. Davidova, T.V., Egorushkina, L.I., Kondratyeva, S.O. and Tomilov, V.N. (2019), "Assessment of technical readiness of swimmers at the initial stage of training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (178), pp. 79–82.
3. Khalyand, R., Tamp, T. and Kaal, R. (1986), *Models of sports swimming techniques with methods of improvement and control*, Tallin.
4. Lyttle, A. and Benjanuvattra N. (2006), "Optimizing Swim Turn Performance", *Coache's Information Service*, pp.243–256.

Контактная информация: daw.tatjana@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.04.2023

УДК 796.325

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Галина Рауфовна Данилова, кандидат педагогических наук, доцент, Игорь Евгеньевич Коновалов, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Поволжский

Аннотация

Цель исследования – разработка и апробация специальных комплексов упражнений, целенаправленных на развитие у юных волейболистов периферического зрения. Методика и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики. Для оценки периферического зрения юных волейболистов проводилось тестирование, в ходе которого определяли границу поля зрения у испытуемых. Границы поля зрения (в градусах) определяли с помощью периметра Форстера на белый маркер. Исследование проводилось на базе СШОР «Юность» города Казань. В эксперименте приняли участие волейболисты 12-13 лет, они были распределены по 12 человек контрольная группа и экспериментальная. Каждую группу тренировал отдельный тренер, придерживаясь программы СШОР, но в экспериментальной группе в тренировочном процессе применялись разработанные специальные комплексы упражнений, которые были целенаправлены на развитие периферического зрения. Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования были разработаны специальные комплексы упражнений для развития периферического зрения, которые реализовывались в подготовительный период тренировки юных волейболистов экспериментальной группы. Педагогический эксперимент продолжался в течение 9 месяцев, тренировочные микроциклы реализовывались по схеме: 3-1-2-1. Всего было разработано три комплекса, каждый из которых включал в себя по 4 упражнения. Комплексы выполнялись в конце основной части тренировочного занятия в течение 15-20 минут. По итогам проведенного изучения показателей измерения периферического зрения был получен следующий прирост результатов: в экспериментальной группе – верхнее поле: правый глаз 5,9%, левый глаз 5,8%; нижнее поле: правый глаз 5,1%, левый глаз 4,0%; внутреннее поле: правый глаз 2,2%, левый глаз 2,2%; наружное поле: правый глаз 3,1%, левый глаз 3,0%. В контрольной группе прирост составил: 0,7%, 0,8%; 0,6%, 0,9%; 0,7%, 0,9%; 0,7%, 0,9% – соответственно. Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать выводы о том, что в процессе исследования периферического зрения изучались показатели верхнего и нижнего поля зрения, а также внутреннего и внешнего. По всем исследуемым показателям, кроме показателей измерения внутреннего поля обоих глаз ($P>0,05$), наблюдаются межгрупповые достоверно значимые различия ($P<0,05$). Данный факт доказывает эффективность разработанных нами специальных комплексов упражнений для целенаправленного развития периферического зрения у юных волейболистов. А если учитывать, что в основе техники игры лежит, прежде всего, центральное зрение, а основу тактического мастерства составляет развитое периферическое зрение, данное исследование является актуальным и своевременным.

Ключевые слова: юные волейболисты, периферическое зрение, специальные комплексы упражнений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p90-96

TO THE QUESTION OF THE NEED FOR THE DEVELOPMENT OF PERIPHERAL VISION IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Galina Raufovna Danilova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Igor Evgenievich Konovalov, the doctor of pedagogical sciences, docent, Volga region state university of physical culture, sports and tourism, Kazan

