

А.Н. КОРОЛЬКОВ

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОЛЬФЕ

Учебное пособие

Рекомендовано Научно-методическим советом по физической культуре Министерства образования и науки Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, осваивающих образовательную область «Физическая культура и спорт».

Москва, 2018 г.

УДК 796.352

ББК 75.570

К68

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, доцент, мастер спорта И.А. Сабирова

Доктор педагогических наук, профессор А.П. Стрижак

Корольков А.Н.

Содержание спортивной подготовки в гольфе: учебное пособие
/ А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2018. – с. 144.

ISBN 978-5-00058-439-2

Учебное пособие «Содержание спортивной подготовки в гольфе» предназначено для студентов институтов физической культуры и спорта, тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и педагогов дополнительного образования

УДК 796.352

ББК 75.570

ISBN 978-5-00058-439-2

© Корольков А.Н.

© Оформление.

Издательство «Эдитус», 2018.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ	16
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20
4. ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	33
5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44
6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	78
7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	90

8. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ В ГОЛЬФЕ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ И ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	96
9. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	104
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	136
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	138



ВВЕДЕНИЕ

В гольфе, как и во всех видах спорта, тренировка – это «процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов». В гольфе, как и во многих современных видах спорта, немаловажное значение имеет и целенаправленная психологическая и теоретическая подготовка. В любом виде спорта, в конечном счете, тренировка приводит к совершенствованию способностей совершать рациональные целенаправленные движения. В результате целенаправленных тренировочных воздействий происходит индивидуальная адаптация организма спортсмена, проявляющаяся в приспособлении организма к тренировочным воздействиям, формировании

и совершенствовании двигательных навыков, развитии определенных физических и психических качеств, расширении функциональных возможностей организма. В самом общем виде, закономерности в развитии приспособительных реакций спортсмена в результате тренировки подчиняются философским законам диалектики при условии выполнения общих и специальных педагогических принципов.



1. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

К общим принципам тренировки относят принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности.

К специальным принципам относятся: принцип непрерывности тренировки, принцип периодизации и цикличности, принцип единства общей и специальной подготовки, принцип постепенного возрастания нагрузки, единства и взаимосвязи соревновательной деятельности и подготовленности.

Отличия в содержании подготовки в определенном виде спорта определяется принципом углубленной специализа-

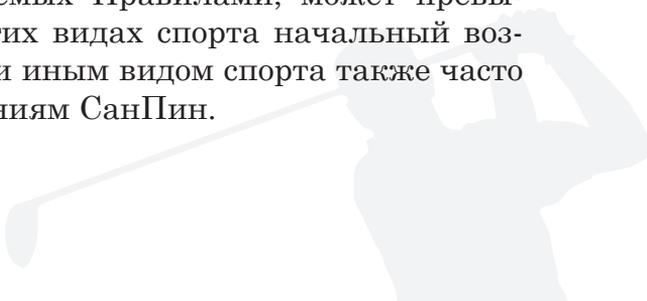
ции тренировочного процесса, который устанавливает соответствие между видом соревновательной деятельности и содержанием тренировки. Содержание, методы и средства подготовки в гольфе определяется факторами спортивных достижений в этом виде спорта. Установлено, что наибольшее влияние на спортивные результаты в гольфе оказывают координационные способности, гибкость и скоростно-силовые качества. Также существенное значение в гольфе имеют психологические свойства личности, определяемые темпераментом и характером спортсмена. Эти факторы, вместе с антропометрическими параметрами спортсменов, являются определяющими при спортивном отборе перспективных спортсменов для занятий гольфом.

Основными составляющими тренировки являются физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка спортсмена, для чего применяют различные средства и методы. Их выбор и сочетание, а также направленность, объем и интенсивность используемых нагрузок, возможность участия в соревнованиях зависят от возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности тренирующегося, задач и условий каждого этапа подготовки.

В теории детско-юношеского спорта определено несколько этапов многолетней подготовки: этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и этап спортивного совершенствования. На этих этапах решаются различные задачи подготовки, подробно рассмотренные в трудах В.Г. Никитушкина, М.Я. Набатниковой и др. Помимо прочих, особыми задачами этих этапов в гольфе являются: на этапе начальной спортивной специализации – образование умений в совершении игровых действий; на этапе углубленной тренировки – закрепление умений игры в виде навыка; и на этапе спортивного совершенствования – образование вариативного навыка в совершении игровых действий. Основой

для решения этих задач, которые относятся в основном к технической подготовке, является теоретическая и разносторонняя физическая подготовленность. Содержание физической подготовки должно учитывать асимметричное влияние игровых действий в гольфе на опорно–двигательный аппарат спортсмена и развивать способность к противодействию ударным нагрузкам и центростремительным инерционным силам, возникающим при совершении игровых действий. Теоретическая подготовка направлена на формирование знаний об технико–тактических особенностях совершения игровых действий, истории, этикете и правилах игры.

Начальный возраст занятий видом спорта, состав учебных групп, частота и продолжительность тренировок в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсменов формально определяются Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте», Постановлениями правительства, Санитарными правилами (СанПин), Стандартами по виду спорта и другими нормативными документами. Эти требования основаны на данных врачебного контроля состояния здоровья детей, данных о влиянии вида спорта на функциональное состояние спортсменов, органы и системы организма, и служат основанием для разработки учебных программ по виду спорта. Эти требования, прежде всего, имеют целью сохранение и укрепление здоровья спортсменов при условии достижения высоких спортивных результатов, и носят среднестатистический характер. При занятиях гольфом требования этих документов к продолжительности занятий иногда не могут быть выполнены, поскольку продолжительность контрольных тренировок и соревнований, определяемых Правилами, может превышать 5–6 часов. Во многих видах спорта начальный возраст для занятий тем или иным видом спорта также часто не соответствует требованиям СанПин.



Направленность тренировочного процесса на разных этапах подготовки определяется сенситивностью возрастных периодов к развитию координационных способностей и физических качеств юных спортсменов, имеющих наибольшее значение в гольфе. А педагогические приемы их тренировки – ведущими видами деятельности спортсменов в соответствующем возрасте. Индивидуализация тренировочных воздействий определяется типом адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам, их психомоторными реакциями.

Оптимальным представлением содержания учебно–тренировочного процесса в гольфе является представление его в виде учебной программы и учебного плана, составленных с учетом календаря соревнований, и разработанных на их основе планов–конспектов занятий и тренировочных (двигательных) заданий.

Виды подготовки должны рассматриваться комплексно, как единое целое, поскольку все они связаны между собой общей целью достижения высоких спортивных результатов. Кроме того, любое тренировочное воздействие, влекущее за собой совершение каких–либо движений, может быть отнесено к определенному виду подготовки в большей или меньшей степени. Упражнения общей физической подготовки могут входить в программы специальной физической и технической подготовки, сведения теоретического характера могут являться составными частями психологической и тактической подготовки. Выполнение любых целенаправленных действий развивает соответствующие координационные способности, а целенаправленное развитие координационных способностей невозможно без совершения движений. По своей сути любое тренировочное воздействие – сопряженное, т.е. одновременно развивает несколько качеств и способностей, включая морально–волевые и психологические качества спортсмена.

В видах спорта подобных гольфу по характеру совершенных действий, степени напряжения функциональных систем организма и временной структуре совершения движений, к которым можно отнести легкоатлетические метания и стрельбу, в определении содержания видов подготовки также нет однозначного толкования. К примеру, К.И. Буханцов (2008) к специальной физической подготовке относит бросковые упражнения с соревновательными снарядами, а А.А. Юрьев (1973) в специальную физическую подготовку не включает упражнения с оружием или муляжами оружия. В программе по пулевой стрельбе в отдельный вид подготовки выделены контрольные стрельбы. Кроме того, при игре в гольф, игрок в течение раунда проходит до 7–8 км, что определяет необходимость развития аэробной выносливости.

По своему содержанию гольф как вид спорта, по классификации Л.П. Матвеева, может быть отнесен к многоборьям. Спортсмен в ходе игры, совершает «точностные» действия с уменьшением мощности, перемежая эти действия быстрой ходьбой, часто неся на себе бэг с клюшками весом 8–10 кг. Проводя аналогии с другими видами спортивной деятельности, гольф включает в себя элементы пешеходного туризма, метаний и стрельбы.

В результате проведенного анализа (А.Н. Корольков, 2013) экспертных оценок влияния физических качеств спортсменов на результаты в гольфе установлены следующие приоритеты в развитии физических качеств и координационных способностей (таблица 1).



Экспертные оценки влияния физических качеств и телосложения на результативность в гольфе*)

Таблица 1.

№	Физические качества и телосложение	Среднее арифметическое	Дисперсия
6	Координационные способности	3	0
5	Гибкость	2,63	0,25
3	Вестибулярная устойчивость	2,45	0,67
4	Выносливость	2,18	0,56
1	Скоростные способности	1,81	0,56
2	Мышечная сила	1,72	0,21
7	Телосложение	1,45	0,27

* Интервальная трехранговая шкала: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Кроме того, физические способности мужчин и женщин, влияющие на результат игры в гольф, генетически заданы по-разному и физиологически проявляются не одинаково. В таблице 2 представлены двигательные способности мужчин и женщин по мере возрастания степени их развития. Такое естественное ранжирование двигательных способностей определяет приоритетность их развития в тренировочном процессе, т.е. в тренировочных занятиях большее внимание необходимо уделять совершенствованию качеств, находящихся в верхней части таблицы.

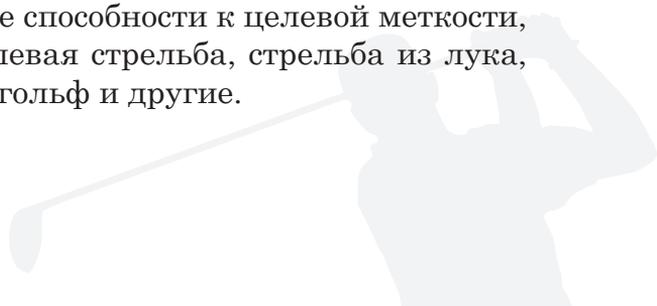
Степень развития двигательных способностей мужчин и женщин

Таблица 2.

Экспертная оценка развития способности	Мужчины	Женщины
низкая	подвижность, гибкость	кинестезия
ниже средней	кинестезия	сила
средняя	равновесие	подвижность, гибкость
	координация	координация
выше средней	сила	равновесие
высокая	быстрота, мощность	быстрота, мощность

Расставленные в таблице приоритеты развития тех или иных способностей весьма условны: во-первых, все люди индивидуальны, а представленные оценки – экспертные и усредненные; во-вторых, все способности взаимосвязаны между собой в той или иной степени, и развивать отдельную способность в отрыве от других не представляется возможным.

Что касается половых различий в реализации координационных способностей и кинестезии, показано, что в некоторых видах спорта результат спортивной борьбы может рассматриваться как результат тестирования некоторых специфических координационных способностей (КС). К этим видам спорта, по классификации Л.П. Матвеева, относятся виды, в которых «двигательная активность жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия». Если допустить, что к спортивному оружию могут быть отнесены и звенья тела спортсмена, то к таким видам спорта, в которых в основном сопоставляются координационные способности к целевой меткости, могут быть отнесены пулевая стрельба, стрельба из лука, гордки, дартс, боулинг, гольф и другие.



Мастерство спортсменов в том или ином «точностном» виде спорта определяется нормами единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которые определяются экспертами–специалистами на основе статистического анализа результатов многолетних наблюдений за соревновательной деятельностью и, по этой причине, могут служить объективной количественной мерой проявления КС (совокупности некоторых специфических КС).

В таблице 3 приведены результаты, проведенного нами статистического анализа половых различий норм ЕВСК 2010–2013 г.г., для видов спорта и спортивных дисциплин, направленных на реализацию целевой меткости. Различия для лиц мужского и женского пола в спортивных достижениях для спортивной дисциплины мини–гольф были рассчитаны по результатам чемпионатов/первенств Мира и Европы, за последние семь лет.

Относительные различия в нормах ЕВСК между
мужчинами и женщинами (%)

Таблица 3.

№	Вид спорта	Различия (%)
1	Стрельба из арбалета	1,73±0,81
2	Стрельба из лука	2,22±0,98
3	Пулевая стрельба	2,39±1,5
4	Боулинг	5,39±0,99
5	Мини–гольф	6,59±3,48
6	Дартс	12,31±5,88
7	Стендовая стрельба	18,25±8,17

Во всех рассмотренных видах спорта и спортивных дисциплинах нормы спортивных достижений мужчин оказались выше, чем у женщин. При этом очевидна тенденция: что чем меньше движений производит спортсмен во время выполнения соревновательного упражнения и чем меньше

амплитуда движения, то тем меньше и половые различия в результатах.

Но, с другой стороны, половые различия в результатах могут быть вызваны и мышечным утомлением, вызванным продолжительным или многократным противодействием весу спортивного оружия или снаряда или многократным совершением метательных движений (дартс, боулинг, гольф); статическим напряжением опорно-двигательного аппарата спортсмена при прицеливании. Эти физические качества силовой статической и динамической выносливости выше у мужчин и, вероятно, по этой причине, результаты в точностных действиях ими совершаемых могут быть выше.





2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

В теории и практике физической культуры под тренировочной нагрузкой обычно понимают величину воздействия тренировочных воздействий на организм занимающихся, проявляющегося в изменении состояния организма. Как правило, в большинстве видов спорта, тренировочную нагрузку однозначно связывают с мышечной работой, совершённой спортсменом за тренировку. Мышечной тренировочной работе, в свою очередь, ставится в соответствие механическая работа, произведенная для перемещения общего центра масс спортсмена в пространстве или звеньев его тела. При этом мышечные усилия спортсмена направ-

лены против действия силы тяжести, инерционных сил и сил сопротивления внешней среды. Часто действие таких сил воспроизводится искусственно и дозировано в виде отягощений, амортизаторов, искусственно изменяемых сил внешнего сопротивления во времени и по периодичности действия и т.п. Учет величин таких нагрузок осуществляется в килограммах, метрах, единицах времени и скорости, количестве упражнений, серий, подходов.

В гольфе кроме мышечной работы, совершаемой с максимальной амплитудой и мощностью, совершается работа с дозированием движения по направлению и скорости его совершения. Такие действия, составляющие в общем объеме игровых действий 60–65%, обеспечиваются чувствительностью нервно–мышечной и других систем организма, согласованностью аффекторно–эфекторных реакций, точностью антиципативных представлений, межмышечной и внутримышечной координацией.

Тренировочные нагрузки в теории спорта принято характеризовать объемом, интенсивностью и направленностью. По аналогии с перемещением тела: объем тренировочной нагрузки – аналог пути, пройденный телом; интенсивность – скорость перемещения; а направленность – ускорение. Или же по аналогии с затратами энергии: объем нагрузки – величина совершённой работы за тренировку, интенсивность – это средняя мощность, а направленность – это скорость изменения мощности. Тогда в гольфе объем тренировочной нагрузки – это общее количество каких-либо движений или мысленных, идеомоторных действий, совершённых спортсменом за тренировку; а интенсивность – частота их совершения. В зависимости от скорости изменения частоты тренировочных действий нагрузки в гольфе, как и в других видах спорта, можно условно разделить на развивающие (объем и интенсивность возрастают от занятия к занятию), поддерживающие – занятия с посто-

янной интенсивностью и объемом, и восстанавливающие (объем и интенсивность снижаются).

Многими исследователями установлено, что наибольший тренировочный эффект достигается при определенном чередовании нагрузок по направленности. Например, установлено, что в недельном цикле подготовки в циклических и скоростно–силовых видах спорта наибольший эффект достигается при следующем порядке чередования нагрузок: развивающая – поддерживающая – развивающая – поддерживающая – восстанавливающая.

При тренировке ударных действий в гольфе с субмаксимальным усилием интенсивность будет определяться не количеством ударов за единицу времени, а дальностью перемещения мяча (скоростью головки клюшки в момент удара и угловыми скоростями перемещения звеньев тела, соответственно). При тренировке ударов с ограничением амплитуды – ударов «на точность», объем будет определяться, не общим количеством ударов, а числом мысленных актов по количественной оценке «правильности» совершённого действия, его кинестетического образа, а интенсивность – количеством таких актов за тренировку. Таким образом, интенсивность тренировки «точностных» действий в гольфе определяется интенсивностью информационно–аналитических процессов, осуществляемых спортсменом, по оценке их соответствия поставленной задаче.

Под направленностью тренировочных нагрузок также часто понимают их избирательность – локальность действия на отдельные качества, способности, мышечные группы, органы и системы организма. В этом смысле, преимущественную направленность тренировочных нагрузок в гольфе уместно разделить на три компонента: аэробные нагрузки, направленные на развитие общей выносливости – способности преодолевать утомление при длительной ходьбе во время игры; скоростно–силовые нагрузки, спо-

собствующие увеличению дальности перемещения мяча при совершении ударов с максимальной амплитудой; и кинестезические нагрузки, направленные на развитие способности совершать точные действия с дозированием амплитуды и усилий. Чередование нагрузок в тренировке по избирательности их действия также наиболее эффективно.

Средства и методы развития скоростно–силовых качеств и аэробной выносливости применительно ко многим видам спорта исследованы и описаны достаточно подробно многими учеными и практиками спорта. Поэтому основной педагогической проблемой содержания многолетней подготовки в гольфе является проблема определения содержания, объемов, эффективности и методов контроля кинестезических нагрузок.





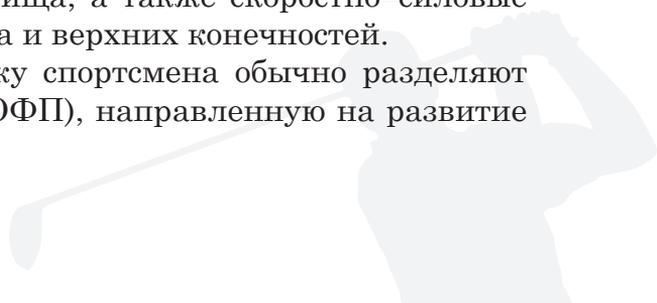
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Как было показано выше, все виды подготовки, традиционно разделяемые на общую и специальную физическую, технико–тактическую, психологическую и пр., связаны между собой и могут быть отнесены к конкретному виду подготовки эмпирически, по преобладающему влиянию упражнения на тот или иной аспект игры. Кроме того, направленность нагрузки зависит и от уровня подготовленности спортсмена. Например, сгибания–разгибания рук в упоре лежа могут быть отнесены к силовым упражнениям, если спортсмен может отжаться несколько раз; к упражнениям силовой выносливости, если спортсмен отжимается несколько десятков раз и к упражнениям аэробной выносливости при отжимании более 100 раз.

Установлено, что наибольшее влияние на спортивные достижения в гольфе (20–30%), в части дальности ударов, оказывают скоростно–силовые качества спортсменов. Также установлено, что такие движения совершаются с субмаксимальным усилием и амплитудой в 35–40% игровых действий в гольфе. Установлено, что основной вклад в начальную скорость мяча (70%) обеспечивается запястьями, 20% движением плеч, 5% движением позвоночника и 5% движением бедер. Бедра и туловище квалифицированных гольфистов обеспечивают около 10% линейной скорости клюшки при ее разгоне. Угол отведения запястья в фазе разгона, когда ведущая рука параллельна земле, имеет существенное значение при игре спортсменов высокого класса. В некоторых работах показано, что профессиональные игроки отводят запястья дальше, чем любители. Для свинга, обеспечивающего скорость головки клюшки в 44 м/с, приведение запястий дополнительно обеспечивает 9% приращение скорости головки клюшки при ударе. Также было показано, что большее абсолютное или относительное значение X–фактора, обеспечивает профессиональным игрокам увеличение дальности драйвинга.

Таким образом, физическая подготовленность игрока в гольф оказывает существенное влияние на результаты игры. Это также подтверждается результатами статистического анализа антропометрических данных ведущих игроков за последние несколько десятилетий. При этом особое значение на спортивные результаты оказывает подвижность при совершении движений отведения–приведения и пронации–супинации в суставах верхних конечностей, плечевого пояса и туловища, а также скоростно–силовые качества мышц туловища и верхних конечностей.

Физическую подготовку спортсмена обычно разделяют на общую физическую (ОФП), направленную на развитие



способностей к совершению разнообразных движений; и специальную физическую (СФП), имеющую целью совершение специальных движений; и специальную физическую, имеющую целью совершение специальных движений. Игровое действие в гольфе составляет 16–20 элементарных движений и, по отношению ко всем возможным движениям звеньев человеческого организма в опорном положении, валидность свинга составляет 60,3%. Эта цифра определяет количество движений звеньев тела спортсмена, которые могут быть отнесены к упражнениям специальной физической подготовки. Таким образом, упражнения СФП в гольфе составляют подмножество упражнений ОФП. В результате многих исследований установлено, что соотношение средств ОФП и СФП в многолетней подготовке изменяется: на этапах предварительной подготовки значительный объем тренировочных воздействий занимает ОФП, а на этапах спортивного совершенствования преобладает СФП. Например, в пулевой стрельбе на этапе начальной подготовки ОФП составляет 75% общего объема физической подготовки, в легкоатлетических метаниях 50–75%, а на этапе спортивного совершенствования – 60% и 30–40%, соответственно. При этом в стрельбе, на этапах спортивного совершенствования объем упражнений с оружием – объем технической и соревновательной подготовки и контрольные стрельбы, превышают объем физической подготовки (ОФП и СФП) в 6–7 раз.

К упражнениям общей физической подготовки в гольфе могут быть отнесены упражнения циклического характера, акробатика и гимнастика, спортивные игры и различные бытовые движения, и общие развивающие упражнения. Многими исследователями отмечается, что ОФП должны содержать упражнения, подводящие к освоению основ техники – элементы действий по своей направленности, временной и пространственной структуре, соответству-

ющие движениям в выбранном виде спорта. Для гольфа, преобладающими движениями в подготовке должны быть движения отведения – приведения верхних конечностей в плечевых и запястных суставах, движения кручения туловища, а также движения пронации–супинации в тазобедренных и голеностопных суставах. Учитывая специфику гольфа и его асимметричное влияние на опорно–двигательный аппарат юных спортсменов, упражнения ОФП и СФП, особенно на начальных этапах подготовки, должны выполняться в обе стороны.

К циклическим упражнениям ОФП в гольфе относятся: бег и ходьба, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, занятия на кардиотренажерах и пешеходный туризм; т.е. все упражнения, развивающие аэробную выносливость.

На этапах начальной подготовки в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с отягощениями, бросковые упражнения, прыжковые и беговые. В прыжковые и беговые упражнения также должны включаться перемещения спортсмена в латеральном направлении, как соответствующие биомеханике совершения движений при совершении свинга в наибольшей степени. Прыжковые упражнения должны содержать вращения вокруг продольной оси туловища на различные углы. Полезным будет выполнение таких упражнений на батуте.

При выборе спортивных игр, предпочтение должно быть оказано играм с элементами подобными гольфу, как по цели игры – попадание чем–либо в некоторую цель, так и по биомеханическому содержанию игровых действий. Такие же принципы рекомендуется соблюдать и при совер-

шении различных тренировочных спортивных и бытовых движений. К упражнениям ОФП также могут быть отнесены и восстановительные мероприятия.

Специальная физическая подготовка в гольфе направлена на развитие специальных моторных и координационных качеств юных спортсменов: скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти и др. Доля СФП в общем объеме тренировочных нагрузок возрастает вместе с мастерством спортсмена на каждом этапе многолетней подготовки и на этапах спортивного совершенствования может достигать до 70% от общего объема физической подготовки. Будем считать, что к упражнениям СФП в гольфе относятся все упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в гольфе по характеру их совершения. Также к упражнениям СФП относятся имитации без клюшек, игровые действия и имитации с утяжеленными и облегченными клюшками и подобными им предметами, упражнения с обычным инвентарем специальной направленности.

По направленности воздействия на организм спортсмена упражнения СФП условно разделяются на упражнения по развитию координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти), гибкости, упражнения по развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Приблизительное соотношение объемов тренировочных воздействий по их направленности должно соответствовать частоте совершения игровых действий в гольфе: 60% воздействий должно быть направлено на развитие координационных способностей и 40% на развитие физических качеств. Упражнения СФП также как и другие тренировочные воздействия желательно объединять в комплексы упражнений в виде тренировочных (двигательных) заданий. Доля СФП в годичном

цикле подготовки возрастает по мере приближения к соревновательному периоду от восстановительного и общего подготовительного периода.

СФП должна осуществляться с соблюдением следующих принципов:

- развитие специальных физических качеств и координационных способностей должно быть комплексным: ни одно качество не должно развиваться в ущерб другому;
- тренировки должны быть нацелены на достижение высокой степени развития координационных способностей, гибкости, быстроты и выносливости;
- упражнения СФП должны соответствовать структуре и характеру нервно-мышечной работы, совершаемой в соревновательных условиях;
- в тренировках должен соблюдаться последовательный принцип развития: от выносливости и гибкости к силе и скорости, от силы и скорости к совершенствованию координации и от координации к технической подготовке;
- каждый тренировочный мезоцикл должен завершаться текущим контролем – тестами достигнутого уровня координационных способностей и физических качеств.

Методы тренировки координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти) рассмотрены многими авторами (Н.А. Бернштейн, М.М. Боген, Л.С. Геллерштейн, С.В. Голомазов, В.И. Лях, В.С. Фарфель и др.). По своей сути эти методы имеют целью увеличение чувствительности действия зрительной, слуховой, нервно-мышечной, вестибулярной и тактильной систем, по восприятию, оценке

и воспроизведению аффекторно–аффекторных сигналов, позволяющих совершить эффективное игровое действие в гольфе. По содержанию эти методы можно разделить на две группы: оценка некоторого параметра произведенного действия и сравнение оцениваемого параметра с реальным, и воспроизведение действия с заданным параметром. В результате тренировки в сознании спортсмена интериоризируется образ совершаемого действия. Можно утверждать, что чем этот образ отчетливей, то тем эффективней действия совершаются. Многие ученые отмечают, что представление таких образов в словесной форме, а еще лучше в виде количественной оценки, значительно повышает точность производимого движения.

Количественные оценки совершаемого действия возникают во многих видах спорта произвольно, если они определенным образом влияют на исход спортивной борьбы. Многие бегуны и конькобежцы с высокой точностью оценивают время преодоления одного круга дистанции, игроки в гольф и спортсмены–парусники также точно определяют расстояния до удаленных предметов, даже не имея в поле обзора других ориентиров.

Наиболее характерной иллюстрацией процесса количественной оценки совершаемого действия является нотная запись музыкальных произведений. По своей сути нотная запись музыкальных произведений представляет собой процесс кодирования множества акустических гармонических колебаний (производимых целенаправленными движениями исполнителя) конечным числом символов. Так при многократном выполнении упражнений сольфеджио в сознании исполнителя «музыкальный образ» интериоризируются в виде «клавиатурного образа» (расположения пальцев на музыкальном инструменте), вокально–интонационного образа (последовательности напряжений голосовых связок), «дирижерского образа» (в виде движений дириже-

ра) и «нотного образа» (последовательности символов). Часто при описании фрагментов музыкальных произведений исполнители используют «колористические образы», т.е. визуализируют музыку в виде сочетаний различных цветов. Воспроизведение музыкальных образов голосовыми связками будет наиболее точным, если образ воспринимается не только на слух, но и имеет в сознании соответствующий аналог воспроизведения пальцами на музыкальном инструменте. Таким образом, музыканты для выполнения точных целенаправленных движений необходимых для воспроизведения музыки, постоянно развивают свою вокально–интонационную координацию, используя слуховой и визуальный контроль моторно–двигательного аппарата, и, наоборот, совершенствуют моторно–двигательную координацию исполнения на музыкальных инструментах, имея в сознании вокальный образ произведения. Т.е. музыканты и вокалисты вовлекают в процесс усвоения движений различные аффекторно–эффекторные системы. При этом, чем больше различных рецептивных систем привлекается для обучения и контроля, и, соответственно, различных отделов ЦНС, тем эффективней обучение музыке и точнее ее воспроизведение.

Подобные умозаключения достигнуты и в работах С.В. Голомазова, который на большом количестве экспериментальных результатов установил, что чем меньше искусственных ограничений степеней свободы звеньев тела спортсмена, даже не принимающих явного участия в совершении действия, то тем точнее действие производится.

Игроки регулируют и оценивают параметры движения с помощью различных органов чувств. При этом осуществляется следующая последовательность операций: на основе предыдущего двигательного опыта оценивается положение мяча относительно лунки (или другой цели) и препятствий; выбирается некоторый образ будущего игрового

действия; совершается действие и оценивается его результативность. Иными словами, игровое действие в гольфе осуществляется гипотетико–дедуктивным путем, от общего к частному: из большого числа двигательных образов из сознания игрока выбирается наиболее подходящий, затем он реализуется и осуществляется оценка правильности выбора как самого образа действия поставленной задаче, так и правильности его технического исполнения. Реализация и оценка правильности выбора и осуществления действия осуществляется органами чувств – рецептивными системами. Результативность игровых действий в гольфе в значительной степени определяет чувствительность и диапазон действия систем рецепторов зрения, проприо и экстерорецепторов, рецепторов вестибулярного аппарата и слуха.

Перечисленные системы рецепторов при выполнении двигательной задачи действуют совместно, обеспечивая передачу и преобразование разных объемов информации. Тем не менее, тренировка, направленная на увеличение чувствительности и диапазона действия перечисленных рецептивных систем, будет способствовать совершенствованию специфических для гольфа координационных способностей. Принципиальным в развитии координационных способностей является то, что должны они развиваться одновременно с совершением игровых действий, т.е. тренировка координационных способностей должна быть направлена на создание и уточнение в сознании двигательных образов игровых действий с количественной мерой оценки их параметров. В этом смысле, тренировка координационных способностей с помощью интерактивных компьютерных программ по оценке и воспроизведению пространственных и временных стимулов, не соответствующих по своим параметрам игровым действиям в гольфе и не связанных с их реальным или идеомоторным выполнением, не будет оказывать явного тренирующего эффекта. Такие програм-

мы видимо будут полезны для осуществления текущего и этапного тестирования координационных способностей гольфистов.

Обычно при тестировании и тренировке координационных способностей измеряют линейные и угловые расстояния, промежутки времени и вычисляют или измеряют скорости перемещения чего-либо. В качестве объектов измерений выступает или сам испытуемый (его общий центр масс) или звенья его тела, либо некоторые предметы, перемещаемые испытуемым. Наиболее просто и доступно с помощью мерной ленты измеряются линейные расстояния и с помощью секундомера промежутки времени. Таким образом, в качестве критериев оценки координационных способностей могут выступать четыре кинематических параметра: время, расстояние, направление и скорость перемещения чего-либо, осуществляемого спортсменом. При этом обычно определяется точность воспроизведения какого-либо из этих параметров относительно некоторых реальных эталонов.

В координационной тренировке целенаправленно в большей или меньшей степени увеличивается чувствительность и диапазон действия четырех рецептивных систем: зрительной, нервно-мышечной, вестибулярной и слуховой. Также часто методами сопряженного воздействия осуществляется тренировка всех этих систем одновременно. Другими словами, существует пять условных видов тренировочных воздействий по направленности.

Содержание таких тренировочных заданий можно представить в виде таблицы 4. В таблице 4 «х» отмечено преимущественное участие той или иной рецептивной системы в реализации определенного кинематического параметра игрового действия в гольфе. Таким образом, возможное количество тренировочных заданий по направленности развития координационных способностей, оцениваемых по из-

мерениям четырех кинематических параметров, равно 16 различным вариантам.

Таблица для определения содержания тренировочных заданий по развитию координационных способностей в гольфе

Таблица 4.

	Нервно-мышечная система	Зрение	Вестибулярный аппарат	Слух	Несколько систем рецепторов
Время	х	х		х	х*)
Дальность	х	х		х	х
Направление	х	х	х		х
Скорость	х	х		х	х

* при участии в действии зрения и рецепторов нервно-мышечной системы.

Как было отмечено выше, по своему содержанию методы координационной тренировки можно разделить на две группы: самооценка некоторого параметра произведенного действия и сравнение оцениваемого параметра с реальным, и воспроизведение действия с заданным параметром. Первый метод используется для формирования и уточнения двигательного образа в сознании спортсмена, для расширения арсенала двигательных технических действий игрока, имеющих количественную меру параметров движения. Второй метод – метод тренировки реализации двигательного образа с заданными параметрами.

Таким образом, можно определить около 32 возможных методики развития координационных способностей в гольфе по их направленности. Принципиальным ограничением при реализации этих методов является соотношение диаметра площадки (мишени), в которую должен попасть мяч после удара, и дальности расположения площадки от

игрока. При тренировке в гольфе желательно чтобы это соотношение не превышало $1/10$ (5–6 угловых градусов) по направлению и по дальности. Угловая величина сектора перемещения мяча определяется средним размером гринов (около 20 метров) и средней дальностью полета мяча при ударе с усилием близком к максимальному (200–230 м). Реализация игровых действий с такой угловой точностью с границы грена обеспечивает подкат мяча к лунке в пределах одного метра. В отличие от стрельбы изменение дальности расположения мишени при тренировке в гольфе вынуждает игрока совершать удары с разной начальной скоростью перемещения мяча.

Исходя из изложенного выше, можно рекомендовать следующие соотношения средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки, приведенные в таблице 5. В свою очередь, СФП также разделяется на две составляющие: специальная физическая подготовка, направленная на совершение действий с максимальной амплитудой (АСФП), и СФП, направленная на совершение действий с дозированием амплитуды и усилий, развитие кинестезии (КСФП).



Примерное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки

Таблица 5.

Мезоцикл	Период	Содержание	Объем	Интенсивность
Восстановительный	ноябрь – декабрь	ОФП	незначительный	малая
Общий подготовительный	декабрь – январь	ОФП 50%, АСФП 30%, КСФП 20%	значительный возрастающий	низкая
Специальный подготовительный	февраль – март	ОФП 20%, АСФП 40%, КСФП 40%	значительный постоянный	высокая
Соревновательный	апрель – октябрь	ОФП 20%, АСФП 30%, КСФП 50%	переменный	переменный



4. ТЕХНИКО—ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико—тактическая подготовка в гольфе по своему содержанию может быть условно разделена на два этапа: этап обучения техническим действиям и этап совершенствования технико—тактических действий. Обучение техническим действиям осуществляется на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации в группах. Оптимальный возраст обучения игровым действиям 7–12 лет. Критерием усвоения игровых действий может быть точность перемещения мяча различными клюшками в заданном направлении в пределах углового сектора 5–6

угловых градусов и по дальности с относительной ошибкой не больше $1/10$ расстояния до цели.

Обучение техническим действиям в гольфе может производиться тремя методами общепринятыми во многих учебных дисциплинах и видах деятельности: поэлементным методом обучения (расчленено–конструктивным), целостно–конструктивным и методом статических поз. На практике, как правило, реализуются все эти методы одновременно с преобладанием в методике одного из них, т.е. все методики обучения, по своему содержанию, – комплексные и могут быть отнесены к методам сопряженного воздействия. Основной принцип этих методов обучения – индуктивный: обучение должно происходить от простого к сложному. Также в обучении важно правильное и последовательное освоение элементов: нельзя переходить к следующему элементу, если предыдущий элемент освоен не правильно.

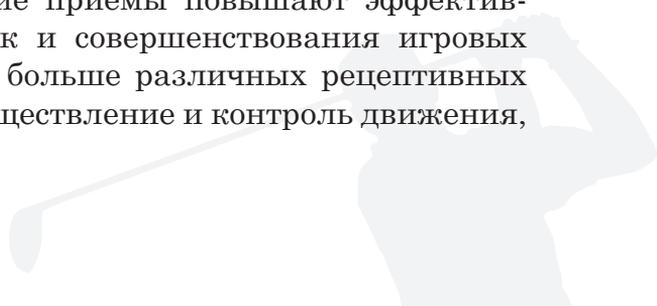
Процесс обучения чему–либо, вообще говоря, представляет собой процесс кодирования–декодирования информации, передаваемой и преобразуемой с помощью каких–либо движений. Каждой позе или движению соответствует определенная валидность (информативность), которую можно рассчитать по отношению ко всем возможным движениям звеньев человеческого тела. По мере тренировки, совершенствования спортивного действия лишние движения устраниваются, и информационная энтропия действия уменьшается. Любые движения с минимальной энтропией производятся человеком с преимущественным использованием внешних гравитационных и инерционных сил, сил упругих деформаций звеньев и сочленений опорно–двигательного аппарата при минимальных затратах энергии собственных мышечных сокращений. Это общие закономерности существования любых биологических объектов,

их адаптации к внешним воздействиям, справедливые и для дидактики гольфа.

Стимулом к совершению эффективного игрового действия является желание игрока переместить мяч в некоторую окрестность игровой зоны с высокой точностью. Замысел и план реализации этого действия возникает в мотивационных зонах и ассоциативной коре головного мозга на основе предыдущего игрового опыта: антиципативно–эффекторных представлений, существующих в сознании схем целенаправленных действий (алгоритмов по Н.А. Бернштейну). Многими исследователями установлено, что такие схемы–алгоритмы наиболее прочно усваиваются и реализуются при их описании в виде словесной формулы движения, в виде его характерных опорных точек. Также во многих работах установлена эффективность повышения точности спортивных движений при тренировке их выполнения в обратную сторону, при ограничении действия или изоляции рецептивных систем или, наоборот, их стимулировании. При тренировке во многих видах спорта установлена эффективность идеомоторного представления будущего действия или его имитации без перемещения спортивного снаряда.

В классических опытах С.Г. Геллерштейна показано, что количественная оценка совершаемого движения в единицах времени существенно улучшает качество его совершения. Также установлено значительное повышение чувствительности нервно–мышечной системы игроков в гольф при количественной интериоризации в сознании временных параметров игровых действий и субъективного чувства усилия.

Все эти педагогические приемы повышают эффективность, как обучения, так и совершенствования игровых действий в гольфе. Чем больше различных рецептивных систем вовлекается в осуществление и контроль движения,



чем больше различных количественных образов движения возникает в различных зонах ЦНС, тем точнее совершается движение и прочнее двигательный навык.

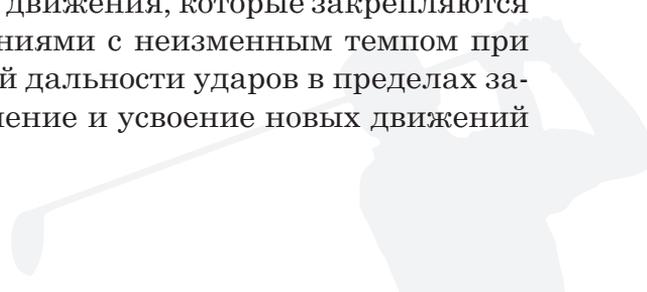
Установлено, что обучение игровым действиям в гольфе расчленено–конструктивным методом эффективней, чем целостно–конструктивным методом и методом ключевых поз (*temps lié*). Использование этого метода представляется предпочтительным, поскольку каждый новый элемент в свинге относительно исходной стойки следует за предыдущим элементом, т.е. последовательность совершения элементарных движений в свинге – индуктивная и соответствует техническим приемам в гольфе по мере возрастания их сложности и амплитуды. Показано, что полный свинг в гольфе составляют 16–20 элементарных анатомических движений. Сначала осуществляется обучение стойке игрока и способу удержания клюшки. Затем осваивается умение совершать движения отведения – приведения – отведения клюшки и верхних конечностей для совершения патта. На усвоение этих движений (образование первичного умения) обычно уходит от 12 до 36 занятий по 80–90 повторений в каждом. Принципиальным в занятиях является ограничения по точности совершаемых движений по направлению и скорости: ученики должны стремиться их выполнять с точностью перемещения мяча не хуже 1/10 расстояния до цели по направлению и дальности.

Как и в других видах учебной деятельности, образование первичного умения ускорит использование различных ограничителей движений по направлению, амплитуде, усилию, указателей направления, фиксаторов внимания, использование мячей, клюшек и целей большего размера, выполнения упражнений в заданном темпе и применение других педагогических методов и приемов, вовлекающих в обучение различные аффекторно–эффекторные системы. Предпочтительным методом обучения на этапе предвари-

тельной подготовки является игровой метод. Полезным на этом этапе обучения будет использование средств обучающей системы SNAG (Starting new at golf).

Усвоение движений в паттинге должно производиться с постепенным возрастанием расстояния до цели. Дальность до лунки должна увеличиваться от 1 до 10 метров при условии сохранения точности в пределах 1/10 дальности до цели. Регулирование дальности качения мяча должно производиться путем изменения угла отведения клюшки от вертикали, а не за счет мышечных усилий в темпе соответствующим собственной частоте колебаний системы клюшки и верхних конечностей, ее удерживающих. После образования первичного умения в паттинге осваивается чиппинг: осваивается такое же движение, но с большой амплитудой и свинг осуществляется клюшками веджами с большими углами лофт. Увеличение амплитуды свинга требует добавления в игровое действие пронации туловища, а при далеких чипах (25–30 метров) и движений отведения и приведения кистей в запястных суставах. Таким образом, при усвоении чиппинга к ранее освоенным движениям добавляется еще три элементарных движения. Для образования умения в чиппинге также потребуется от 12 до 36 занятий по 80–90 повторений в каждом. Чиппинг осваивается с постепенным возрастанием дальности от 5-ти до 30-ти метров с соблюдением точности перемещения мяча в 1/10 от дистанции до цели и постоянством темпа совершения свинга, обеспечивающим регулирование начальной скорости мяча за счет амплитуды отведения клюшки при замахе.

Точно также происходит обучение питчингу и драйвингу: каждый раз к ранее освоенному движению добавляется 2–3 новых элементарных движения, которые закрепляются многократными повторениями с неизменным темпом при постепенно возрастающей дальности ударов в пределах заданной точности. Добавление и усвоение новых движений



в свинге должно производиться только после повторения и закрепления ранее усвоенных. Каждый этап усвоения нового технического действия должен завершаться контрольным занятием (контрольной тренировкой, соревнованием) критерием которого служит точность выполнения игровых действий, не превышающая 1/10 дальности до цели. И если обучение производится индуктивно с постепенным возрастанием амплитуды свинга и дальности ударов, то контроль обучения техническим действиям осуществляется в обратной последовательности – дедуктивно, как и в соревнованиях, с уменьшением дальности и амплитуды от удара к удару.