Abstract

The aim of the study is to develop and test special sets of exercises aimed at developing peripheral vision in young volleyball players. Methodology and organization of the study. The following methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, testing, methods of mathematical statistics. To assess the peripheral vision of young volleyball players, testing was conducted, during which the boundary of the visual field of the subjects was determined. The boundaries of the field of view (in degrees) were determined using the Forster perimeter on a white marker. The study was conducted on the basis of the SSHOR «Youth» of the city of Kazan. Volleyball players aged 12-13 took part in the experiment, they were divided into 12 control group and experimental. Each group was trained by a separate trainer, adhering to the SSHOR program, but in the experimental group, special sets of exercises were used in the training process, which were focused on the development

of peripheral vision. The results of the study and their discussion. In the course of the study, special sets of exercises were developed for the development of peripheral vision, which were implemented during the preparatory period of training of young volleyball players of the experimental group. The pedagogical experiment lasted for 9 months, training micro cycles were implemented according to the scheme: 3-1-2-1. In total, three complexes were developed, each of which included 4 exercises. The complexes were performed at the end of the main part of the training session for 15-20 minutes. According to the results of the study of peripheral vision measurement indicators, the following increase in results was obtained: in the experimental group – upper field: right eye 5,9%, left eye 5,8%; lower field: right eye 5,1%, left eye 4,0%; inner field: right eye 2,2%, left eye 2,2%; outer field: right eye 3,1%, left eye 3,0%. In the control group, the increase was: 0,7%, 0,8%; 0,6%, 0,9%; 0,7%, 0,9%; 0,7%, 0,9% – accordingly. Conclusion. Based on the conducted research, it can be concluded that during the study of peripheral vision, the indicators of the upper and lower visual fields, as well as internal and external, were studied. For all the studied indicators, except for the measurement of the internal field of both eyes ($P>0.05$), there are significantly significant intergroup differences ($P<0.05$). This fact proves the effectiveness of the special sets of exercises developed by us for the purposeful development of peripheral vision in young volleyball players. And if we take into account that the basis of the game technique is, first of all, central vision, and the basis of tactical skill is developed peripheral vision, this study is relevant and timely.

Keywords: young volleyball players, peripheral vision, special exercise complexes.

ВВЕДЕНИЕ

Занятия современными командными спортивными играми в нашей стране являются наиболее популярным направлением физкультурно-спортивной деятельности различных групп занимающихся, от начинающих, спортивный резерв, студенческий спорт и до спорта высших достижений. Волейбол в этой системе не является исключением и, учитывая его демократичность, доступность и отсутствие дорогостоящего спортивного инвентаря, является одним из наиболее популярных видов спортивных игр в нашей стране.

Учитывая опыт отечественной практики многолетней подготовки волейболистов, где спортивная подготовка реализуется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», в рамках которого на тренировочном этапе предусмотрены к реализации различные виды подготовки: физическая, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная.

Так, в процессе физической подготовки в первый год тренировочного этапа предусмотрено 30% от общего бюджета времени, при этом сюда включены как общая физическая подготовка, так и специальная. На техническую подготовку отводится до 25% времени. На тактическую, теоретическую и психологическую подготовки в целом отведено в общей сложности до 25% времени. На интегральную подготовку выделяется 10% времени и соответственно 10% отводится на соревновательную деятельность, в том числе судейскую практику.

В настоящее время имеется немало специальной литературы, где представлен материал практически по всем видам спортивной подготовки, в том числе и для изучаемой возрастной группы [2, 4, 5, 6].

Однако работ, посвященных проблематике периферического зрения, в целом крайне мало, а работ связанных с изучением вопросов развития периферического зрения у юных волейболистов практически нет.

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования является разработка и апробация специальных комплексов упражнений, целенаправленных на развитие у юных волейболистов периферического зрения.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Для оценки периферического зрения у юных волейболистов проводилось тестирование, в ходе которого определяли границу поля зрения испытуемых. Границы поля зрения (в градусах) определяли с помощью периметра Форстера на белый маркер. Регистрировали верхнюю, нижнюю, внутреннюю и наружную границы правого и левого глаз. В начале тестирования испытуемый присаживался спиной к освещению, при этом освещение периметра должно быть равномерно. Подбородок помещается на специализированную подставку. Исследуемый глаз должен находиться на уровне нижнего края визирной пластинки, а другой глаз должен быть закрытым. Дуга периметра устанавливается в горизонтальном положении. Испытуемый фиксирует свой взгляд на метке в центре дуги. Параллельно с этим проводящий эксперимент специалист плавно передвигает палочку с белой меткой от периферии к центру, а испытуемый сообщает о моменте появления белой метки в поле его зрения. Фиксируется положение метки на дуге и отмечается значение точкой на стандартном бланке. Затем так же определяют поле зрения для другого глаза с фиксацией результата в стандартном бланке. Эти точки отражают наружную и внутреннюю границы поля зрения испытуемого. Для определения верхней и нижней границы поля зрения дугу периметра переводят в вертикальное положение, и процедура повторяется [3].