Такой метод усвоения игровых действий в гольфе в наибольшей степени будет соответствовать частоте их совершения в соревнованиях. При индуктивном поэлементном обучении наиболее часто будут повторяться те технические приемы, которые наиболее часто совершаются и в соревновательной деятельности.

Примерное содержание и продолжительность этапов обучения техническим действиям в гольфе расчленено–конструктивным методом представлены в таблице 6.

Содержание и продолжительность этапов обучения техническим действиям в гольфе расчленено–конструктивным методом

Таблица 6

Содержание занятий	Количество осваиваемых элементарных движений	Количество занятий
Обучение паттингу	3–4	12 – 36
Обучение чиппингу	+3	12 – 36
Образование навыка	6	12
Обучение питчингу	+6	24 – 72
Образование навыка	12	12
Обучение драйвингу	+3–5	12 – 36
Образование навыка	15–17	12
Итого:		96 – 216

Как следует из таблицы 6, для освоения основ техники в гольфе при частоте занятий 2 раза в неделю потребуются 1–2 года. На практике период обучения длится в 1,5–2 раза дольше и соответствует продолжительности обучения в группах начальной подготовки и учебно–тренировочных группах первого–второго года обучения. Соревновательная практика на этих этапах подготовки состоит в участии в соревнованиях (контрольных тренировках) по паттингу и мини–гольфу, соревнованиях с использованием обучающего оборудования SNAG и ShortGolf, соревнованиях по чипу и патту, питчу и патту, соревнованиях–многоборьях по общей физической подготовке. Соревнования могут проводиться на гольф объектах малых форм: искусственном покрытии, площадках для мини–гольфа, спортивных залах, симуляторах гольфа и укороченных полях с девятью лунками и паром 27.

Обучение основам техники обычно производится в неизменных привычных условиях: на помостах драйвинг–рейнджа, прэктис гринах или искусственных покрытиях и

гольф–симуляторах. В результате таких занятий у учеников образуется умение осуществлять технические действия в гольфе с заданной точностью в неизменных привычных условиях.

Задачей технической подготовки следующих этапов: углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования является совершенствование и закрепление технических действий. В дидактике эти задачи определяются как задачи образования навыка и вариативного навыка совершения игровых действий. На этих этапах умение совершать технические действия в привычных условиях преобразуются в навык и вариативный навык совершения технических действий в разнообразных реальных условиях игрового поля, при различном расположении мяча. На этих этапах совершенствуется умение совершать удары из нестандартных положений, из преград, из рафа с травой разной высоты и жесткости, с наклонной поверхности в различных погодных и ветровых условиях.

На реиндже осваиваются и совершенствуются технические действия, направленные на увеличение точности ударов, воспроизведение заранее заданных кинематических параметров ударов по дальности, направлению и виду траекторий мяча. Осваиваются удары с боковым вращением мяча. Проводится целенаправленная работа над отдельными техническими приемами, основанная на статистическом анализе результатов соревновательной деятельности. Планирование тренировочных нагрузок на этих этапах осуществляется индивидуально, с учетом календаря соревнований и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту сезона.

Приблизительные объемы технических действий для разных этапов многолетней подготовки, определенные по экспертным оценкам 12-ти тренеров–преподавателей по гольфу, представлены в таблице 7.

Объемы технических действий для разных этапов много-
летней подготовки за год

Таблица 7.

	Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
Тренировочных дней, шт.	208	312	312
Тренировок, шт.	208	312	468
Паттинг, шт.	7000	6500	11300
Чипинг, шт.	4400	3300	6000
Питчинг, шт.	2800	3700	7000
Драйвинг, шт.	1100	3000	4700
Всего технических действий, шт.	15300	16500	29000

Цифры, представленные в таблице – усредненные, а для этапа спортивного совершенствования еще и очень индивидуальные: для одних спортсменов может быть вполне достаточным объем в 15000 технических действий на тренировках за год, а другим может и 50000 оказаться недостаточным.

Одним из основных видов подготовки на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования становится игровая и соревновательная практика. Большинство тренировок специального подготовительного и соревновательного мезоциклов включают в себя игру на реальном поле в условиях близких к соревновательным. Количество официальных соревнований за сезон достигает 18–20 (соревнования проходят почти каждую неделю). Отрабатываются различные тактические способы ведения игры: рациональный и атакующий.

Объем технико–тактической подготовки в гольфе определяется количеством ударов за тренировку с однозначно определенной целью в виде ударов на заданное расстоя-

ние, ударов по определенной траектории, ударов в конкретную цель или заданную окрестность. Интенсивность технических действий по перемещению мяча с максимальной амплитудой и усилием будет определяться дальностью перемещения мяча в заданном направлении по отношению к максимальной дальности, и может выражаться в процентах. Интенсивность технических действий, совершаемых с дозированием амплитуды и усилий, определяется количеством ударов соответствующих заданию с оценкой результата. Направленность технической подготовки определяется видом тренируемого технического приема и, в зависимости от дальности перемещения мяча, может классифицироваться как: паттинг, чиппинг, питчинг и драйвинг на короткие, средние и длинные дистанции, игру из нестандартных положений и игру в разных погодных и ветровых условиях. На этапах спортивного совершенствования в программу технической подготовки включаются упражнения по совершению ударов по различным траекториям с боковым отклонением мяча.

Техническая подготовка в гольфе, как и во многих других видах спорта, неразрывно связана с тактической подготовкой. Тактику игры в гольф можно определить как преимущественно алгоритмическую и вероятностную. В гольфе каждый следующий удар обычно совершается более короткой клюшкой и приводит к перемещению мяча на меньшее расстояние, чем предыдущий удар. Также, по мере приближения к лунке, уменьшается амплитуда и, соответственно, мощность совершения игровых действий. В этом проявляется алгоритмичность тактики в гольфе. По мере приближения к лунке также уменьшается количество возможных траекторий мяча, позволяющих поразить лунку. Условная вероятность события, состоящего в приближении мяча к лунке, после каждого удара, как правило, увеличивается. Таким образом, по мере приближения к лунке уменьшает-

ся мера неопределенности в выборе тактических приемов, приводящих к ее поражению. В этом смысле тактика игры в гольф носит явно выраженный вероятностный характер с уменьшением энтропии необходимых игровых действий по мере их совершения.

На практике в основном реализуются две тактические схемы игры. Первая – атакующая, агрессивная тактика: с каждым ударом игрок стремится приблизить мяч как можно ближе к лунке. Вторая тактика – рациональная, при совершении игровых действий игрок стремится избежать ошибок, уменьшить вероятность игры из нестандартных положений. С ростом мастерства игрока в его арсенале появляется всё больше технических приемов, позволяющих играть в атакующем стиле и минимизировать вероятность совершения ошибок.

Применение той или иной тактики в соревнованиях определяется техническим мастерством игрока, сложностью поля, задачами, стоящими перед игроком в конкретном соревновании, и его текущим результатом относительно результатов соперников.





5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Во многих видах профессиональной деятельности и в спорте психологической подготовке отводится важная роль в общей системе подготовки, направленной на достижение цели деятельности. В самом общем виде объектом психологической подготовки является соотношение философских категорий духовного и материального, бытия и сознания, сознательного и бессознательного. Существует много определений психологической подготовки в спорте. Во всех них в качестве объекта подготовки рассматриваются свойства личности и психические качества, психика, психические процессы и качества личности. Каждый из авторов опре-

деляет эти категории по-разному. Неоднозначность в понятии объекта психологической подготовки определяется в свою очередь неопределенностью понятия психика, одного из самых сложных понятий в философии, психологии и медицине, которое имеет множество толкований в различных психологических школах. Тем не менее, наиболее часто цель психологической подготовки определяются как формирование (образование) и совершенствование свойств личности и психических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. Свойства личности в психологии часто отождествляют с понятием темперамента, а психические качества с акцентуациями характера.

Также как и физическая подготовка, психологическая подготовка по своему содержанию может быть разделена на общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного осуществления учебной, профессиональной и спортивной деятельности. Пожалуй, главной задачей общей психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств спортсмена, определяющих его нормы поведения в обществе и умение преодолевать различные трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Развитие психических качеств (характера) и свойств личности (темперамента) неизбежно происходит вместе с другими видами подготовки, которые невозможно осуществлять без контроля сознания. Все движения в спорте являются целенаправленными, и в соответствии с теорией

уровней построения движений Н.А. Бернштейна, они осуществляются благодаря командам и под контролем соответствующих отделов ЦНС. Таким образом, психологическая подготовка при осуществлении других видов подготовки осуществляется как бы сама собой и, по этой причине, иногда тренеры не уделяют ей специального внимания.

Мнение о том, что психологическая готовность формируется с игровым и соревновательным опытом, не совсем верно, часто наблюдается противоположное. Спортсмен изначально должен владеть методикой нормализации некоторых типичных психофизиологических реакций с учетом его индивидуальных особенностей и постоянно совершенствовать ее на тренировочных занятиях и применять в соревновательной обстановке. Важно на каждые тренировки и соревнования ставить перед спортсменом конкретные психологические задачи, связанные с преодолением объективных и субъективных трудностей и помех, которые характерны для условий соревнований.

В соответствии с теорией деятельности изменения в характере и темпераменте спортсмена соответствуют виду деятельности. По этой причине при осуществлении общей физической подготовки преимущественно развиваются волевые качества, связанные со способностью противостоять утомлению, преодолевать внешнее сопротивление, совершать движения с максимальной амплитудой и частотой. Непрерывный тренировочный процесс развивает такие свойства личности как трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность, смелость, умение соблюдать этические нормы в коллективе и обществе. Иными словами, общая психологическая подготовка в наибольшей степени соответствует общей физической подготовке.

Такое же соответствие имеет место между специальной психологической подготовкой в гольфе со специальной физической и технической подготовкой. Умение регулировать

свое психическое состояние в значительной степени определяет результативность игровых действий в гольфе и разнообразие выбора технико-тактических действий. Специальная психологическая подготовка в гольфе направлена на развитие психических качеств, связанных с оценкой и регулированием: диапазона чувствительности нервных клеток к внешнему раздражению; скорости и соотношения интенсивности процессов возбуждения и торможения (величины отношения стимул – реакция); чувствительности нервной системы к различным раздражителям. Таким образом, специальная психологическая подготовка имеет непосредственное отношение к развитию специальных координационных способностей в гольфе, к специальной физической и технической подготовке.

Графически задачи специальной физической подготовки можно представить в виде изменения параметров некоторой кривой зависимости реакции психической системы игрока R от внешних или внутренних (самогенерируемых) воздействий S (рис.1). В психофизиологии такие зависимости величины реакции от стимула известны как закон Вебера–Фехнера, а в технических системах как характеристическая кривая, определяющая вид зависимости сигнала на выходе системы от входного сигнала.



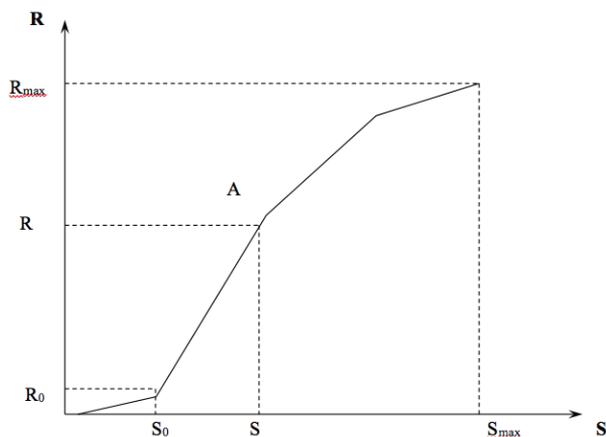


Рис. 1. Графическое представление реакций психической системы спортсмена R на воздействие S .

Как следует из рисунка 1, задачами специальной психологической подготовки могут быть: оценка своего текущего состояния – определение величины своей реакции R на стимул S (точка A), сознательное изменение диапазона реакций спортсмена $R_0 - R_{max}$ (тем самым изменяется и диапазон воспринимаемых воздействий $S_0 - S_{max}$), регулирование чувствительности системы (изменение угла наклона кривой относительно оси S) и регулирование величины порога восприятия R_0 .

Психологическая подготовка часто определяется как система психолого–педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям, осуществления соревновательной деятельности и устойчивости к стрессовым ситуациям. Свойства личности во многом определяются типом нервной системы, реакции которой на воздействия проявляются в темпераменте. Психические качества спор-

тсмена, проявляются в его характере – устойчивой системе поведения человека в типичных условиях. Таким образом, темперамент во многом определяется врожденным типом высшей нервной системы, а характер – типом высшей нервной деятельности, сложившейся в результате условий жизни, в том числе, и при занятиях спортом. При этом и темперамент, и характер спортсмена могут целенаправленно изменяться в результате различных тренировочных воздействий.

Как было показано выше, содержание общей и специальной психологической подготовки соответствует по направленности общей и специальной физической подготовке. По этой причине следует предположить и соответствующее соотношение этих видов подготовки в многолетней тренировке. На этапах предварительной подготовки и начальной специализации должны преобладать методы и средства общей психологической подготовки, а на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования методы специальной психологической подготовки. Содержание психологической подготовки при этом будет также определяться сенситивностью возрастных периодов развития определенных психических качеств и ведущими видами деятельности (табл. 8).



Мотивации и ведущие виды деятельности школьного возраста

Таблица 8.

Характеристики мотивационной сферы	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Ведущий вид деятельности	Сюжетно-ролевая игра		Учебная деятельность			Интимно-личностное общение			Профессионально-учебная деятельность			
Цель деятельности	Предметная действительность					Межчеловеческие отношения			Общественные отношения			
Вид мышления	Наглядно-образное			Теоретическое или абстрактное (словесно-понятийное)								
Метод обучения	Игровой, репродуктивный, соревновательный командный					Соревновательный лично-командный			Соревновательный личный, репродуктивный			
Вид оцениваемых учебных достижений	Стремление к преодолению трудностей					Способ достижения результата			Результат			
Осваиваемые формы деятельности	Эталонные формы					Самостоятельные формы			Самоорганизация форм			
Дидактические приемы	Показ, описание					Описание, кинестезия			Абстрактное описание			
Характерные особенности	Любознательность, непосредственность, открытость, доверчивость					Потребность во взрослости, осознание себя как личности, потребность к самовыражению, множество и неустойчивость интересов			Потребность к самоопределению, становление целеполагания, устойчивость интересов			
Познавательные мотивы	Интерес к отдельным фактам, внешним формам					Интерес к закономерностям, к способам получения знаний			Интерес к основам наук, к методам теоретического и творческого мышления			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Социальные мотивы	Одобрение тренера					Социальная роль в классе, школе. Поиск контактов и сотрудничества			Социальная роль в обществе. Самоконтроль и самооценка.		

Как следует из таблицы 8, начиная с 12 летнего возраста, в ведущем виде деятельности детей начинают преобладать интимно–личностное общение, возникает множество интересов, характеризующихся неустойчивостью. Мотивация в виде одобрения родителей и учителей меняется на мотивацию в виде утверждения себя среди ровесников. По этой причине, важно к 12 годам создать у ребенка стержневой интерес к занятиям гольфом (спортом), превратить спортивные занятия в устойчивую привычку – потребность и использовать соответствующие педагогические приемы в проведении тренировок, нацеленных на реализацию подростковой потребности к самовыражению.

Психологическая подготовка, как и любой другой вид подготовки, как процесс обучения и совершенствования чего–либо, должна осуществляться с соблюдением общих педагогических принципов (гл. 1.).

На этапе начальной подготовки в тренировке преобладают игровые, репродуктивные и соревновательные методы обучения. По тренировочному времени метод многократных повторений соотносится с играми в пропорции 1/3. Игровые методы тренировки уменьшают боязнь избегания неудач и увеличивают мотивацию к достижению успеха. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

Младший школьник еще не может в полной мере овладеть технико–тактической подготовкой, но она всё равно

должна быть, только в иной форме. При обучении техническим действиям, разборе и обсуждении результатов игры используются методы показа и предметные методы обучения. При обсуждении игровых ситуаций дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. Освоение основ технических действий в гольфе ускорит их воспроизведение детьми в виде рисунков или пластилиновых скульптур игроков их выполняющих.

Для спортсменов подросткового возраста, на этапе начальной спортивной специализации, начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении техникой совершения игровых действий.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятий гольфом. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребности в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установ-

ка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

Следует отметить, что на этапах предварительной подготовки и начальной специализации психика юных спортсменов отличается неустойчивостью, особой ранимостью, склонностью к значительным эмоциональным напряжениям. В этом возрасте спортсмены наиболее остро воспринимают результаты соревнований в виде занятого места, набранных очков, выполнения нормативов. По этой причине предпочтительной формой проведения соревнований будут различные командные турниры, конкурсы, матчевые встречи, игра в одной команде с более опытными и мастеровитыми игроками. Такая форма проведения соревнований снижает эмоциональную напряженность юных игроков, уменьшает значимость личного результата, развивает волевые качества и умение вести себя в коллективе в соответствии с этикетом. При проведении личных соревнований в качестве спортивного достижения, прежде всего, должна оцениваться техника выполнения игровых действий, а не только абсолютный результат. В качестве цели игры рекомендуется выбирать цели не в виде стандартной лунки диаметром 10,8 см, а в виде окрестностей земной поверхности с отношением их диаметра к дальности удара равным 1/10. Наиболее эффективной формой личных соревнований в этом возрасте будут матчевые турниры на счет выигранных лунок (партий, как в шахматах), а не на счет ударов. В таких турнирах вероятность выиграть хоть одну лунку и матч существенно выше для игроков с невысоким уровнем мастерства, чем при игре на счет ударов.

Если на первых этапах преобладает технический аспект подготовки, то на этапах начальной специализации и углубленной тренировки квалификация спортсмена будет повышаться при условии возрастания удельного веса

тактической и специальной психологической подготовки. Игрок вооружается знаниями и умением сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки. Физическая подготовка направлена на совершенствование специальных двигательных качеств и координационных способностей. Техническая подготовка продолжается, но характер ее становится более гибким, вариативным, предусматривающим наряду с закономерностями и случайные явления в ходе совершения игровых действий. Большое значение в этот период должно придаваться повышению способности игрока к воспроизведению положений и движений с большой точностью; однообразного порядка совершению действий при подготовке к удару, ориентации стойки относительно цели и мяча; сохранения ясности мысленных представлений и выполнения действий в точном соответствии с ними при повышенных эмоциональных напряжениях на соревнованиях.

Исключительно важным направлением специальной подготовки является освоение и использование комплекса психологических методов регуляции игроком своего состояния, контроля и уточнения игровых действий, отношения к высокому результату (игре на лунке, в раунде, соревновании), как к явлению закономерному, а не случайному.

Игрок должен научиться реагировать на изменение обстановки сдержанно, проявляя спокойствие, терпение, веру в успех, сосредоточенность и оптимизм. Для этого спортсмену нужно развивать волю и высокий интеллект, необходима глубоко продуманная система воспитания и самовоспитания, охватывающая как учебно-тренировочный процесс, так и повседневную жизнь.

Повышенные требования предъявляются к теоретической подготовке. Очень важным фактором является доскональное изучение игроком своего снаряжения, выбора клюшек с учетом особенностей поля и тактики игры, под-

бираемых партий мячей; влияния на полет мяча влажности воздуха и преимущественного направления ветра; оценки скорости качения мяча в зависимости от состояния гринов.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. На этом этапе одной из главных задач специальной психологической подготовки является формирование и развитие способности к регулированию психического состояния спортсмена.

Обычно в спортивной деятельности определяются три основных типа ситуаций, в которых используется психорегуляция: коррекция состояния утомления, снятие избыточного психического напряжения и преодоление состояния фрустрации – состояния, возникающего в ситуации разочарования, неосуществления какой-нибудь значимой цели, проявляющееся в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности.

В спортивной психологии разработано множество методик для успешной коррекции перечисленных выше типичных состояний, включающих как вмешательство извне, так и саморегуляцию. Обычно в тренировочной деятельности используются и те и другие методы, а в соревновательной – оперативные методы саморегуляции. К внешним методам регулирования психических состояний относят: массаж, гипнотические воздействия, иглоукалывание, кожную электронейростимуляцию, аудио-визуальную стимуляцию, ароматерапию, вибрационные и температурные воздействия, фармакологические методы и методы сопряженного воздействия. К методам саморегуляции обычно относят: психомышечную, идеомоторную и аутогенную регуляции.



Выбор метода психорегуляции осуществляется с учетом особых фаз в изменении психических состояний спортсмена. Например, утомление при нарастании до усталости проходит фазы апатии, повышенной возбудимости и функциональных расстройств (вплоть до заболеваний). Направленность, объем и интенсивность методов психорегуляции также должны определяться в соответствии с темпераментом и исходным вегетативным тонусом. Темперамент и исходный вегетативный тонус можно определить по анкетам тестам Айзенка или внешним признакам, классификация которых была осуществлена Н. Нежикиной (табл. 9).

Морфологические признаки исходного вегетативного тонуса

Таблица 9.

Критерии	Симпатикотония	Относительное равенство ВНС	Ваготония
1	2	3	4
Кожа			
Цвет	Бледная	Нормального цвета	Склонность к покраснению
Сосудистый рисунок	Не выражен	Не выражен	Мраморность, цианоз (синушность) конечностей
Сальность	Снижена	Нормальная	Повышенная угревая сыпь
Потоотделение	Уменьшено или увеличено (вязкий пот)	Нормальное	Повышена потливость ладоней, стоп, подмышечных впадин (жидкий пот).
Дермографизм	Розовый, белый	Красный, нестойкий	Красный, возвышающийся, стойкий

Склонность к отекам	Не выражена	Не выражена	Характерна
Терморегуляция			
Температура тела	Склонность к повышению	Нормальная	Снижена
Зябкость	Отсутствует	Не характерна	Повышена
Переносимость душных помещений	Удовлетворительная	Удовлетворительная	Плохая
Температура при инфекциях	Высокая (выше 38.5 °С)	37.5–38.0 °С	Субфебрильная (до 37.3 °С) Возможен длительный субфебрилитет
Обмен веществ			
Масса тела Аппетит Жажда	Склонность к похудению Повышен Повышена	Нормальная Нормальный Нормальная	Склонность к полноте Снижен Понижена
Сердечно – сосудистая система			
Частота сердечных сокращений (в покое, за 1 минуту)	Увеличена (более 90 ударов в минуту)	Нормальная (55–85 ударов в минуту)	Снижена (менее 55 ударов в минуту), значительное учащение сердечных сокращений при малейшей нагрузке).
Систолическое артериальное давление	Нормальное или повышенное	Нормальное (90–125 мм.рт. ст.)	Понижено
Диастолическое артериальное давление	Нормальное или повышенное	Нормальное (48–71 мм. рт. ст.)	Нормальное или понижено

1	2	3	4
Сердцебиение	Характерно	Не характерно	Бывает редко
Боли в области сердца	Возможны	Не характерны	Бывают часто
Обмороки	Редко	Не бывает	Характерны
Вестибулярные изменения			
Головокружение, непереносимость транспорта	Не характерны	Не характерны	Характерны
Дыхательная система			
Частота дыхания (кол-во дыханий в минуту в состоянии покоя)	Нормальное или повышенное	Нормальное (16–18 в минуту)	Понижено, дыхание глубокое
Жалобы на одышку	Не характерны	Не характерны	Характерны
Астматический бронхит или бронхиальная система (в настоящее время или были раньше)	Не характерны	Не характерны	Характерны
Желудочно – кишечный тракт			
Повышенное слюноотделение	Не характерно	Не характерно	Характерно
Жалобы на тошноту, боли в животе	Не характерно	Не характерно	Характерно
Моторика кишечника	Возможны атонические запоры. Перистальтика слабая.	Нормальная	Спастические запоры, склонность к метеоризму, поносы. К вечеру газообразование повышено.
Мочепускание	Редкое, обильное	Нормальное	Часто, не обильное
Аллергия, утомляемость, температура			
Аллергические реакции	Редко	Редко	Часто

Увеличение лимфатических узлов, миндалин, аденоидов	Не бывает	Редко	Характерно
Боли в ногах по вечерам, ночью	Не бывает	Характерно	Характерно
Зрачок	Расширен	Нормальный	Сужен
Головная боль	Бывает чаще после эмоционально–стрессовых ситуаций	Редко	Характерна, мигреноподобная (очень сильная, сопровождается тошнотой, головокружением)
Темперамент	Увлекающиеся, вспыльчивые, настроение изменчивое.	Уравновешенные	Угнетены, апатичны, склонны к плохому настроению, уединению.
Физическая активность	Повышена по утрам	Достаточная	Снижена
Психическая активность	Рассеянность, отвлекаемость, активность выше вечером.	Нормальная	Способность к сосредоточению хорошая, внимание удовлетворительное, наибольшая активность до обеда.
Сон	Позднее засыпание, трудность при засыпании, раннее пробуждение, сон беспокойный	Хороший, спокойный	Глубокий, продолжительный, замедленный переход к активности, бодрствованию, чувство усталости при пробуждении утром

Для совершенствования учебно–тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, ча-

стоты тремора, измерениями артериального давления, кожно–гальванической реакции и базальной температуры, вычислениями индекса Кердо, по величинам ортостатической и клиностатической пробы; анализом игровых результатов на тренировках и соревнованиях. Как показывает практика, все эти показатели индивидуальны, и определяются текущим состоянием игрока, свойствами его личности и исходным вегетативным тонусом. Но в любом случае изменения индивидуальных величин этих показателей подчиняются закону Йоркса–Додсона. По величине этих показателей, можно определить в каком из трех возможных состояний (апатия, оптимальная готовность или перевозбуждение) находится спортсмен и, в зависимости от этого, выбирать и использовать различные методы психологической коррекции. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем целенаправленно применить средства для регулирования психофизиологических реакций игрока, нормализации его состояния.

Наиболее часто в игровой практике встречается состояние перевозбуждения – «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана трудностью задачи, поставленной перед спортсменом кем то или самим собой, переоценкой собственных сил и возможностей, гипертрофированным желанием показать хороший результат, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п. Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности к воздействию, вызвавшем неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

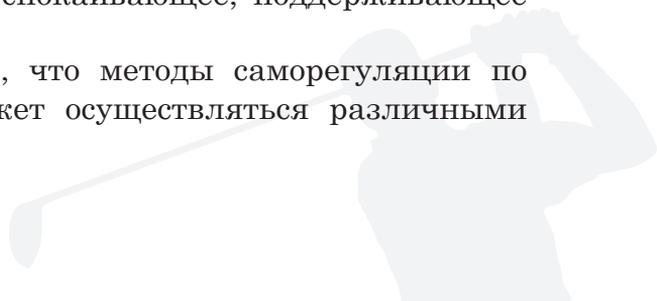
Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят, прежде всего, успокаивающий характер. Наибольшей эффективностью обладает сочетание гипносуггестивных воздействий

(сеансов внушения во время непродолжительного гипнотического сна), и электроанальгезии (механоанальгезии), которая по видимости играет роль отвлекающего фактора. Кожная электронейростимуляция стимулирует нервные окончания, вызывая выделение эндорфинов – обезболивающих нейромедиаторов. Видеостимуляция моторной зоны коры головного мозга световыми импульсами определенной частоты также оказывает положительный эффект в регулировании предстартового возбуждения. Крайнее безразличие («предстартовая апатия») после избыточного возбуждения практически не встречается.

При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции. Эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований в конкретном виде спорта. По этой причине методы саморегуляции психических состояний являются главной составляющей психологической подготовки в гольфе, которая на многолетних этапах подготовки планируется точно также как и другие виды тренировочных воздействий по объему, интенсивности и направленности.

Объем в этом случае определяется как количество актов саморегуляции психического состояния, проведенных в течение некоторого промежутка времени (за тренировку, микроцикл и т.д.). В случае объективной количественной оценки регулируемого параметра (ЧСС, температура, артериальное давление, электрическое сопротивление кожи) интенсивность будет равна величине его изменения до и после регулирования, а направленность определится характером воздействия: успокаивающее, поддерживающее или возбуждающее.

Выше было показано, что методы саморегуляции по своему содержанию может осуществляться различными



способами, среди которых наиболее часто применяются: прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона, ауто-тренинг, самовнушение, идеомоторная тренировка с применением самоприказов и их различные сочетания. Все эти способы можно разделить на три класса: психомышечную, идеомоторную и аутогенную регуляции.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него. Все эти упражнения могут проводиться при исключении и ограничении действия органов зрения и слуха. В психомышечной тренировке выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

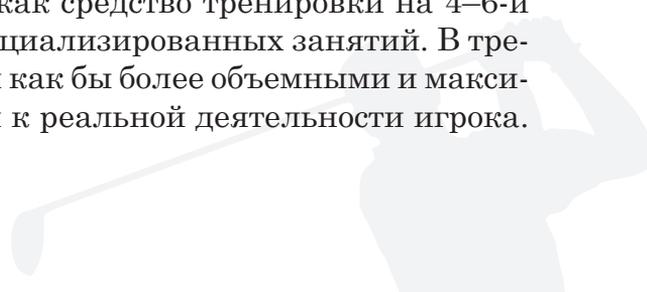
Полезным упражнением в психомышечной тренировке является метод кратковременного последовательного напряжения и расслабления мышечных групп, участвующих в совершении игрового действия в гольфе. Подобные методы используются при выполнении изометрических упражнений при развитии силы. Желательно при этом, чтобы спортсмен представлял себе расположение и принцип действия напрягаемых мышц, например, в виде изображений из анатомического атласа. Для создания мышечного представления о совершаемом действии необходимо совершить около 10–12-ти повторений таких упражнений.

Г.С. Беляев и А.А. Мажбиц предложили для лучшего успокоения спортсмена расслаблять мышцы лица. Такое внимание к расслаблению мышц лица полностью обосно-

вано: выражение лица тонко отражает состояние ЦНС. Поэтому при расслаблении мимической мускулатуры удается вызывать более выраженное психическое расслабление и успокоение. Этот способ с успехом применяется во многих видах спорта. Критерием его эффективности может служить снижение частоты сердечных сокращений до оптимального уровня соревновательной готовности.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. При этом мысленное представление совершаемого действия будет наиболее отчетливым, если будет сопровождаться словесным описанием. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая – на представлениях, облегчающих формирование навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений и точности.

Обучение идеомоторной тренировке, как и любой другой процесс обучения, проходит несколько этапов. В первой фазе доминирующими являются зрительные и акустические воспоминания о реальной тренировочной или соревновательной обстановке. Во второй фазе начинают преобладать мыслительные модели кинестетических восприятий, связанных с работой групп мышц, действующих при подготовке к удару и его исполнении. Эти восприятия становятся достаточно отчетливыми и начинают преобладать над визуальными воспоминаниями, тем самым становятся эффективными как средство тренировки на 4–6-й неделях ежедневных специализированных занятий. В третьей фазе они становятся как бы более объемными и максимально приближенными к реальной деятельности игрока.



Идеомоторная тренировка должна обязательно сочетаться с реальными тренировочными занятиями и отдыхом. При этом большое значение имеет поиск оптимального их сочетания с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Основой для формирования идеомоторных процессов является прежний опыт в определенной деятельности. Повторяемый опытным спортсменом множество раз процесс производства свинга настолько запоминается в мельчайших подробностях, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали в своем воображении. Однако некоторые игроки затрудняются последовательно воспроизвести даже основные действия, движения, отличительные особенности свинга, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением.

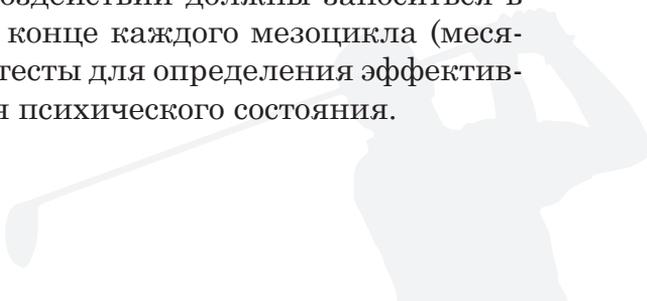
Имитация игровых действий в гольфе с клюшкой без удара по мячу также может быть отнесена в той или иной степени к психомоторной или идеомоторной деятельности в зависимости от степени мысленного контроля мышечных, пространственно–временных и словесных образов совершаемого движения. В этом смысле имитации могут быть отнесены к упражнениям психологической и технической, специальной физической подготовки одновременно.

Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения. В этом способе регуляции психического состояния обычно выделяют два последовательных этапа: первый состоит в снятии психического напряжения с целью успокоения, на втором этапе происходит переход человека в особое состояние – состояния надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств. Сте-

пень овладения данным методом психорегуляции зависит от подвижности нервной системы и алгоритма мысленного произнесения словесных формул, следуя которому человек переходит от исходного психического состояния к состоянию необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики. Конкретное содержание этих алгоритмов индивидуально для каждого, но общие принципы различных алгоритмов в зависимости от направленности регулирующего воздействия едины. Некоторые из этих словесных формул приводятся в работах А. Алексеева.

Необходимым условием применения различных способов регулирования психических состояний является принцип обратной связи. Спортсмен должен ощутить эффект от использования того или иного метода, наиболее явно он будет ощутим, если до регулирования и после будут измерены некоторые и сопоставлены некоторые физиологические параметры, характеризующие текущее состояние спортсмена, например пульс, температура кожи или частота дыхания. Тогда эффективность применения какого-либо приема психической регуляции можно определить по величине разности в этих показателях. К примеру, методом релаксации мимических мышц лица можно понизить частоту сердечных сокращений на 8–10 ударов в минуту относительно исходной величины ЧСС в спокойном состоянии.

На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования психологическая подготовка в части совершенствования регулирования психического состояния должна стать неотъемлемой частью тренировочного процесса. Данные об объемах, интенсивности и направленности психологических воздействий должны заноситься в дневник тренировок, а в конце каждого мезоцикла (месяца) должны проводиться тесты для определения эффективности саморегулирования психического состояния.



Очень важным является вопрос о том, какое значение спортсмен придает своему «Я» в гольфе. Чрезмерное тщеславие и честолюбие как явные, так и скрытые могут стать существенным препятствием в достижении высоких результатов на всех этапах становления спортсмена-гольфиста. Начиная с первого же желания обязательно сыграть в пар и лучше и глубоким расстройством от того, что ему это не удалось, у игрока сразу же создается исключительно неблагоприятный психологический фон для его воспитания и развития. Здесь имеет место, казалось бы, естественное стремление обязательно и немедленно получить удовлетворение от результата совершённого игрового действия, т.е. увидеть и показать больше себя в действии, чем само действие. Часто некоторые спортсмены подсознательно преследуют цель хорошо, достойно выглядеть в глазах окружающих, показывая хороший результат, а не совершить эффективное правильное техническое действие для достижения этого результата. Если это желание очень сильное (особенно у молодых спортсменов), то оно ослабляет контроль внимания игрока за своими действиями. Вероятность допустить ошибку значительно возрастает и с каждым ударом усиливается. Но осознать это самому игроку очень трудно.

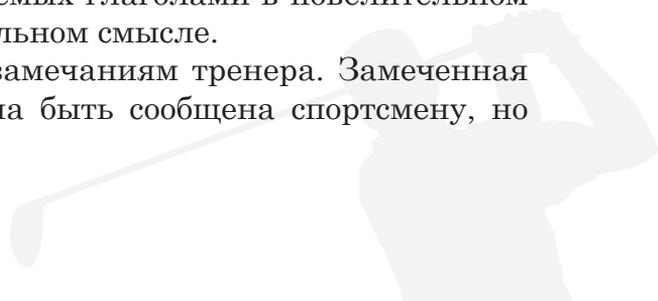
В качестве методических приемов исправления такой ошибки могут применяться: тренировка без совершения удара по мячу – имитация технического действия с клюшкой, совершение ударов в заданную окрестность игровой зоны, игра на дальность перемещения мяча, игра на ближайшее перемещение мяча к произвольно выбранной цели (мячу) по правилам игры петанг, игра с ограничением действия органов чувств и другие подобные тренировочные приемы. Основное методическое направление этих приемов состоит в отсутствии или трансформации немедленных сведений о спортивном результате и тем самым на-

правлено на усиление сосредоточения игрока на процессе его производства.

Психологическая позиция – «лучше и больше работай – результат придет» (сначала без особых претензий на спортивный результат) – более перспективна. Она также хорошо помогает восстановлению результативности и опытного игрока. Аналогичная картина наблюдается и при слишком большом стремлении к выполнению каких-либо нормативов, занятию призовых мест, установлению рекордов и т.д. Эти и подобные стремления и желания ни в коем случае не должны преобладать в сознании спортсмена при игре. Победное настроение не должно подавлять оптимального режима рабочих действий спортсмена. Игрок должен быть сосредоточен на технике совершения игровых действий, на игре против лунки, а не игре против счетной карточки, соперника или результатов на табло.

Мысленные отрицания при подготовке к выполнению ударов такие как: «я не разогнусь при ударе», «не дерну клюшкой», «не поверну голову» и т.п., приводит к соответствующим противоположным реакциям мышечной системы. В данном случае на моторные центры поступают сигналы, соответствующие, в сущности, командам «разогнись», «дерни», «посмотри» (отрицание «не» как бы заглушается словом–сигналом, обозначающим само действие), и мышцы отвечают на них адекватной противоположной реакцией, усиленной эмоциональным напряжением. Таким образом, «словесные формулы», описывающие совершаемое действие не должны содержать отрицаний, мыслей о возможной неудаче. Содержание словесных формул должно быть ориентировано на достижение успеха в виде команд указаний, выражаемых глаголами в повелительном наклонении в утвердительном смысле.

То же относится и к замечаниям тренера. Замеченная тренером ошибка должна быть сообщена спортсмену, но



вместе с тем должен быть проведен и анализ причин ее возникновения и предложены адекватные действия для устранения этих причин. При возникновении этой ошибки в дальнейшем, тренер должен акцентировать внимание игрока на совершении действий, предупреждающих возникновение ошибки, а не на факте ее появления. В противном случае при частом напоминании о самой ошибке, ее вредности и опасности у игрока создается ее подсознательная боязнь, мысль о ее неизбежности, более глубокое и яркое представление схемы действий при ее совершении, чем нередко только усугубляют ошибку и усложняют ее исправление. В случае систематического появления таких ошибок неверно совершаемое действие лучше заменить новым другим, чем пытаться исправить ошибочное.

Другой важной проблемой психологической подготовки в гольфе является монотонность совершаемых игровых действий. Количество однотипных игровых действий за тренировку не редко превышает 100 и более. Объективное однообразие относится к бедности раздражителей со стороны рабочей ситуации, чрезмерному дроблению рабочих операций, простоте действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе – к малой и средней интенсивности такой нагрузки. Это относится и к двигательной, и к сенсорной, и к умственной деятельности человека, субъективная монотонность во многом зависит от мотиваций в оценке рабочей ситуации и не обязательно соответствует объективной монотонности. Обычно субъективные переживания разворачиваются в следующей последовательности: сначала возникает апатичное состояние; и интерес к работе падает, затем равнодушие и скука, переходящие в чувство усталости, и затем сонливость.

Для снижения влияния монотонии применяются обычные методы, заключающиеся в смене рода занятий, чередовании фаз напряжения и расслабления в виде:

- физкультурных пауз, насыщенных разнообразными движениями;
- периодическую смену некоторых действий (положений, усилий) во время совершения игровых действий;
- периодическое изменение темпа и ритма совершения движений;
- игровые и соревновательные методы тренировки;
- использование активизирующих воздействий, в частности музыки и др.;
- повышение эмоциональности занятий.

В условиях длительной нагрузки статического характера, продолжительной монотонности выполняемые действия могут быть ошибочными, неточными, при этом изменения происходят незаметно для игрока, как бы сами собой. Обычно спортсмены в таком случае на время прекращают работу, а затем, после отдыха, вновь приступают к отработке технических действий. Часто можно видеть, что игроки во время тренировок больше отдыхают, чем работают, ожидая наступления более удачного состояния. Это пассивный метод, злоупотребление которым ограничивает эффективность тренировки. Устранить влияние монотонии в тренировках, можно путем смещения внимания игрока с техники совершения игровых действий на количественную оценку каких-либо кинематических параметров совершаемого действия, например, на оценку временной продолжительности перемещения мяча, на оценку дальности перемещения, оценку интенсивности звука при ударе и т.п.

Существуют также методы нормализации состояния и разладившейся работы, не прерывая ее. Они основаны на временном внесении в действия, поведение, состояние игрока «элементов противоположной крайности», контра-

стирующих с обычными, установившимися, «правильными», при этом возникает парадоксальным образом, как правило, эффект обновления, прилив сил, обостренные и направленные восприятия и ощущения, нормализуется состояние игрока. Например, в технике свинга:

- при снижении остроты ощущений – временно создать напряжение некоторых групп мышц, которые должны быть расслаблены, и наоборот;
- изменить положение какого-либо звена тела (кисти правой руки, наклон туловища, большую или меньшую его «закрутку») по сравнению с нормальным, привычным положением;
- сделать имитацию удара в обратной последовательности;
- сделать имитацию удара в левосторонней стойке (для правшей).

В соревновательных условиях применение таких методов часто не возможно. В этих случаях единственно доступным методом противостояния монотонности являются методы саморегуляции своего психического состояния.

В психологическом аспекте могут создаваться контрастные состояния, связанные с ожидаемым и реальным результатами, принципиальным соперничеством, которым придается слишком большое значение; при слишком ответственном отношении к игре – равнодушное, безразличное отношение к хорошему и плохому результату (на лунке, в раунде, соревновании) по принципу: «Момент удара и результат – это не чрезвычайное событие, а обычное, приятное, привычное явление». И наоборот, при недостаточной ответственности – повышение значения достижений на плохое исполнение технического действия – улыбка (насмешка над собой); на волнение – попробовать волноваться еще сильнее; на боязнь (страх) – позволить себе бояться

и т.д. По мнению психологов и спортивных специалистов, рекомендации по созданию и применению контрастирующих элементов могут быть эффективными при трех условиях: полной веры в них; полного убеждения в необходимости; при самостоятельном, творческом приспособлении к личным задачам. Основная цель искусственного создания таких и подобных противоречий – это: моделирование различных возможных помех и их преодоление в ходе соревнований; нормализация состояния спортсмена и его техники; создание условий для перспективного развития игрока.