Исследование проводилось на базе СШОР «Юность» города Казань. В эксперименте приняли участие волейболисты 12-13 лет, они были распределены по 12 человек контрольная группа и 12 экспериментальная. Каждую группу тренировал отдельный тренер, придерживаясь программы СШОР, но в экспериментальной группе в тренировочном процессе применялись разработанные специальные комплексы упражнений, которые были целенаправлены на развитие периферического зрения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Общеизвестно, что 75–90% информации о мире человек получает при помощи зрения. Организм человека устроен таким образом, что для облегчения ориентации, зрительная система не просто прорисовывает изображение, полученное извне, но и через высшие отделы головного мозга по зрительным каналам, передается наиболее важную и необходимую в конкретный момент информацию. В процессе становления зрительной сенсорной системы, для более быстрой обработки получаемой информации, глаз человека воспринимает обобщенные, целостные картины, вместо восприятия зрительных деталей из окружающего мира [1].

Человек обладает центральным и периферическим зрением. Центральное зрение необходимо ему для того, чтобы различать отдельные детали различных предметов, оно отвечает за остроту зрения. Периферическое зрение, отвечает за границы зрения вне фокуса внимания, оно необходимо для пространственной ориентации [3].

В волейболе проблемы развития периферического зрения изучены явно недостаточно, так, данный вид зрения крайне важен игрокам для того, чтобы адекватно ориентироваться в любой текущей игровой ситуации, причем необходимо заметить, что периферическое зрение в волейболе необходимо как в атаке, так и в защите. Так, например, связующий игрок за счет бокового зрения обязан максимально быстро оценить, где находятся блокирующие и в какой зоне им труднее всего организовать групповой блок, и соответственно начать атакующие действия в этом направлении, т. е. осуществить передачу мяча на удар в наиболее выгодном направлении. В то же время атакующий игрок должен увидеть свободную зону от блока над сеткой и направить мяч именно туда, учитывая при этом расположение страхующих игроков. Периферическое зрение при игре в защите ориентирует защитника по расстановке своих игроков на площадке, выбирая наиболее перспективное направление для выполнения передачи, контролируя при этом, куда может полететь подача или куда соперник будет наносить атакующий удар и по факту эффективно сыграть данный игровой момент [7].

Для изучения исходных показателей измерения периферического зрения у юных волейболистов было проведено тестирование. Границы поля зрения (в градусах) определяли

с помощью периметра Форстера на белый маркер. Регистрировали верхнюю, нижнюю, внутреннюю и наружную границы правого и левого глаз. Тестирование проводилось в начале и в конце исследования.

Сравнительный анализ данных тестирования показал, что в начале исследования юные волейболисты контрольной и экспериментальной групп имели практически одинаковые показатели, при этом все результаты между группами не имели достоверно значимых различий ($P > 0,05$). Полученные нами в начале эксперимента результаты по возрастным критериям оценки находится на среднем уровне развития.

В ходе педагогического эксперимента были изучены различные источники специальной литературы, рассматривающие, в том числе различные факторы, обуславливающие особенности развития периферического зрения в различных игровых видах спорта, и на этом основании были разработаны специализированные комплексы упражнений для целенаправленного развития периферического зрения юных волейболистов (таблица).