В качестве общей методической рекомендации по регулированию поведения игрока можно рекомендовать следующую установку: «играйте на тренировке как на соревнованиях, а на соревнованиях как на тренировке».

В соревнованиях глубокие, ставшие потребностью привычки к подробному, объективному анализу своих действий и поведения, выявлению ошибок, принятию решений по их устранению и неуклонное выполнение этих решений – это, безусловно, необходимые гольфисту свойства. К сожалению, даже высококвалифицированные игроки часто проявляют недостаточную требовательность к себе, полагаясь в основном на существующие у них, автоматизированные действующие психофизиологические механизмы. Случай, когда результат получается невысокий, характеризуют словами «не идет», в которых больше безволия и пассивного беспомощного ожидания, чем здравого смысла, определяющего причину ошибок и способы их устранения. Такую методическую позицию нельзя назвать перспективной.

Привычка в осуществлении игровых действий, достигнув определенной степени, становится установившимся режимом, линией поведения и, наконец, потребностью. В последнем случае, если привычное действие или явление не выполняется или не произошло, – это вызывает у игрока неприятное чувство сомнения в правильности своих

действий. Если причина неудачной игры не выявляется и не устраняется, то следующий неудачный удар приводит спортсмена в замешательство, возникает потребность в получении совета со стороны. Если этого не происходит (совет не получен; получен неверный совет; получен верный совет, но не выполнен), спортсмен переходит в состояние полной неудовлетворенности собой, из которого уже невозможно вернуться в нейтральное состояние оптимальной готовности. Следующие неудачные попытки вызывают гнев и желание найти виновного в плохой игре в ближайшем окружении, и затем гнев переходит в депрессию.

Задача психологической подготовки состоит в выработке навыка перехода из состояний сомнения и замешательства в нейтральное состояние.

При удачной игре после нескольких ударов нейтральное состояние игрока меняется на состояние заинтересованности, проявляющееся в более тщательном обдумывании технических действий, необходимых для следующего удара. В дальнейшем при продолжении удачной игры спортсмен переходит в состояние увлечения игрой: появляется концентрация при подготовке к удару, ориентиры для прицеливания становятся четче и ясней. Следующая стадия удачной игры – уверенность: осуществляется полный контроль над ощущениями при совершении удара, редкие промахи – не воспринимаются как неудача, совершённые ошибки отчетливо осознаются и корректируются в следующих попытках. Состояние уверенности в дальнейшем при хорошей игре преобразуется в эйфорию, для которого характерно отсутствие мыслей о технике совершения игровых действий – они совершаются верно, как бы сами собой без усилий спортсмена.

Возможные варианты смены психических состояний в соревновательной деятельности в гольфе, составленные по

аналогии с состояниями в пулевой стрельбе, изображены на рис. 2.

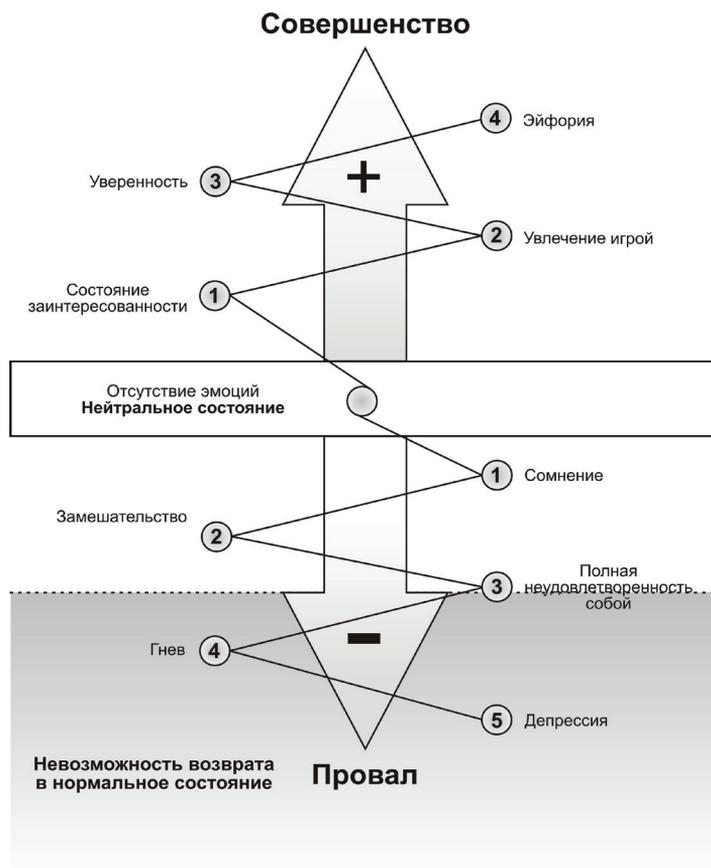


Рис. 2. Возможные варианты смены психических состояний в соревновательной деятельности в гольфе (по М. Тейлор «Игры разума»).

Для успешной реализации и повышения эффективности психологической подготовки необходимо, чтобы ее основы в равной степени знали как тренеры, так и спортсмены, кроме того, следует постоянно помнить об индивидуаль-

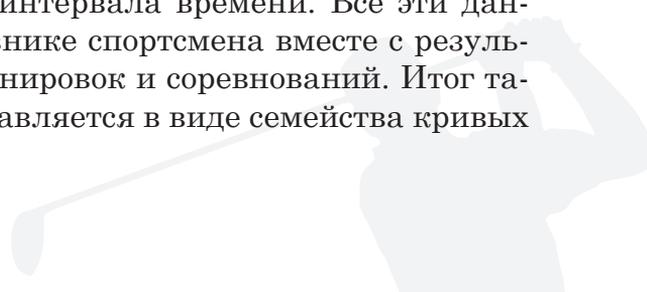
ных особенностях спортсменов и учитывать их в практической работе. Например, если спортсмен слишком возбудим, то способы его подготовки должны во многом содержать средства, усиливающие тормозные нервные процессы (замедленные и плавные движения особенно в напряженных ситуациях, неспешный разговор, копирование какого-то типичного флегматика с самовнушением «Я – это он, и всё делаю, как он, например, одинаково спокойно смотрю на удачное и неудачное техническое действие, также реагирую на ряд лунок, сыгранных в пар и т.п.). Если же у игрока явно заметны признаки преобладания тормозных процессов, например систематическое затягивание подготовки к удару, то полезно включать упражнения с некоторыми элементами, насыщенными ускоренными решениями, быстрой реакцией, вплоть до применения скоростных упражнений. Подражание в этом случае будет полезным человеку сангвинического или холерического типа. Однако эти методы должны применяться осмотрительно. Переход оптимальной грани может привести к нежелательным последствиям.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования рост результатов возможен при значительно большей затрате времени на учебно-тренировочный процесс, чем на предыдущих этапах. Результаты повышаются значительно меньше, чем на предыдущих этапах или не растут вовсе: кривая изменения результатов стремится к асимптоте, а вариация в результатах относительно среднего уменьшается. Дальнейшее увеличение объема тренировочных воздействий не приводит к улучшению спортивных достижений и объем не может увеличиваться бесконечно. Пути дальнейшего прогресса изыскиваются в нахождении оптимальных сочетаний объемов, интенсивности и направленности тренировочных воздействий, в их планировании

для достижения пика спортивной формы в главном старте сезона.

В этой ситуации актуальной становится задача самоанализа содержания тренировочного процесса, который можно произвести по дневникам тренировок. Ведение тренировочных дневников имеет и еще одну положительную сторону: спортсмен, производя записи, невольно начинает глубже задумываться над всем тем, с чем он сталкивается во время игры, развивает наблюдательность, приобретает умение анализировать, обобщать и делать правильные выводы и таким образом быстрее вскрывать и устранять свои ошибки. А в гольфе, когда результат зависит не только от самого игрока, но и от сложности поля, выбора инвентаря и погоды, главную и решающую роль играет установление причин своих неудач, в том числе и в психологической подготовке.

Результаты многолетних самостоятельных субъективных оценок состояния спортсмена (самоанализа) будут полезными для оперативной коррекции тренировочных нагрузок и состояния спортсмена для достижения пика спортивной формы. Обычно в этих ежедневных наблюдениях оцениваются по 10-ти бальной шкале следующие субъективные представления спортсмена: оценка настроения, оценка самочувствия, оценка состояния здоровья, оценка желания тренироваться, оценка готовности тренироваться, оценка желания соревноваться, оценка готовности соревноваться. Кроме перечисленных субъективных оценок фиксируются результаты несложных тестов физического состояния. В гольфе такими измерениями могут быть динамометрические измерения заданного усилия и хронометрия заданного интервала времени. Все эти данные фиксируются в дневнике спортсмена вместе с результатами контрольных тренировок и соревнований. Итог такой деятельности представляется в виде семейства кривых



самооценок и результатов измерений, нанесенных на один график, напоминающий, например, график биоритмов.

Такое графическое сопоставление данных измерений и самооценок с результатами соревнований и контрольных тренировок позволяет выявить величины и соотношения факторов, благоприятных для достижения высоких спортивных результатов.

Важной, если не главной задачей психологической подготовки игрока, является определение индивидуальных параметров состояния боевой готовности (по А.Ц. Пуни), оптимального эмоционального предстартового состояния и методик психической регуляции, приводящих спортсмена в это состояние. Эти параметры должны просто и оперативно измеряться. Наиболее часто в качестве такого параметра эмоционального состояния используется разность частоты сердечных сокращений перед стартом и в состоянии покоя. Величина этого параметра индивидуальна и, например, у стрелков изменяется в пределах от 20 до 70 ударов в минуту. Также иногда в качестве параметра используют величину кожно–гальванической реакции (КГР) в виде измеренной гальванометром разности поверхностных потенциалов кожи, ее проводимости или силы тока. Для этих величин также характерна большая индивидуальная вариация значений. Показатели ЧСС и КГР характеризуют величины физиологических изменений в организме, вызванных эмоциональным напряжением, но не учитывают ее эмоциональную направленность – преобладающую мотивацию будущей деятельности. Физиологически игрок может быть возбужден одинаково, но волнение может быть вызвано боязнью неудачи в будущей деятельности или волнением перед достижением успеха. Создание положительной мотивации, ориентированной на успешные действия, – одна из основных задач общей психологической подготовки. А задача определения и регулирования оптимальных пара-

метров «боевой» готовности может быть отнесена к специальной психологической подготовке.

Таким образом, систематизируя изложенное выше, структуру системы психологической подготовки в гольфе на многолетних этапах можно представить в виде таблицы 10.

Задачи, средства и критерии психологической подготовки в гольфе

Таблица 10.

	Этап предварительной подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
Вид подготовки	Общая психологическая подготовка		Специальная психологическая подготовка	
Задача подготовки	Развитие моральных и волевых качеств		Оценка психического состояния	Регулирование психического состояния
Средства подготовки	Психомышечная тренировка	Идеомоторная тренировка		Аутогенная тренировка
Оцениваемые критерии подготовки	Стремление к преодолению трудностей	Способ совершения технических действий	Способ совершения тактических действий	Результат

Очевидно, что в реальном педагогическом процессе не существует четкого разделения между структурными элементами психологической подготовки. В таблице отражено лишь преобладание в содержании психологической подготовки определенного элемента ее структуры, которые, в свою очередь, определяются в зависимости от индивидуальных свойств личности и психических качеств юных спортсменов.





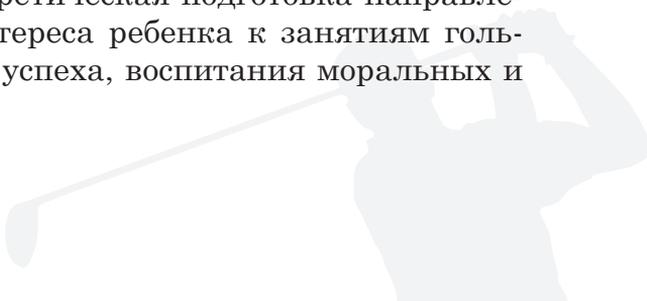
6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка спортсмена – неотъемлемая часть учебно–педагогического процесса подготовки спортсмена в любом виде спорта. Содержание, этапы и результаты любого образовательного процесса описываются известной дидактической формулой: знание – умение – навык. В теории спорта последовательность обучения двигательным действиям обычно представляется в виде этапов: представление – умение – навык – вариативный навык. В теории деятельности обычно выделяют следующие этапы освоения чего–либо: сначала у учеников должен быть вызван интерес к новому действию (деятельности, чьему–то умению или навыку); затем должна быть сформирована уверенность в том, что этот вид деятельности может быть освоен; по мере дальнейших упражне-

ний в выбранном виде деятельности у учеников возникает знание о том, как это действие выполняется (на этом этапе ученики могут со всеми значимыми деталями рассказать, описать последовательность совершения осваиваемых движений). Следующим этапом и результатом обучения является первичное умение: ученики совершают изучаемые действия уверенно, но только в заданной привычной ситуации, им нужно за своими действиями следить (могу, если сосредоточусь). Затем формируется навык – действие выполняется в значительной степени без контроля сознания, на автомате, который преобразуется в привычку (вариативный навык): действие, которое выполняется само, без волевых усилий ученика: совершается естественно, само собой, полностью на автомате в определенных условиях. И на заключительном этапе обучения образуется потребность: действие, к которому привык настолько, что его уже странно не делать, без выполнения которого неуютно и неприятно.

Таким образом, теоретическая подготовка необходимо присутствует в любой деятельности, в том числе и при обучении двигательным действиям, в виде знания, представления осваиваемого движения. Т.е. теоретическая подготовка необходима на всех этапах многолетней подготовки как при обучении и совершенствовании технических действий, так и при освоении тактических вариантов игры в различных условиях.

В более широком смысле теоретическая подготовка в гольфе необходима для решения задач образования мотиваций для занятий выбранным видом спорта: мотиваций должностования, воли, потребности в занятиях. На первых этапах обучения теоретическая подготовка направлена на формирование интереса ребенка к занятиям гольфом, веры в достижение успеха, воспитания моральных и волевых качеств.



Юные игроки в гольф должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении физической и психологической подготовленности, истории гольфа, олимпийского движения, биографиях великих игроков и крупных турнирах по гольфу. Важным разделом теоретической подготовки является изучение правил поведения на поле, техники безопасности, мер по предотвращению травматизма и оказанию первичной медицинской помощи.

В теоретическую подготовку также входит изучение правил игры и соревнований, изучение строения и функций организма спортсмена, сведений о гигиене и закаливании, навыки врачебного контроля и самоконтроля. Также в процессе теоретической подготовки спортсмен должен быть приучен к ведению спортивного дневника, освоить навыки самоанализа своей тренировочной и соревновательной деятельности, иметь представление о технике совершения игровых действий, причинах и видах технических ошибок и методах их устранения. Также спортсмен должен обладать знаниями о средствах и методах развития основных физических качеств и координационных способностей игроков, о построении и содержании занятий в микро-, мезо- и макроциклах. Примерный учебный план теоретической подготовки представлен в таблице 11.

11.	Средства и методы развития основных физических качеств и координационных способностей игроков в гольф			2	2	2	2	2	2	2	2
12.	Построение тренировочных занятий в микро-, мезо- и макро-циклах					2	2	2	2	2	2
Итого за год		12	12	14	14	18	18	18	22	22	22

Материал для проведения теоретических занятий во многом одинаков для всех возрастных групп. Общее представление по перечисленным темам юные игроки получают уже на начальном этапе обучения. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем с учетом содержания учебных программ по другим изучаемым предметам в общеобразовательных учреждениях. Педагогические формы и методы теоретической подготовки также должны осуществляться в соответствии с педагогическими принципами и соответствовать ведущему виду деятельности учеников определенного возраста (табл. 8.)

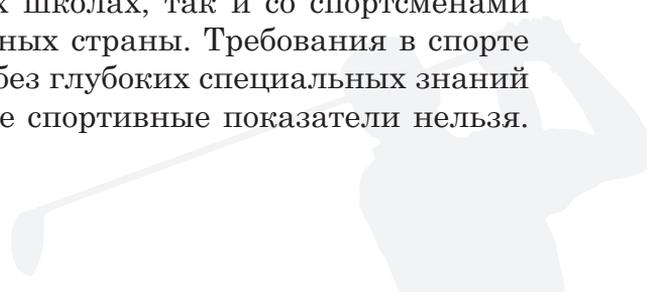
Точно также как и при обучении, техническим действиям, разборе и обсуждении результатов игры используются методы показа и предметные методы обучения. При обсуждении игровых ситуаций дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. Освоение теоретических основ гольфа произойдет быстрее и основательней в форме конкурсов рисунков или пластилиновых скульптур композиций на заданную тему.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, показ, беседа, лекции с демонстрацией наглядных пособий, кинофильмов. Теоретические занятия проводятся как часть учебно-тренировочного занятия, для их проведения используются перерывы между тренировочными упражнениями, периоды отдыха. Лекции по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения функций организма могут проводиться врачом или тренером.

Теоретические знания проверяются на практике. В качестве практических занятий помимо тренировок, контрольных игр и соревнований может использоваться деятельность, связанная с обслуживанием и проведением соревнований в качестве кедди, помощника судьи, судьи на лунке, волонтера и других качествах. Сопровождение и обслуживание игроков высокого класса в качестве кедди существенно обогатит теоретические и практические знания юного игрока.

Выполнение тестов на знание правил также является необходимой частью теоретической подготовки игрока в гольф. Начиная с этапа углубленной тренировки, игроки должны постоянно участвовать в проведении соревнования, выполняя судейские функции. По окончании обучения в учебно-тренировочных группах 2–3-го года обучения, спортсмены должны выполнять необходимые требования для присвоения судейской категории «Юный судья по гольфу», а по завершению обучения в учебно-тренировочных группах – «Судья по гольфу 3-й категории».

Теоретическая подготовка ведется на всем протяжении многолетнего обучения спортсменов – как с группами начинающих в спортивных школах, так и со спортсменами высших разрядов и сборных страны. Требования в спорте настолько возросли, что без глубоких специальных знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.



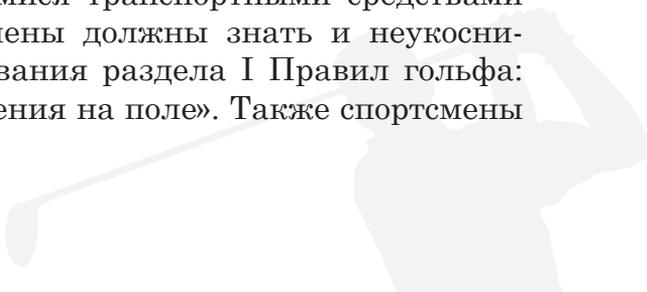
Недооценка интеллектуальной, теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути заданий, выполняемых им на тренировочных занятиях. Непонимание порождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний; его цель – повышение их интеллектуально–теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

В разделе «физическая культура и спорт» рассматриваются понятия физической культуры человека как составной части культуры общества. Определяются компоненты физической культуры, как физической культуры тела, физической культуры здоровья и физической культуры движений. Дается определение спорту, рассматриваются отличия понятий спорта и физической культуры. Определяется общественно–политическое значение спорта, рассматривается структура государственного управления спортом в России. Приводятся сведения об общественных организациях, осуществляющих регулирующую деятельность в спортивном движении. Рассматривается структура управления детским и юношеским спортом в России, приводятся сведения о системе Единой спортивной классификации, ее значении для развития спорта в стране. Определяется значение спортивных достижений российских спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Раздел «История развития гольфа» посвящен историческим аспектам возникновения игры. Определяется значение гольфа, как части общемировой культуры вообще, и как физической культуры человечества в частности. Приводятся сведения о формах организации гольфа и его массовости в Европе, США и России, об истории и организации главных международных турниров. В этом разделе освещаются вопросы истории развития гольфа в России, истории гольфа и Олимпийского движения в начале XX века. Приводятся спортивные биографии выдающихся игроков в гольф: Тома Мориса, Гарри Вардона, Джи Эйч Тейлора, Джеймса Брейда, Френсиса Уиметта, Бобби Джонса, Милдред Захариас, Уолтера Хагена, Джина Сарэзена, Бобби Джонса, Арнольда Палмера, Джека Никлауса, Гарри Плэйера, Анники Соренстам, Тайгера Вудса и др. Сообщаются сведения об истории возникновения первых гольф-клубов в современной России, первых чемпионатах России по гольфу и их победителях. Рассматриваются перспективы развития гольфа в современной России, необходимые и достаточные условия для участия российских игроков в Олимпийских турнирах по гольфу и крупнейших международных соревнованиях.

Теоретический раздел «Меры обеспечения безопасности при занятиях гольфом» посвящен вопросам сохранения жизни и здоровья спортсменов при освоении и совершенствовании техники игровых действий на тренировках, в контрольных играх и на соревнованиях, вопросам предотвращения травматизма. Полученные знания должны позволять спортсменам избегать ситуаций, связанных с повреждениями организма мячом, клюшкой, другими предметами и движущимися транспортными средствами на гольф поле. Спортсмены должны знать и неукоснительно выполнять требования раздела I Правил гольфа: «этикет и правила поведения на поле». Также спортсмены



должны знать и выполнять требования по технике безопасности, принятые в образовательных учреждениях по месту проведения тренировочных занятий.

Теоретические занятия по теме «Правила проведения соревнований и этикет в гольфе» направлены на изучение Правил гольфа, включающих этикет и правила поведения, определения и правила игры. Также при изучении этой темы ученики получают представление о конструкциях и свойствах клюшек и мячей, условиях проведения и видах соревнований в гольфе, понятиях пар и гандикап. Очень важным фактором является доскональное изучение игроком своего снаряжения, выбора клюшек с учетом особенностей поля и тактики игры, подбираемых партий мячей; влияния на полет мяча влажности воздуха и преимущественного направления ветра; оценки скорости качения мяча в зависимости от состояния гринов.

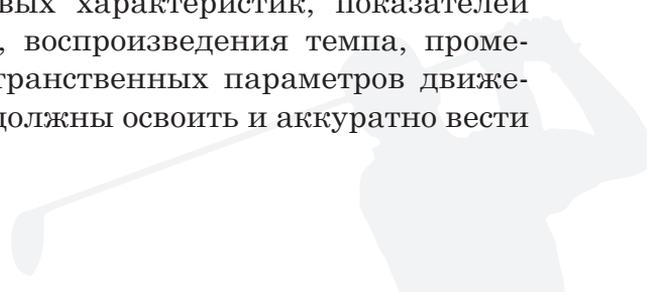
Изучая раздел «Краткие сведения о строении и функциях организма человека», ученики составляют представление о строении организма человека, органах и системах его составляющих. Изучают опорно–двигательный аппарат человека, его строение и взаимодействие его компонентов. Получают представление о функционировании сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системы, их значении в обычной жизнедеятельности организма и при занятиях спортом. Ученики получают знания об изменении функций сердечнососудистой, дыхательной и нервно–мышечной системы при регулярных тренировочных воздействиях, изучают строение и функции органов чувств. Получают знания о группах мышц и звеньях тела, участвующих в совершении игровых действий в гольфе.

В разделе «Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль» рассматриваются общие сведения о гигиене и санитарии, включая уход за телом, повседневной и спортивной одеждой и обувью, общий режим дня, гигиену сна,

гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов для закаливания организма, режим тренировок и отдыха. Рассматриваются основные принципы построения рационального питания, режим питания и питьевой режим. Ученики получают представление о калорийности пищи, нормах ее потребления в зависимости от энергозатрат, значении отдельных пищевых веществ и витаминов в зависимости от характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок. Получают представление о содержании и необходимости проведения врачебного контроля, приобретают навыки самоконтроля.

Раздел «Причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений» направлен на создание у спортсменов представлений о необходимых мероприятиях, предупреждающих травматизм в гольфе. К основным причинам травматизма в гольфе относятся: неправильная разминка перед занятиями и соревнованиями, ошибки в технике исполнения упражнений общего и специального характера, осваивание нагрузок, не соответствующих уровню функциональной подготовленности и возрастным особенностям организма, преждевременное использование утяжеленных снарядов и упражнений с отягощениями.

При изучении темы «Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника» ученики должны получить знание и навыки о самоконтроле своего состояния по измерению частоты сердечных сокращений как интегрального показателя функционального состояния организма, с использованием результатов измерений артериального давления и базальной температуры. Должны уметь определять основные параметры самоконтроля в виде ростовесовых характеристик, показателей кистевой динамометрии, воспроизведения темпа, промежутков времени и пространственных параметров движения. Также спортсмены должны освоить и аккуратно вести



спортивный дневник, в котором должны вести учет и анализ проделанной тренировочной работы, определять изменения в своей подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, планировать подготовку на предстоящие тренировочные циклы.

При изучении темы «Общая характеристика техники игровых действий, ошибки, их устранение» ученики должны составить представление об основных фазах игровых действий в гольфе, знать причины, влияющие на перемещение мяча по дальности и направлению. Должны представлять последовательность обучения элементам свинга и целостному движению. Определять и устранять технические ошибки в расположении стойки игрока относительно мяча, в способах удержания клюшки и при совершении свинга, должны уметь использовать в подготовке специальные и подводящие упражнения, специальные тренажеры и устройства.

Теоретический раздел «Средства и методы развития основных физических качеств и координационных способностей игроков в гольфе» направлен на создание у спортсменов представлений о физических качествах и координационных способностях, оказывающих наибольшее влияние на спортивные достижения в гольфе. В результате освоения этой темы спортсмены должны представлять возрастные, половые и индивидуальные особенности их развития, овладеть приемами тестирования этих качеств и способностей, определять допустимые объемы средств технической и физической подготовки в зависимости от уровня мастерства, уметь планировать тренировочные нагрузки в годичном цикле и на разных этапах многолетней подготовки.

При изучении темы «Построение тренировочных занятий в микро-, мезо- и макро-циклах» ученики должны составить представление о вариантах построения годичного цикла тренировки, подготовительного и соревновательного

периодов, о закономерностях в распределении тренировочных средств и объемов нагрузок в микроциклах различной направленности, о факторах подготовки игроков на этапах предварительной, начальной и углубленной подготовки, и на этапе спортивного совершенствования. Также спортсмены должны составить суждение о закономерностях адаптации организма к различным тренировочным воздействиям.

Объем и сложность вопросов теоретической подготовки определяются с учетом возраста и квалификации спортсменов. Важно не просто вооружить спортсмена знаниями на лекциях, семинарах, в беседах, а научить использовать эти знания в тренировочных занятиях и соревнованиях. На тренировочных занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление спортсменов воплощать в практические действия свои суждения и умозаключения, а с другой – осмысливать и анализировать свои действия на тренировочных занятиях и в соревнованиях.

Тренеру принадлежит основная роль в решении задач теоретической подготовки. Он проводит специальные теоретические занятия, а также сообщает теоретические сведения своим воспитанникам в процессе практических занятий. Успех теоретической подготовки спортсменов во многом зависит от интеллектуального и теоретического уровня тренера, его профессионализма, общей культуры.





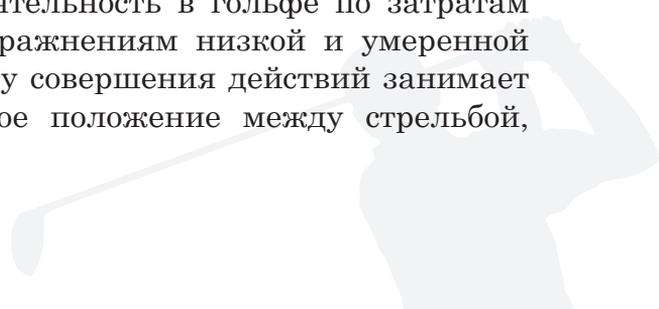
7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Одним из важных и необходимых видов подготовки спортсменов является соревновательная подготовка. Установлено, что одним из существенных факторов, определяющих положение игроков в мировом рейтинге, является фактор игрового опыта. Этот фактор определяется общим количеством разнообразных гольф полей на территории государства и позволяет игрокам, участвуя в соревнованиях, приобретать и совершенствовать вариативный игровой навык в различных условиях. Кроме того, в процессе подготовки и участия в ответственных соревнованиях игроки проявляют все свои качества и способности в максимальной степе-

ни. Поэтому соревновательную подготовку часто называют интегральной. По отношению к учебно–тренировочному процессу соревнования можно рассматривать как своего рода контрольные проверочные работы, по результатам которых можно оценивать учебные достижения, а отборочные и ответственные старты – как экзамены. Кроме того, в определенном возрасте (таблица 8) соревновательный метод является предпочтительным методом педагогических воздействий, определяемых ведущим видом деятельности учеников. Поэтому участие в соревнованиях необходимо для сохранения мотивации к занятиям гольфом и превращения этих занятий в привычку. Статистический анализ результатов соревновательной деятельности также позволяет вносить коррективы в содержание тренировок отдельно для каждого игрока – индивидуально.

Количество соревнований в годичном цикле подготовки во всех видах спорта возрастает вместе с ростом мастерства спортсменов, но в зависимости от энергоёмкости соревновательной деятельности количество соревнований в разных видах спорта различно. Количество стартов определяется подготовленностью спортсмена и общими затратами энергии и мощностью совершённой работы при выполнении соревновательных упражнений. Так на этапах спортивного совершенствования учебной программой по пулевой стрельбе рекомендуется около 60 соревнований в год, в метании диска 40, в марафонском беге – 8–10 соревнований, в беге на средние дистанции 14–20 стартов (табл.12). Оптимальное, для достижения пика спортивной формы, количество соревнований для каждого спортсмена, особенно на этапах высшего спортивного мастерства весьма различно.

Соревновательная деятельность в гольфе по затратам энергии относится к упражнениям низкой и умеренной мощности и по характеру совершения действий занимает некоторое промежуточное положение между стрельбой,



пешеходным туризмом и метаниями. Кроме того, продолжительность одного раунда в гольфе составляет не меньше 5-ти часов, а соревнования проходят в течение 2–4-х дней. Эти ограничения определяют примерный объем соревновательных нагрузок в течение сезона.

Количество соревнований на разных этапах подготовки в различных видах спорта

Таблица 12.

№	Этап подготовки	Пулевая стрельба	Метания	Бег на средние и длинные дистанции
1.	Предварительная подготовка	2	0	5–10
2.	Начальная специализация	16	25	8–12
3.	Углубленная тренировка	32	35	10–14
4.	Спортивное совершенствование	64	40	14–20

В таблице 13 представлены соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки, выраженные в раундах. При этом до двенадцатилетнего возраста соревнования рекомендуется проводить на 9-ти лунках, а начиная с 12-ти лет в обычном формате: на 18-ти лунках. В эту таблицу не включены специальные соревнования и тесты по отдельным видам подготовки и сдача контрольных нормативов. Соревнования по другим видам подготовки должны быть включены в сетку часов учебного плана и проводиться минимум 2 раза в течение учебного года.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество раундов)

Таблица 13.

Вид соревнований	Группы подготовки										
	СОЗ	ГНП 1	ГНП 2	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5	ГСС 1	ГСС 2	ГСС 3
Контрольные	7	7	7	8	14	8	8	8	12	14	14
Отборочные			2	3	4	5	5	5	5	8	8
Основные			1	2	2	2	3	3	3	6	6
Итого	7	7	10	13	20	15	16	16	23	28	28
Итого, ч	20	20	30	40	60	90	96	96	140	168	168

Вообще говоря, количество соревнований, их формат и даты их проведения определяются календарными планами соревнований, разрабатываемых учебными заведениями по видам спорта и общественными организациями (федерациями и ассоциациями), занимающихся регулированием спортивной деятельности. В гольфе традиционно сложилось, что большинство детско-юношеских ответственных соревнований (регионального и общероссийского уровня) проводится в мае–июне и августе–сентябре. Таким образом, тренировочный процесс должен предусматривать достижение двух пиков формы у юных спортсменов в течение сезона. Формат и регламент проведения соревнований определяется Положением о соревнованиях. Многие ответственные соревнования предусматривают проведение 2–4-х игровых раундов по 9, 18 лунок в течение 2–4-х дней.

В соответствии с требованиями ЕВСК для выполнения юношеских спортивных разрядов соревнования по гольфу могут проводиться на укороченных полях. Игровая длина поля в пересчете на 9 лунок должна составлять не менее 1200 м для юношей или не менее 900 м для девушек. Игроки должны сыграть не менее 9 лунок на соревнованиях любого статуса в формате на счет ударов. Поле должно состо-

ять не менее чем из трех различных лунок. В раунде из 18 лунок к зачету принимаются результаты на первой либо на второй девятке раунда. В таких соревнованиях принимают участие спортсмены в возрасте 8–12-ти лет, учащиеся групп начальной подготовки второго года обучения и учебно–тренировочных групп первого и второго годов обучения.

Начиная с этапа углубленной спортивной специализации, III и II спортивные разряды присваиваются по результатам выполнения норм на квалификационных соревнованиях любого статуса, при условии соблюдения всех требований системы определения гандикапов, установленных общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по гольфу, и соответствующих требованиям, принятым на международном уровне в Европе. Таким образом, начиная с 13-ти лет, все ответственные главные соревнования сезона проводятся на стандартных сертифицированных полях, и раунд игры предусматривает прохождение 18-ти лунок.

Формат любых других соревнований, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной специализации, должен выбираться в соответствии с ведущими видами деятельности воспитанников. На этапе предварительной подготовки предпочтительным видом соревнований являются командные соревнования с различными сочетаниями количества команд, систем подсчета результатов, количества и мастерства участников, цели соревнований и других параметров. Основная задача соревновательной деятельности на этом этапе подготовки состоит в освоении основ техники игровых действий в гольфе игровым методом, позволяющим повысить эмоциональность занятий и избежать монотонных рутинных действий. Выбор вида соревнований на этом этапе подготовки – творческая задача тренера. Соревнования могут проводиться с учетом гандикапов (мастерства) участников, в форме эстафет, конкур-

сов, турниров и обучающих игровых методик Starting new at golf, tri golf по правилам бильярда, крокета, петанга, керлинга и т.п. В качестве целей для поражения мячом, могут использоваться не только лунки, но и различные цели–мишени в виде: стрелковых мишеней, сеток целей, различных участков на горизонтальных, наклонных и вертикальных поверхностях. В младшем школьном возрасте могут использоваться сюжетно–ролевые игры–соревнования с элементами случайного выбора игровых ситуаций. Подробное описание некоторых из перечисленных выше видов соревнований приведено в гл.8.

Количество соревнований необходимых для достижения пика спортивной формы индивидуальное и разное в различных видах спортивной деятельности. Как правило, установлению высших личных достижений предшествует еженедельное участие не менее чем в 5–6 соревнованиях. Анализ уровня спортивных достижений в годичном цикле показывает, что число соревнований, в которых спортсмен предельно мобилизует свои возможности и показывает наилучшие результаты, в течение года невелико – всего от 3 до 6.





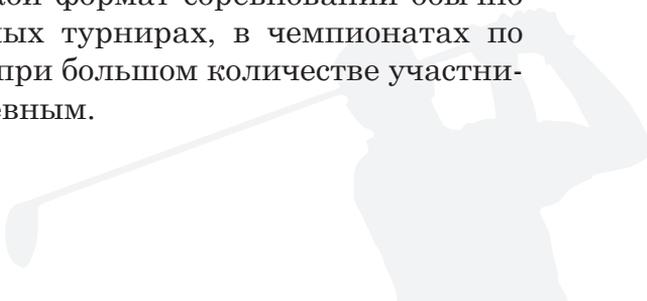
8. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ В ГОЛЬФЕ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ И ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Цель игры в гольф – забить мяч в лунку ударом или несколькими ударами клюшкой. Любые соревнования по гольфу необходимо включают минимальную игровую ситуацию: удар клюшкой по мячу. Для определения победителя всегда сравнивается количество ударов, затраченных для прохождения одинакового количества лунок. Сравнивается или количество ударов непосредственно или некоторые числа, которые ставятся в однозначное соответствие количеству ударов: количество выигранных лунок или ко-

личество очков. Соответственно в гольфе существуют три основных формата соревнований: строук плей, матч плей и стейблфорд. Разница в этих форматах состоит в способе задания соответствия между результатом соревнований и количеством совершённых ударов. В случае командных соревнований не все совершённые удары могут учитываться при определении результата команды, могут, например, учитываться только лучшие удары, совершённые одним из участников команды.

В игре строук плей для определения победителя сравнивается абсолютное количество ударов, затраченных участниками для прохождения поля. Этот вид игры наиболее распространённый. Все официальные личные соревнования в гольфе проводятся в таком формате. Победитель определяется по наименьшему абсолютному количеству совершённых ударов.

В игре матч плей результат игры подсчитывается как сумма выигранных лунок в одном матче. В одном матче могут участвовать несколько игроков или команд. На каждой лунке подсчитывается количество совершённых каждым игроком или командой ударов, и у кого эта сумма меньше, тот и выиграл лунку. Если сумма одинакова, то лунка сыграна вничью. Победитель матча, как правило, выходит в следующий круг соревнований и соревнуется с победителем другого матча. Такой формат соревнований с выбыванием проигравших характерен для командных игровых видов спорта и известен как соревнования, проводящиеся по «олимпийской системе». Если все участники соревнований играют матчи друг с другом без выбывания, то победитель определяется по наибольшему количеству выигранных матчей. Такой формат соревнований обычно используется в шахматных турнирах, в чемпионатах по игровым видам спорта и при большом количестве участников может быть многодневным.



Счет при игре в формате стейблфорд ведется по очкам, присуждаемым относительно фиксированного результата на каждой лунке. В зависимости от мастерства участников фиксированный результат на каждой лунке может быть приравнен к пару лунки, к пару лунки плюс один удар (богги), к пару лунки плюс два удара (дабл богги) и т.д. Фиксированный результат на всех или отдельных лунках для каждого игрока может быть установлен индивидуально в зависимости от его гандикапа (мастерства). Обычно очки при игре в формате стейблфорд начисляются в соответствии с таблицей 14.

Правила начисления очков при игре в формате стейблфорд

Таблица 14.

№	Разность между количеством ударов на лунке и фиксированным результатом	Очки
1.	2 и больше	0
2.	1	1
3.	0	2
4.	-1	3
5.	-2	4
6.	-3	5
7.	-4	6

Победитель соревнований в формате стейблфорд определяется по наибольшей сумме набранных очков среди всех участников турнира.

К разновидности соревнований в формате стейблфорд относятся форматы богги и пар. В этих состязаниях результат участника равен числу сыгранных лунок, количество ударов на которых меньше или равно пару или богги, соответственно. Победителем соревнований становится игрок

сыгравший большее количество лунок с равенством или превышением фиксированного результата (табл. 15).

Правила начисления очков при игре в формате пар или боги

Таблица 15.

№	Разность между количеством ударов на лунке и фиксированным результатом	Очки
1.	1 и больше	0
2.	0	1
3.	-1	1
4.	-2	1
5.	-3	1
6.	-4	1
7.	-5	1

Игры в формате пар и боги имеют большое педагогическое значение на начальных этапах подготовки при соревнованиях с более опытными игроками. В этом случае значимость отдельных лучших результатов снижается, а итоговый результат соревнований определяется некоторым средним заранее заданным уровнем мастерства. Такой же эффект имеет место в различных видах соревнований, проводящихся с учетом гандикапов игроков.

Как было показано ранее на этапах предварительной и начальной подготовки преимущественным методом педагогических воздействий является игровой и соревновательный методы, а предпочтительной формой соревнований – командные соревнования. Возможные варианты командных соревнований могут проводиться со всеми системами определения победителя и подсчета очков. В гольфе различные командные игры в зависимости от численного состава команд и выбора, засчитываемых в соревновательный результат ударов, получили различные названия:

форсом, трисом, форбол, трибол, бестбол. Характерная особенность игр, название которых имеет окончание «сом», заключается в том, что игроки одной команды (партнеры) играют одним мячом, совершая удары по очереди. Команда состоит, как правило, из двух человек, и может играть, как против пары игроков (форсом), так и против одного игрока (трисом).

Игры, содержащие в своем названии слово «бол», отличаются тем, что каждый игрок играет своим мячом. Такие форматы игр получили названия: форбол, трибол и бестбол.

Форбол – вид соревнований, в которых двое участников играют в качестве партнеров, каждый своим мячом. Лучший из показанных ими результатов засчитывается в качестве их результата на данной лунке. Если один из партнеров не доигрывает какую-либо лунку, штраф за это не налагается.

Трибол – вид матчевой игры, в которой играют трое, каждый против каждого. Каждый игрок играет два различных матча одним собственным мячом.

Бестбол (лучший мяч) – вид матчевой игры, в которой один играет против лучшего мяча двух или трех других игроков.

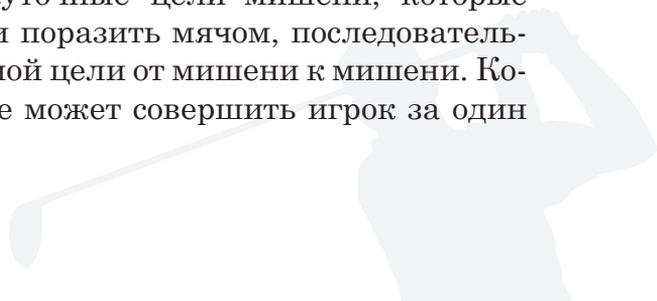
Все перечисленные выше форматы игр, предусмотрены Правилами гольфа, и имеют давние исторические традиции. В учебных и тренировочных целях могут использоваться все эти виды соревнований с различными системами подсчетов результатов (способами задания соответствия между количеством совершённых ударов и результатом соревнований). На этапах предварительной и начальной подготовки среди всех вариантов соревнований особенно важными являются состязания, в которых два юных игрока играют против старшего более мастеровитого игрока. При этом юные спортсмены невольно приобретают опыт коллективной игры, воспринимают и оценивают «правильные» технические действия и манеру поведения более

опытного игрока, не так сильно переживают исход игры в случае проигрыша.

Также на этапах освоения основ техники игры в гольф в качестве цели игры могут использоваться не только стандартные лунки, но и мишени–цели, расположенные на горизонтальных, наклонных и вертикальных поверхностях. При этом размеры этих мишеней должны быть сравнимы с 1/10 расстояния от места совершения первого удара. Игра может проводиться с мячами увеличенного размера, с использованием клюшек с большим размером ударной поверхности и специальных ковриков с подставками под мяч, облегчающих совершение технических действий.