Таблица – Краткое содержание специальных комплексов упражнений для развития периферического зрения у юных волейболистов

| № Комплекса | Дозировка | Средства | Организационно-методические указания |
|-------------|-----------|---|---|
| 1 | 15–20' | 1. Подбрасывание вверх волейбольного мяча двумя руками и его ловля без зрительного контроля. 2. То же, но мяч подбрасывать одной рукой и ловить другой. 3. Ведение баскетбольного мяча без зрительного контроля. 4. Ведение без зрительного контроля двух баскетбольных мячей. | Следить за отсутствием зрительного контроля, дыхание равномерное. |
| 2 | 15–20' | 1. Перебрасывание волейбольного мяча двумя руками в парах, без зрительного контроля. 2. То же, но одной рукой. 3. То же, что в упр. 2, но использовать мяч теннисный. 4. То же, что в упр. 1, но использовать набивной мяч (1 кг). | Контроль дыхания, следить за отсутствием зрительного контроля. |
| 3 | 15–20' | 1. Передачи мяча в парах используя верхнюю подачу. 2. Один игрок выполняет верхнюю подачу мяча, другой осуществляет ее прием с выносом мяча на максимальную высоту. 3. Игрок стоит в позиции блокирующего за сеткой. Другой игрок выполняет атаку. Блокирующий игрок поднимает над головой одну из разноцветных табличек. Задача нападающего, при замахе выкрикнуть цвет поднятой таблички. 4. В зонах 2, 4 и 6 игроки располагаются в две колонны. Из зоны 6 первый игрок выполняет передачу мяча в зону 2. При этом левый нападающий делает разбег для удара или с края сетки в зоне 4, или с низкой передачи в зоне 3. Игрок из 2 зоны выполняет передачу мяча на удар в зону, откуда планируется нанести его партнером атакующий удар. | Обращать внимание на правильность выполнения технических элементов, контроль дыхания. |

Разработанные нами специальные комплексы упражнений проводились в подготовительный период тренировки, в течение 9 месяцев, тренировочные микроциклы реализовывались по схеме – 3-1-2-1. Всего было разработано три комплекса, каждый из которых включал в себя по 4 упражнения. Комплексы выполнялись в конце основной части тренировки в течение 15–20 минут.

В конце исследования было проведено повторное тестирование показателей развития периферического зрения у юных волейболистов.

Так показатели измерения верхнего поля обоих глаз в исследуемых группах были следующими: Правый глаз – результат в экспериментальной группе составил $57,3^\circ$, а в контрольной группе равнялся $50,9^\circ$. Левый глаз – результат в экспериментальной группе составил $56,1^\circ$, а в контрольной равнялся $52,8^\circ$.

Показатели измерения нижнего поля обоих глаз в исследуемых группах были следующими: Правый глаз – результат в экспериментальной группе составил $65,5^\circ$, а в контрольной группе равен $60,9^\circ$. Левый глаз – результат в экспериментальной группе составил

63,4°, а в контрольной группе равен 61,1°.

Показатель измерения внутреннего поля правого глаза – в экспериментальной группе составил 63,2°, и в контрольной группе равен 62,9°.

Показатель измерения внутреннего поля левого глаза – в экспериментальной группе составил 62,1°, и в контрольной группе равен 62,4°.

Показатели измерения наружного поля правого и левого глаз в экспериментальной группе составили – 88,1° и 87,3°, а в контрольной группе 84,2° и 83,8° – соответственно.

Полученные нами в конце эксперимента результаты по возрастным критериям оценки в экспериментальной группе приблизились к верхней границе среднему уровню развития, а в контрольной группе остались на прежнем уровне.

Во всех исследуемых показателях, кроме показателей измерения внутреннего поля обоих глаз ($P>0,05$), наблюдаются межгрупповые достоверно значимые различия ($P<0,05$), что доказывает эффективность разработанных нами специальных комплексов упражнений для целенаправленного развития периферического зрения у юных волейболистов.