Игра – ведущий вид деятельности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста. Поэтому игровой метод обучения техническим действиям является основным на этапе предварительной подготовки. В игре ребенок проходит процесс социализации, учится общаться со сверстниками, двигаться и манипулировать предметами, в том числе клюшкой и мячом. Детские игры очень разнообразны и в зависимости от оснований по–разному классифицируются. Часто в педагогических исследованиях выделяются сюжетно–ролевые, подвижные, дидактические, настольно–печатные и театрализованные игры. Возможны и их сочетания. Некоторые принципы и правила обычных игр, особенно настольных, дидактических и подвижных, можно использовать и в дидактике гольфа. Приведем примеры некоторых игр общим принципом, которых является перемещение мяча в некоторую цель ударом клюшки.

Игры с элементами случайного выбора количества и/или амплитуды игровых действий. На игровой поверхности отмечаются промежуточные цели–мишени, которые игрок должен по очереди поразить мячом, последовательно передвигаясь к конечной цели от мишени к мишени. Количество ударов, которые может совершить игрок за один



раз, определяется с помощью игральной кости (случайный выбор). Здесь, как и в известных настольных играх, можно устанавливать специальные ограничения в зависимости от положения мяча на площадке: «пропусти ход», «перемести мяч на N-мишеней назад (вперед)» и другие. Можно также предложить игру, по своему содержанию напоминающую настольную игру лото, только игровые карточки нанесены на горизонтальной поверхности, а цифры на карточках закрываются с помощью мячей, перемещаемых клюшками.

Игры с перемещением мяча в заданную область в результате логического выбора: аналог игры в шашки или крестики-нолики. На игровой поверхности наносится разметка для игры. В качестве шашек или символов используются мячи, перемещаемые клюшками. Игра проводится по соответствующим правилам. При игре в крестики-нолики разметка может быть нанесена на наклонной или вертикальной поверхности.

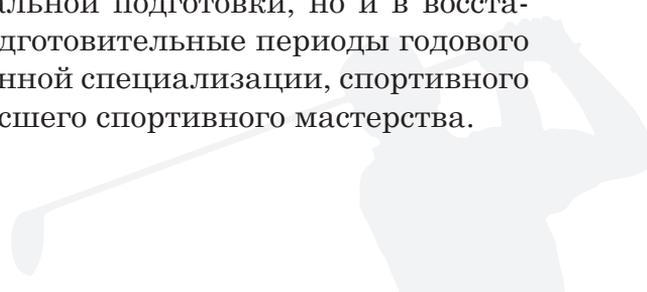
Игры с изменением дальности перемещения мяча в заданную область. Принцип этих игр состоит в перемещении мяча в отмеченные на игровой поверхности зоны, расположенные на разных расстояниях от игрока. Примером такой игры могут служить «классики», размеченные на асфальте, только вместо баночки используются мячи, которые перемещаются ударом клюшки. Победитель игры тот, кто раньше всех преодолеет размеченную дистанцию. Также к этому виду игр относится игра, принцип которой заключается в поражении некоторой цели-мишени с разных расстояний. При этом один из игроков это расстояние выбирает произвольно. Все остальные игроки совершают удар с этой точки. В случае попадания игрок «получает» букву заданного слова. Другая точка для удара выбирается после того как все игроки совершили удар с предыдущей точки. Победителем игры становится тот, кто первый откроет все буквы в заданном слове. В качестве «раскрываемых» слов

можно использовать термины гольфа. К этому же виду игр относятся игры, проводящиеся по правилам дартса или стрельбы: чем ближе мяч оказывается к центру мишени, тем больше игрок получает очков. Победитель (игрок или команда) определяется по наибольшей сумме набранных очков в ходе соревнования.

Командные игры с перемещением мяча в заданную область, допускающих столкновение с мячами соперников. В этом случае необходимо чтобы мячи разных команд отличались по цвету. Игры могут проводиться по правилам керлинга, петанга, боулс и крокета. Цель первых трех из перечисленных игр расположить как можно больше своих мячей к центру мишени. Центр мишени может быть неподвижным на игровой поверхности, как в керлинге, а может быть и перемещаемым, как в боулс или петанге. Цель команды в крокетной игре коснуться своими мячами колышка раньше команды соперника, проведя мяч ударами клюшки через серию ворот. Во всех этих играх допускается преднамеренное и случайное столкновение своих мячей с мячами соперника.

Игры с преднамеренным столкновением мяча с мячами соперника или другими целями. К таким играм относятся игры аналоги игры в «чапаевцы» на шашечной доске, бильярда, боулинга, городков и др. Игрок (команда), которая поразила больше всех целей, становится победителем.

Большое разнообразие различных игр открывает широкие возможности для тренера в их творческом применении для разнообразия тренировочного процесса. При этом применение игровых методов тренировки технических действий очевидно эффективно не только для этапов предварительной и начальной подготовки, но и в восстановительные и общие подготовительные периоды годового цикла на этапах углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.





9. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Определение содержания учебных занятий является одной из самых важных проблем любого педагогического процесса, в том числе и в спортивной подготовке в гольфе. Исходными данными для определения содержания тренировочных занятий является конечная цель подготовки на определенном временном промежутке, возраст и мастерство спортсмена и его индивидуальные особенности. На основании этих данных, как правило, с учетом предыдущего педагогического опыта, тренером планируется содержание и соотношения объемов, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок по различным видам подготовки.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена как систему, выделяют следующие структурные компоненты – относительно обособленные фрагменты тренировочного процесса: 1) тренировочные задания; 2) тренировочные занятия и их части; 3) микроциклы; 4) мезоциклы; 5) макроциклы (периоды тренировки годовые и полугодовые); 6) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет). Фундаментальные исследования процесса управления многолетним тренировочным процессом в спорте проведены Л.П. Матвеевым, В.П. Филиным, В.И. Шапошниковой, М.Я. Набатниковой, Н.Д. Граевской, В.Г. Алабиным, Г.Н. Германовым, В.Г. Никитушкиным и др.

Конечная цель любой спортивной подготовки – достижение высоких спортивных результатов, победа в ответственных соревнованиях. При этом достижение цели подготовки должно выполняться при выполнении главного жизненно важного необходимого условия: сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Выполнение этого условия особенно важно в детском и подростковом возрасте, когда развитие организма происходит наиболее интенсивно. Соответственно этому обстоятельству изменяются и цели спортивной подготовки: на этапах предварительной и начальной подготовки сохранение и укрепление здоровья, пожалуй, являются главной целью подготовки нежеле, чем спортивные достижения, а на этапах углубленной подготовки и спортивной специализации акцент смещается на спортивные достижения при условии сохранения и укрепления здоровья. Достижение цели подготовки достигается при соблюдении педагогических принципов, т.е. постепенно, регулярно, индуктивно: в соответствии с законами диалектики.

Цель подготовки на разных этапах достигается путем решения частных задач по отдельным видам подготовки (физической, технико–тактической, психологической, те-

оретической и соревновательной), разделение которых на виды и границы между которыми весьма условны: практически любое тренировочное воздействие может быть отнесено сразу к нескольким видам подготовки. В этом также заключается сложность в определении и планировании содержания тренировочных занятий. В таблице 16 систематизированы частные задачи подготовки по отдельным ее видам, описанные в параграфах 3.3–3.6. Хотя конечно может быть представлено и другое разделение задач подготовки на разных этапах. В этом вопросе у специалистов нет общего мнения.

Задачи спортивной подготовки игроков в гольф

Таблица 16.

	Предварительной подготовки	Начальной подготовки	Углубленной подготовки	Спортивного совершенствования
Цель подготовки	Сохранение и укрепление здоровья, выполнение нормативов по физ. подготовке	Укрепление здоровья, выполнение норм ЕВСК	Первые спортивные достижения	Достижение высоких спортивных результатов
Физическая подготовка	Развитие физических качеств	Повышения уровня физической подготовленности, развитие специальных физических качеств	Повышение функционального состояния, совершенствование специальных физических качеств	Совершенствование специальных физических качеств, повышение функционального состояния
Технико–тактическая подготовка	Освоение основ техники физических упражнений и подвижных игр	Освоение основ техники в гольфе	Совершенствование технических действий в гольфе	Совершенствование технико–тактической подготовки

Психологическая подготовка	Развитие моральных и волевых качеств		Оценка психического состояния	Регулирование психического состояния
Теоретическая подготовка	Формирование интереса к занятиям спортом	Формирование привычки к занятиям спортом	Формирование потребности в занятиях спортом	Формирование мотивации спортивных достижений
Соревновательная подготовка	Приобретение начального опыта в соревновательной деятельности: тесты, конкурсы, эстафеты и пр.	Приобретение начального соревновательного опыта в гольфе	Накопление соревновательного опыта в гольфе	Целенаправленная соревновательная подготовка

Другим важной особенностью определяющей содержание тренировочных занятий является календарь соревнований, среди которых выделяются главные старты, к которым должна осуществляться целенаправленная подготовка и подведение спортсменов к пику форму. Если на этапах предварительной и начальной подготовки таких стартов 1–2 (первенство ДЮСШ, района, города), то на этапах спортивного совершенствования может быть 3–5 ответственных соревнований (первенство района, субъекта федерации, страны, международные соревнования), среди которых 1–2 главных. По этой причине содержание занятий в годичном цикле меняется по мере приближения к главному старту. Обычно выделяется четыре мезоцикла подготовки в годичном цикле: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и восстановительный. Таким образом, для каждого из четырех этапов многолетней подготовки юных спортсменов, можно выделить четыре основных типа тренировочных занятий, соответствующих мезоциклам годичной подготовки (табл. 17). Общее количество основных типов тренировочных за-

нятий тогда будет равно шестнадцати. Для простоты их можно обозначить буквенными сочетаниями или другими символами.

Основные типы тренировочных занятий в гольфе

Таблица 17.

	Восстановительный	Общий подготовительный	Специальный подготовительный	Соревновательный
Предварительной подготовки	ВП	ОП	СПП	СП
Начальной подготовки	ВН	ОН	СПН	СН
Углубленной подготовки	ВУ	ОУ	СПУ	СУ
Спортивного совершенствования	ВС	ОС	СПС	СС

Ясно, что содержание тренировочных занятий (отдельных элементов в таблице 17) не постоянно и изменяется по мере приближения к главному старту. Но эти элементы, как отмечают многие авторы, обладают определенной неизменной структурой и повторяются во времени с вариациями объемов, интенсивности и направленности тренировочных занятий. Содержание структуры спортивной тренировки обладает свойством приблизительного самоподобия: каждый из элементов структуры, начиная с тренировочного занятия, подобен другим более крупным элементам: микро, мезо и макро циклам.

Содержание тренировочного процесса можно изобразить в виде трехмерной диаграммы, оси которой в горизонтальной плоскости определяют мезоциклы годичного цикла и

этапы многолетней подготовки, а вертикальная ось определяет содержание видов подготовки (Рис. 3).

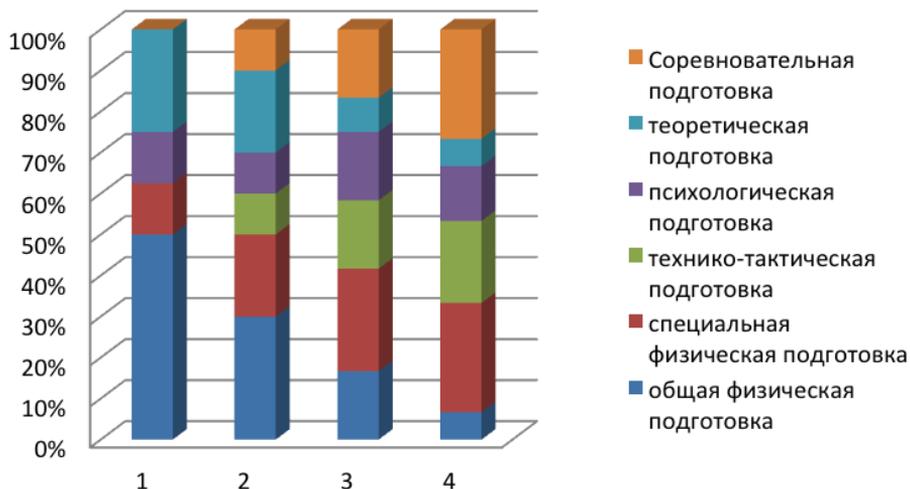


Рис.3. Пример содержания тренировочных воздействий в годичном цикле (по оси абсцисс: 1– восстановительный период, 2– общий подготовительный период, 3– специальный подготовительный период, 4 – соревновательный период)

Распределение процентных соотношений объемов общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в годичном цикле такое же, как и в многолетней тренировочной деятельности. Подготовительный этап составляют 70% ОФП и 30% СФП, соревновательный – 30% ОФП и 70% СФП. При этом на подготовительном этапе тренировочная работа выполняется с большим объемом и малой интенсивностью, а в специальном подготовительном и соревновательном этапе – наоборот, имеет место меньший объем работы с большой интенсивностью.

Общий подготовительный этап в гольфе длится – 10–12 недель; специальный подготовительный – 10–12 недель;

соревновательный – 20–24 недели; восстановительный – 4 недели.

Общий подготовительный этап непосредственно следует за восстановительным этапом и длится, по крайней мере, 10 недель. Упражнения, выполняемые в этот период, создают основание для специальной подготовки в гольфе до начала сезона.

Основное содержание этого этапа: развитие сердечнососудистой и дыхательной системы путем аэробных нагрузок, развитие силы упражнениями низкой интенсивности. Рекомендуется метод круговых тренировок с сочетанием использования силовых тренажеров для верхней и нижней части тела с короткими периодами отдыха. Круговые тренировки позволяют развивать выносливость и силу одновременно. Атлету рекомендуется и другая двигательная активность, не связанная с гольфом. Небольшой объем тренировок на драйвинг рейндже возможен, если это не мешает восстановлению организма от травм. На этом этапе значительная часть времени посвящается теоретическим занятиям, посвященным анализу соревновательной деятельности в предыдущем сезоне, выявлению недостатков в различных видах подготовки, определении способов их устранения, детальному изучению правил игры и методик тренировки.

Специальный подготовительный этап посвящен программе развития специальных физических и координационных способностей, определяющих эффективность технических действий в гольфе. Увеличивается нагрузка на группы мышц, интенсивно работающих при игре в гольф, также увеличивается объем работы на гольф-поле. Возрастает объем и интенсивность упражнений, направленных на оценку и воспроизведение кинематических параметров технических действий.

Развитие силы осуществляется за счет увеличения нагрузки и уменьшения числа повторений. Специальные упражнения и тренировки предшествуют практической игре в гольф. Упражнения в первой части этого периода характеризуются умеренностью: сила с умеренным объемом и умеренной интенсивностью осуществления. При приближении к соревновательному периоду объем нагрузки уменьшается, а интенсивность увеличивается. Уменьшается объем кроссовой подготовки и участие в других спортивных состязаниях и играх. Возрастает объем и интенсивность упражнений психологической подготовки.

На соревновательном этапе игра занимает почти всё тренировочное время. Нагрузка увеличивается последовательно для избегания травм. Короткие периоды работы с высокой интенсивностью завершаются, время тренировок ограничивается возможностью перетренированности. Признаки перетренировки проявляются в утомлении и уменьшении работоспособности и должны быть предотвращены. Важно сосредоточить тренировки на развитии основных групп мышц, используемых в игре: верхних конечностей, спины, бедер и мышц туловища, осуществляющих его кручение при свинге. Каждый день в тренировку включаются упражнения для развития специфической гибкости. Особое место занимают методы регулирования психического состояния игроков, которые направлены не только на достижение состояния «боевой» готовности к старту, но и на восстановление оптимального состояния спортсмена после интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок. Упражнения по технико–тактической подготовке преимущественно осуществляются в реальных игровых условиях, на игровом поле, а не на рейндже.

Восстановительный период. Этот период используется в качестве переходного, а для детей на этапах предварительной и начальной подготовки в качестве периода враты-



вания, адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Тренировки на этом этапе носят щадящий характер, организм спортсмена восстанавливает свои адаптационные возможности после интенсивных соревновательных нагрузок. Это время может быть посвящено детальному врачебному контролю своего состояния, лечебным и восстановительным мероприятиям.

Во время этого периода игрок в гольф должен избегать гольф-практики и может заниматься другой двигательной активностью, участвовать в спортивных состязаниях и играх, поддерживающих его функциональное состояние. Как правило, этому периоду не свойственны упражнения на развитие силы.

Содержание формы и методы тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки должны определяться с учетом цели этапа, сенситивности развития физических качеств и координационных способностей, ведущего вида деятельности учеников в соответствующем возрасте (табл. 18).

Содержание тренировочных занятий, формы и методы

Таблица 18.

Этап	Содержание тренировок	Формы	Методы
1	2	3	4
Предварительной подготовки	Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Изучение и освоение основ техники.	Тренировочное занятие. Спортивные праздники.	Игровой, репродуктивный

Начальной подготовки	Развитие быстроты, скоростно–силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники гольфа.	Тренировочное занятие. Спортивные праздники. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (командные соревнования).
Углубленной спортивной специализации	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.	Тренировочное занятие. Самоподготовка. Спортивные праздники. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (личные и командные соревнования).
Спортивного совершенствования	Развитие скоростно–силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники.	Тренировочное занятие. Самостоятельное выполнение заданий. Соревнования.	Репродуктивный. Соревновательный (личные соревнования).

Изменение количества часов и соотношений между различными видами подготовки в зависимости от возраста и спортивной квалификации учеников установлено на основе результатов многолетних педагогических наблюдений во многих видах спорта и соответствует биологическим закономерностям развития детского организма в результате целенаправленных тренировочных воздействий. Эти закономерности в части количества и продолжительности занятий приближи-

тельно одинаковы для всех видов спорта. Пример распределения тренировочных нагрузок по часам в зависимости от возраста и квалификации учеников представлен в таблице 19.

Распределение тренировочных нагрузок в зависимости от возраста и квалификации юных спортсменов

Таблица 19.

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во уч-ся в учебной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в год/неделю	Уровень спортивной подготовленности *
1. Спортивно-оздоровительные группы					
Весь период обучения	8–18	15–30	3	312/6	
1. Группы начальной подготовки					
1-й год	8–10	10–12	3	312/6	Выполнение контрольно-нормативных требований
2-й год	9–11	10–12	4	468/9	III юн.
2. Учебно-тренировочные группы					
1-й год	11–12	До 10	4	624/12	II юн.
2-й год	12–13	До 10	5	624/12	I юн.
3-й год	13–14	До 8	5	832/16	3 р.
4-й год	14	До 8	6	936/18	2 р.
5-й год	15	До 8	6	936/18	1 р.
3. Группы спортивного совершенствования					
1-й год	16	До 6	6–8	1248/24	1 р., КМС
2-й год	17	До 6	9	1456/28	КМС
3-й год	18	До 6	9	1456/28	КМС, МС
3. Группы высшего спортивного мастерства					
1-й год	19	До 4	9–11	1664/32	КМС, МС
2-й год	20	До 4	9–11	1664/32	КМС, МС
3-й год	21 и старше	До 4	9–11	1664/32	МС

* Уровень спортивной подготовленности определяется с учетом возраста, биологического развития ребенка и динамики спортивных результатов.

Все ученые педагоги в структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части. И если подготовительная и заключительная части в основном от занятия к занятию в годичном цикле меняются мало, то определение содержания основной части тренировочного занятия постоянно является предметом научных педагогических изысканий. В последнее время многие ученые основную часть представляют в виде совокупности отдельных неизменных тренировочных (двигательных) заданий, своего рода алфавита тренировочных воздействий, комбинация которых в определенной последовательности оптимизирует достижение пика спортивной формы.

Большинство исследователей определяют тренировочное задание как физическое упражнение или ряд упражнений, объединенных по признаку решения определенной педагогической задачи. Тренировочные задания могут составлять не только физические двигательные упражнения, но и идеомоторные и аутогенные акты регуляций психического состояния и мыслительные процессы планирования будущих двигательных действий.

Формализация тренировочных заданий может проводиться по разным основаниям с разной степенью детализации: по величине и интенсивности тренировочных нагрузок, по их направленности, и по их влиянию на функциональное состояние спортсмена и степени соответствия соревновательной деятельности. Иногда классификация тренировочных заданий проводится с излишней детализацией, что приводит к громоздкости описания тренировочных занятий.

Более крупное деление тренировочного процесса по своему содержанию использует К.И. Буханцов (2008), выделяя в нем шесть типов недельных микроциклов: общей физической подготовки 1, общей физической подготовки 2, технической подготовки, специальной физической подготовки, соревновательной подготовки и микроцикл непо-

средственной подготовки к соревнованиям. Планирование подготовки в этом случае осуществляется путем комбинирования этих микроциклов в разных сочетаниях, а содержание тренировочных занятий, включая тренировочные задания, отдельно определяются для каждого дня микроцикла. При использовании такого метода планирования подготовки определяется 36 типов тренировочных занятий для этапа спортивного совершенствования (при частоте тренировок шесть раз в неделю). Также некоторые авторы особо выделяют содержание периодов непосредственной подготовки к главному старту сезона.