ВЫВОДЫ

На основании проведенного исследования можно сделать выводы о том, что периферическое зрение необходимо целенаправленно развивать, начиная с тренировочного этапа и на протяжении всего периода многолетней спортивной подготовки. В процессе исследования периферического зрения изучались показатели верхнего и нижнего поля зрения, а также внутреннего и внешнего. По всем исследуемым показателям, кроме показателей измерения внутреннего поля обоих глаз ($P>0,05$), наблюдаются межгрупповые достоверно значимые различия ($P<0,05$). Данный факт доказывает эффективность разработанных нами специальных комплексов упражнений для целенаправленного развития периферического зрения у юных волейболистов. А если учитывать, что в основе техники игры лежит, прежде всего, центральное зрение, то для формирования у юных волейболистов тактического мастерства необходимо хорошо развитое периферическое зрение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Офтальмология : учебник для вузов / А.В. Алексеев, Е.А. Егоров, Ю.С. Астахов [и др.] – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2010. – 242 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.
3. Бирич Т.А. Исследование периферического поля зрения, периметрия / Т.А. Бирич Л.Н. Марченко, А.Ю. Чекина. – Минск : Высшая школа, 2007. – 55 с.
4. Губа, В.П. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В.П. Губа, П.В. Пустошило, Л.В. Булькина. – Москва : Спорт, 2019. – 192 с.
5. Данилова Г.Р. Обучение студентов технике и тактике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе: учебно-методическое пособие / Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов. – Казань : Отечество, 2018. – 52 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 520 с.
7. Мацадайра, Я. Так побеждать / Я. Мацадайра, А.Н. Эйгорн. – Санкт-Петербург : МПРИЦ Культ-информпресс, 1994. – 207 с.

REFERENCES

1. Alekseev, A.V. Egorov, E.A., Astakhov, Yu.S. et al. (2010), *Ophthalmology. textbook for universities*, GEOTAR-MED Moscow.
2. Akhmerov, E.K., Akulich, L.I., Vertelko, V.N. (2010), *Volleyball: long-term training: a practical guide for coaches*, MGPTK Polygraphy. Minsk.
3. Birich, T.A., Marchenko, L.N. and Chekina, A.Yu. (2007), *The study of the peripheral field of vision, perimeters*, Higher School, Minsk.

4. Guba, V.P., Pustoshilo, P.V., Bulykina, L.V. (2019), *Volleyball. fundamentals of preparation, training, judging, monograph*, Sport, Moscow.
5. Danilova, G.R., Kononov, I.E. (2018), *Teaching students the technique and tactics of passing the ball with two hands from above in volleyball, an educational and methodical manual*, Fatherland, Kazan.
6. Zheleznyak, Yu.D., Portnov, Yu.M., Savin, V.P., Leksakov, A.V. (2004), *Sports games: technique, tactics, teaching methods, textbook*, Academy, Moscow.
7. Matsudaira Ya., Einhorn A.N. (1994), *So To Win*. St Petersburg.

Контактная информация: igko2006@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.04.2023

УДК 378.147

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Алла Львовна Димова, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник, Институт непрерывного образования «Профессионал», Москва

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема разработки содержания подготовки, формирующей у будущих учителей физической культуры способность к созданию и поддержанию средствами информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) условий обучения, безопасных для здоровья пользователей. По итогам анализа содержания рабочих программ, были сформулированы требования к уровню мотивации, знаний и умений в области физической культуры, необходимо для последующей подготовки в области предотвращения негативных последствий использования ИКТ для здоровья обучающихся (ПНПЗО). На основе дидактических принципов и критериев отбора содержания обучения, учитывающих особенности современного периода цифровизации образования, разработано содержание курса подготовки в области ПНПЗО, формирующего искомую способность.

Ключевые слова: дисциплина, физическая культура, принципы и критерии, содержание подготовки, безопасность здоровья, цифровая среда.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p96-100

MODERN APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF THE CONTENT OF PHYSICAL CULTURE DISCIPLINES IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION OF EDUCATION

Alla Lvovna Dimova, the candidate of pedagogical sciences, docent, senior researcher, Institute of Continuing Education "Professional", Moscow

Abstract

The article deals with the actual problem of developing the content of training that forms the ability of future physical education teachers to create and maintain information and communication technologies (ICT) training conditions that are safe for the health of users. Based on the results of the analysis of the content of work programs, requirements were formulated for the level of motivation, knowledge and skills in the field of physical culture necessary for subsequent training in the field of prevention of negative consequences of the use of ICT for the health of students (PNPZO). On the basis of didactic principles and criteria for selecting the content of education, taking into account the peculiarities of the modern period of digitalization of education, the content of the training course in the field of the higher secondary education, which forms the desired ability, has been developed.

Keywords: discipline, physical culture, principles and criteria, content of training, health safety, digital environment.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в системе отечественного образования происходят значительные изменения, в том числе связанные с активным введением в образовательную среду вузов,