Таким образом, по своей сути задача определения и планирования содержания тренировочных воздействий сводится к задаче их дискретизации, расчленения на обособленные малоизменяемые сегменты с определенной педагогической направленностью. В классической педагогике общепринятым способом решения этой задачи является разделение изучаемого предмета на крупные логически обособленные части и темы, с последующим составлением планов–конспектов каждого учебного занятия. В теории спорта, каких либо общепринятых способов определения содержания тренировочных занятий не существует, есть лишь признаваемые большинством тренеров и проверенные практикой закономерности построения тренировочных воздействий. Содержание занятий определяется тренером индивидуально на основе их педагогического опыта, творчески, иногда интуитивно.

Ниже (табл.20) приведены примеры содержания тренировочных занятий для разных этапов многолетней подготовки в соответствии с обозначениями, приведенными в таблице 12.

Таблица 20.

Тренировочное занятие	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
1	2	3	4	5
ВП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Изучение и освоение позы основной стойки игрока.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	6 мин.	Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции	Спортивная площадка, секундомер, клюшки паттеры (клюшки роллеры). Мячи для гольфа и SNAG. Волейбольный мяч. В группе 10-12 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости и равновесия.	10 мин.		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия	4 мин.		
Основная часть 60 мин.	Освоение хвата клюшки, освоение позы основной стойки.	5 мин. 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием клюшки.	Метод показа, Метод многократных повторений.	
	Отведение и приведение верхних конечностей с клюшкой в заданном темпе.	5 мин. 3 серии по 10-12 движений		

	Совершение ударов в сторону лунки с расстояния 1 метр	20 мин.	Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по наименьшей сумме ударов. Мяч перемещается руками. Игра в «вышибаль», «съедобное – несъедобное»	
	Командные подвижные игры с волейбольным мячом	30 мин.	Подведение итогов занятия	

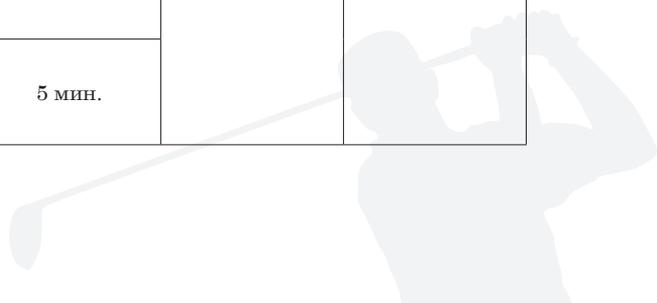
ОП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение паттов на среднюю дистанцию.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег на улице	8 мин.	Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции	Спортивный зал, секундомер, клюшки паттеры (клюшки роллеры). Мячи для гольфа и SNAG. Набивные мячи весом 1 кг. Гимнастические маты. В группе 10-12 учеников.
Основная часть 60 мин.	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.	4 мин.		
	Закрепление хвата клюшки, закрепление позы основной стойки.	5 мин. 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием клюшки.	Метод показа, Метод многократных повторений.	
	Отведение и приведение верхних конечностей с клюшкой в заданном темпе. Совершение ударов в сторону лунки с расстояния 4 метра	5 мин. 3 серии по 10-12 движений		
Совершение ударов в сторону лунки с расстояния 4 метра	20 мин.	Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по наименьшей сумме ударов.		

	Эстафеты с набивным мячом и элементами гимнастики (кувырки, прыжки с оборотом на 180°)	30 мин.	Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по лучшему времени прохождения дистанции	
Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	10 мин.	Подведение итогов занятия	
СПП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на короткую дистанцию.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег на улице	8 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал, секундомер, клюшки патеры и веджи (клюшкироллеры и лоунчеры). Мячи для гольфа и SNAG. Мячи для волейбола. Гимнастические маты. В группе 10-12 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.	4 мин.		

Основная часть 60 мин.	Имитации чипов и паттов без мяча.	10 мин. 3 серии по 10 повторений	Метод показа, Метод многократных повторений.	
	Совершение коротких чипов и средних паттов.	20 мин. 3 серии по 3 лунки.	Командная игра турнир в формате фортбол. Пять-шесть команд по 2 человека.	
	Эстафеты, связанные с метанием и ловлей волейбольных мячей из и.п. «стойка гольфиста».	30 мин.	Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по большему количеству пойманных мячей.	
Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	
СП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на длинную дистанцию. Сдача нормативов физической подготовки.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег на улице	5 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка, секундомер, рулетка, клюшки паттеры и веджи (клюшки роллеры и лоунчеры). Мячи для гольфа и SNAG. Мячи набивные 1 кг. В группе 10-12 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.	4 мин.		

Основная часть 60 мин.	Имитация чипов без мяча.	5 мин.	Метод показа, объяснения.
	Совершение тренировочных чипов на 20-25 м.	5 мин.	Метод многократных повторений.
	Совершение чипов в цель диаметром 2 м с расстояния 20 метров.	10 попыток. 20 мин.	Игровой-соревновательный метод.
	Сдача нормативов физической подготовки.	30 мин.	Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по большему количеству попаданий в цель.

Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	10 мин.	Подведение итогов занятия. Награждение победителей соревнований.	
ВН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники гольфа.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка, секундомер, Мячи волейбольные, баскетбольные и набивные 1 кг. В группе 8-10 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 60 мин.	Командные подвижные игры с волейбольными и набивными мячами.	60 мин.	Мяч перемещается руками. Игра в «вышибаль», «съедобное – несъедобное», броски в баскетбольное кольцо.	
Заклучительная часть 10 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Медленный бег.	5 мин.		



ОН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники ударов питч.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег на улице	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал, секундомер, мячи набивные 1 кг. Ключки веджи, мячи для гольфа. В группе 8-10 учеников.
Основная часть 60 мин.	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.		5 мин.	

	Круговая тренировка: удары питч в сетку с малой интенсивностью;	30 мин.		
	разгибание рук в упоре лежа; сгибание -разгибание туловища из и.п. лежа на спине («сесть-лечь»)	3 серии по 10 повторений		
	Игра в пионербол через волейбольную сетку набивным мячом.	25 мин.		
Заключительная часть 10 мин.	Прыжки с разворотом на 180° по периметру зала. Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	10 мин. 3 круга.	Подведение итогов занятия.	



СпН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение техники игры айронами и совершенствование техники чипов и паттов.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег на улице	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал, секундомер, мячи набивные 1 кг. Ключки веджи, айроны, мячи для гольфа. В группе 8-10 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	5 мин.		
Основная часть 60 мин.	Имитации ударов панч.	5 мин.	Метод показа, Метод многократных повторений.	
	Круговая тренировка: удары панч в сетку переменной интенсивности; разгибание туловища лежа на скамье; прыжки в высоту из приседа.	30 мин. 3 серии по 15 повторени	Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела.	
	Игра чип и патт в формате форсом.	30 мин.	Игровой метод. Командная игра турнир в формате форсом.	
Заключительная часть 10 мин.	Ходьба по периметру зала «гусиным шагом».	2 круга.	Пять-шесть команд по 2 человека.	
	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	

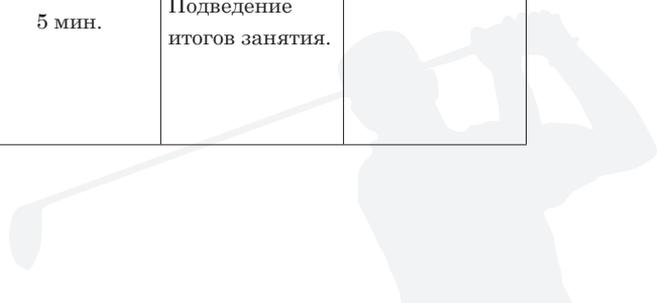
СН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование техники игровых действий.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа. В группе 8-10 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 60 мин.	Игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек.	30 мин.	Контроль изменения амплитуды.	Клюшки меняются в последовательности: веджи, средние айроны, короткие вуды. Обратная последовательность.
	Игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.	30 мин.		
Заключительная часть 10 мин.	Медленный бег.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	5 мин.		
ВУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей.			
Вводная часть 30 мин.	Медленный бег	15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка. Спортивный инвентарь. В группе 6-8 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.		
Основная часть 90 мин.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол.	45 мин.	Игровой-соревновательный метод.	

	Игры, связанные с проявлением меткости: городки, дартс, петанг.	45 мин.	Две команды по 3-4 игрока.	
Заключительная часть 15 мин.	Медленный бег.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.			
ОУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.			
Вводная часть 30 мин.	Медленный бег	20 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 90 мин.	Круговая тренировка: имитация свинга утяжеленной клюшкой (600 гр.);	5x20 повторений	Контроль техники и ритма выполнения свинга.	Спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование. В группе 6-8 учеников.
	приседания со штангой 20 кг; сгибания-разгибания рук в упоре лежа;	5x20 повторений		
	прыжки в длину с места.	5x10 повторений		
Заключительная часть 15 мин.	Медленный бег.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	10 мин.		

СПУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.			
Вводная часть 25 мин.	Медленный бег на улице	15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал. Гольф симулятор. Спортивный инвентарь и оборудование. В группе 6-8 учеников.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 95 мин.	Имитация свинга облегченной клюшкой (350-400 гр.)	15 мин. 3x10 ударов.	Контроль техники выполнения свинга.	
	Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. стойки игрока	30 мин. 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	3x15		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	5 мин.	Контроль изменения ЧСС	
	Игра на симуляторе	45 мин.	Контроль техники выполнения свинга.	
Заключительная часть 15 мин.	Медленный бег.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	10 мин.		

СУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Накопление соревновательного опыта.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 105 мин.	Совершенство-вание технических действий с увеличением амплитуды	20 мин. 20 паттов; 20 ударов айроном № 6; 20 ударов драйвером.		
	Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния	5 мин.		
	Освоение рациональной тактики игры	75 мин. игра на поле		
Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на гибкость.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	

ВС	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 30 мин.	Медленный бег	15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка. Бассейн, сауна. Спортивный инвентарь. В группе 3-4 спортсмена.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.		
Основная часть 90 мин.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол.	45 мин.	Игровой-соревнов. метод.	
	Восстановит. мероприятия: бассейн, сауна, массаж.	45 мин.		
Заклучительная часть 15 мин.	Упражнения на гибкость.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	



ОС	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 40 мин.	Медленный бег	30 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 90 мин.	Круговая тренировка: Броски набивного мяча (3-5 кг);	5x20 повторений	Контроль техники выполнения упражнений.	
	приседания со штангой 20-30 кг;	5x20 повторений		
	сведение-разведение рук с гантелями в исх. стойке;	5x20 повторений		
	прыжки с оборотом на 360°.	2x5x10 повторений		
Заключительная часть 10 мин.	Медленный бег.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	5 мин.		
СПС	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	5 мин.		

Основная часть 100 мин.	Имитация свинга облегченной клюшкой (350-400 гр.)	15 мин. 3x20 ударов.	Контроль техники выполнения свинга.	
	Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исходной стойки игрока	30 мин. 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	3x20		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	10 мин.	Контроль изменения ЧСС	
	Игра на симуляторе	45 мин.	Контроль техники выполнения свинга.	
Заключительная часть 15 мин.	Медленный бег.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	10 мин.		
СС	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 105 мин.	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды	20 мин. 20 паттов; 20 ударов айроном; 20 ударов драйвером. 5 мин.	Контроль точности попадания.	

	Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния	5 мин.	Контроль изменения ЧСС	
	Освоение ударов с боковым вращением	75 мин. 100 ударов коротким айроном 50 ударов вудом.		
Заключительная часть 10 мин.	Медленный бег	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	5 мин.		

Чередование нагрузок по своей направленности в микроцикле соответствует общим закономерностям адаптации организма к тренировочным воздействиям. В недельном микроцикле, при пяти тренировках в неделю, оптимальной последовательностью чередования нагрузок является следующая: развивающая – поддерживающая – развивающая – поддерживающая – восстанавливающая. Также рекомендуется от занятия к занятию чередовать нагрузки по задействованным в упражнениях мышечным группам (сгибатели – разгибатели), и характеру совершаемой работы (уступающая – преодолевающая). Приблизительно такая же структура чередования нагрузок имеет место и в тренировочных занятиях.

Максимальная продолжительность тренировочного занятия в 2–3 часа формально определяется требованиями нормативных государственных документов. В специальный подготовительный и соревновательный периоды продолжительность контрольных игр и соревнований часто составляет 5–6 часов, что нарушает требования учебных программ. В этом случае надо стремиться к тому, чтобы общая продолжительность тренировочных занятий в неделю

не превышала 32 часа, и в течение недели спортсмен имел бы 1–2 дня отдыха свободных от тренировок.

Отдельной важной проблемой является содержание тренировочных занятий перед главным стартом сезона, содержание микроцикла непосредственной подготовки к соревнованию. Содержание этого микроцикла оказывает наибольшее влияние на достижение пика спортивной формы и, в наибольшей степени, индивидуально для каждого игрока.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Содержание многолетней подготовки в гольфе наиболее эффективно при условии выполнения общих и специальных педагогических принципов. Наиболее важными в спортивной подготовке, как в процессе адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, являются принципы непрерывности, периодизации, пропорциональности соотношений нагрузок по видам подготовки, их соответствия соревновательной деятельности.

Значительное место в тренировочных нагрузках при подготовке в гольфе должны занимать упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей спортсменов. При этом все упражнения должны учитывать асимметричность игровых

действий и высокие ударные нагрузки на опорно–двигательный аппарат спортсмена, для предотвращения его патологической гипертрофии.

Тренировочные нагрузки в гольфе, как и в других видах спорта, делятся по объему, интенсивности и направленности. В специальной подготовке в гольфе объем определяется общим количеством совершённых действий. Интенсивность амплитудных действий определяется дальностью удара, а интенсивность действий с ограничением амплитуды будет определяться точностью совершённого действия. По направленности нагрузки также разделяются по–разному. Направленность можно характеризовать по характеру изменения нагрузок во времени: возрастающие, постоянные или убывающие, по их приложению к определенным группам мышц и по мощности производимой работы. Направленность нагрузок в многолетней подготовке меняется от общего к частному, всё больше приобретая со временем специальный характер, в большей степени соответствующий соревновательной деятельности.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки постепенно возрастает в среднем на 10% в год по отношению к показателям предыдущего года.

Содержание тренировочных занятий может быть оптимизировано, если группы упражнений в разных мезоциклах подготовки представлять в виде тренировочных заданий, которые мало меняются в течение годового цикла. В этом случае появляется возможность планировать тренировочный процесс в виде различных комбинаций тренировочных заданий в соответствии с задачами мезоциклов подготовки.

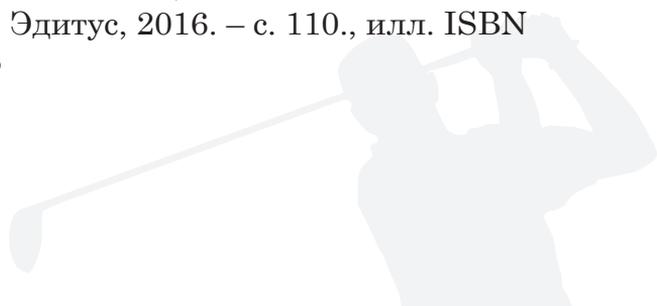




СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

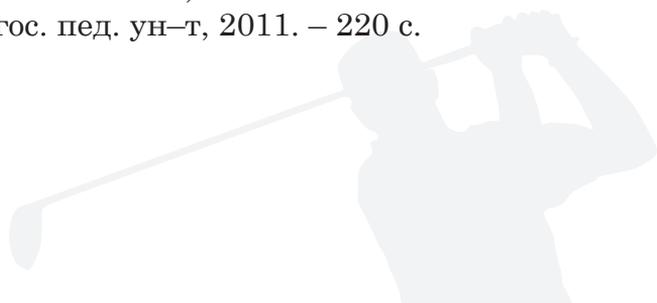
1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф.К. – М.: ФиС, 1977. – 207 с.: ил.
2. Алексеев А. Психическая саморегуляция: техника и методика / Алексеев А. // Легкая атлетика. – 1992. – N 4. – С. 8–10; N 5. – С. 12–13, 16; N 6–7. – С. 17–18.
3. Артемова Л.В. Учись играя. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. /Л.В. Артемова // –М.: Томирис, 1995. – 112 с.
4. Беляев Г.С. Аутогенная тренировка при лечении неврозов: [метод. письмо] / Г.С. Беляев, А.А. Мажбиц. – Л., 1968. – 124 с.
5. Бернштейн Н.А. Исследователь. Избранные труды по биомеханике и кибернетике: Учеб. пособие для

- студентов высш. и сред. спец. учеб. заведен. / Н.А. Бернштейн. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 295 с.: ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
 7. Буханцов К.И. Метание диска / Буханцов К.И. – М.: Олимпия, 2008. – 104 с.
 8. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Лев Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. – М.: АСТ: Астрель: Хранитель, [2008]. – 671 с.
 9. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. – М.: Медгиз, 1958. – 148 с.
 10. Германов Г.Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе / Г.Н. Германов // автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Волгоградская государственная академия физической культуры. Волгоград, 2011. – 56 с.
 11. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с.: ил.
 12. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка–спортсмена / Жилина М.Я. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
 13. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка–спортсмена / Иткис М.А. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
 14. Корольков А.Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика: методическое пособие / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – с. 110., илл. ISBN 978-5-00058-438-5



15. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : монография / А.Н. Корольков // Воронеж : «Научная книга», 2014. — 403 с. ISBN 978-5-4446-0430-4.
16. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки. Монография / А.Н. Корольков ///. — М.: Эдитус, 2015. — 264 с. ISBN 978-5-00058-310-4
17. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе. Монография. / А.Н. Корольков // Saarbrücken, Germany, — 2013, — 167 с. ISBN 978-3-659-37503-3
18. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности: [моногр.] / Ю.В. Корягина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. — М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2006. — 223 с.
19. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет / Г.А. Кузьменко. — М.: Сов. спорт, 2008. — 267 с.
20. Лёгкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. — М.: Советский спорт, 2005. — 104 с.
21. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология»: рек. М-вом образования РФ / А.Н. Леонтьев ; под ред. Д.А. Леонтьева ; Е.Е. Соколовой. — 5-е изд., стер. — М.: Смысл: Academia, 2010. — 511 с.

22. Лях В.И. Координационные способности [Электронный ресурс]: Диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.: табл.
23. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература). ISBN 5–8114–0585–5
24. Набатникова М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов / Набатникова М.Я. // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – N 10. – С. 27–72.
25. Набатникова М.Я. О критериях оценки эффективности построения тренировки юных спортсменов / Набатникова М.Я. // Построение тренировки по годам обучения в спортивных школах: Тезисы докладов 11 Всесоюзной науч.–практ. конф. (Москва, 26–28 мая 1987 г.). – М., 1987. – С. 35–36.
26. Небылицын В. Д. Темперамент Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.. С. 153–159.
27. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка / Н.Н. Нежкина // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2011. – N 1–2. – С. 106–111.
28. Никитина Е.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений студентов физкультурных специальностей вуза на основе освоения ключевых поз: монография / Е.В. Никитина, А.И. Пьянзин. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 220 с.



29. Никитушкин В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2013. – 198 с.: ил.
30. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: моногр. / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010. – 230 с.: табл.
31. Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И. // Московский городской педагогический университет, Российский государственный социальный университет, Минский государственный лингвистический университет. Воронеж, 2016. – 506 с.
32. Никонов Ю.В. Тренировочные задания в подготовке хоккеистов высокой квалификации / Никонов Ю.В. // Хоккей: Ежегодник. – М., 1986. – С. 26–29.
33. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа: рек. ЭС Минобрнауки РФ / сост. Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков, К.К. Сокол // Физическая культура в школе. Электронное периодическое издание, - 2016, № 1, -78 с.
34. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005 – 248 с.
35. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / Пуни Авксентий Цезаревич. – М.: ФиС, 1959. – 308 с.
36. Сабирова И.А. Метапредметный подход к подготовке стрелков-пистолетчиков в системе многолетней

- тренировки / И.А. Сабирова //автореферат дисс. на соискание уч. ст. доктора педагогических наук / Московский городской педагогический университет. Москва, 2015. -56 с.
37. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Академический Проект, Трикста, 2005. – 128 с.
 38. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Трикста, 2010. – 116 с.
 39. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С Фарфель. – [2–е изд., стереотип.]. – М.: Сов. спорт, 2011. – 202 с.: ил., табл.
 40. Филин В.П. Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.: табл.
 41. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности / С.И. Филимонова //диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Москва, 2004. – 56 с.
 42. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – Изд. 3–е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 431 с.: ил.
 43. Starting new at golf (SNAG) обучающая программа [Электронный ресурс]: <http://snagrus.com/>
 44. Система обучения гольфу [Электронный ресурс]: <http://www.ymg-golf.com>



А.Н. Корольков

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОЛЬФЕ

Учебное пособие

Оригинал–макет подготовлен издательством «Эдитус»
в авторской редакции

Отпечатано в ООО «Эдитус»
129515, Москва, ул. Академика Королёва, 13
8 (800) 775–30–87
www.editus.ru

Подписано в печать 15.01.2018
Формат 148x210. Печ. л. 18,25
Печать цифровая. Бумага офсетная.
Тираж: 500 экз. Заказ: № 2016082511

ISBN 978-5-00058-439-2

