

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ГОЛЬФИСТОВ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Э.Ф. Баймухаметова, А.В. Ненашева

По результатам проведенного анализа теоретических и практических исследований спортсменов-гольфистов в России и за рубежом установлено, что на данный момент единичны исследования в отечественной литературе, в то время как за рубежом активно обсуждается данная тема.

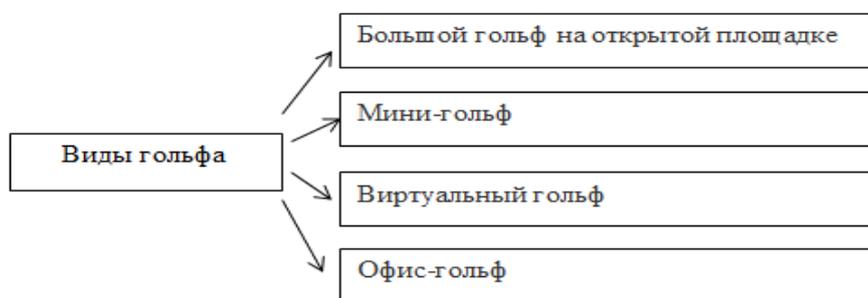
Ключевые слова: гольф, виды гольфа, спортсмены-гольфисты.

Гольф является наиболее доступным видом спорта, а малые формы гольфа представляются наиболее предпочтительными видами двигательной активности и спортивной рекреации практически для всех основных групп населения в мире (дошкольники, учащиеся, студенты, трудящиеся, лица пенсионного возраста, инвалиды и лица с ослабленным здоровьем). Игра не требует специальной физической подготовки, что исключает воз-

растные ограничения и объединяет людей разных физических возможностей для спорта, отдыха, дружеского и семейного общения, а разнообразные системы фор и гандикапов позволяют соревноваться людям разного уровня подготовленности, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья [12].

Гольф прошел многовековую историю развития. Общеизвестно, что гольф в его современном виде сложился в Шотландии: современная терминология, инвентарь, подходы к строительству полей для гольфа, гольф-клубы, правила и регламентация игры, существующие в настоящее время – все это наследие первоначального развития гольфа в Шотландии [11].

Гольф прошел длительный путь развития, в процессе которого сформировались несколько его видов (рис.):



Классификация видов гольфа

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п.

Цель игры в гольф – послать с площадки (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами. Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроками в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств [13].

Таким образом, гольф – это вид спорта, в котором по определенным правилам в большей степени развиваются скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость.

По мнению Ж.А. Колисниченко [10], физические упражнения на открытом воздухе могут стать также эффективной профилактикой многих заболеваний, факт давно известный, но вот о том, что гольф в ряду этих упражнений может занимать весьма почетное место, ранее наука не сооб-

шала. Кроме того, немаловажным остается и тот факт, что гольф предполагает низкий порог физической интенсивности, а следовательно, он доступен не только взрослым, но и детям и подросткам, а также людям со слабым здоровьем или физически слаборазвитыми. Так, прогулки в течение трех раундов на 18-луночном поле приблизительно каждую неделю являются вполне достаточной физической нагрузкой для поддержания хорошей физической формы и состояния здоровья. Благодаря гольфу может быть решена проблема гиподинамии, которая в последнее время становится очень актуальной для большинства людей.

В ряде своих работ А.Н. Корольков [4–9] рассматривал спортсменов-гольфистов с точки зрения педагогики, психологии и физиологии. Он занимался изучением и оценкой общей физической подготовленности и игроков в гольф разных возрастных групп с помощью центроидного метода, применением различных тестов: тест на силу, гибкость, скоростных качеств, выносливости и координационной способности. Также исследовал спектральные характеристики работоспособности в гольфе с использованием преобразования Фурье, занимался повышением результативности в гольфе с помощью метода сенсорной изоляции, стимулирования динамических церебральных систем, методами комплексного анализа результатов соревновательной деятельности спортсменов-гольфистов. В области педагогики им были затронуты темы оценки влияния мотиваций на спортивные результаты, педагогических принципов обучения гольфу и мини-гольфу и психологические факторы, отличающие игроков в гольф от спортсменов других специализаций.

Другие ученые, такие как Т.Г. Селиванова, В.Б. Кириллов, Н.Г. Полянин, Е.Е. Карасев и И.П. Лепкович проводили свои исследования в области психологии, педагогики и биомеханики. Т.Г. Селиванова, В.Б. Кириллов, Н.Г. Полянин проводили анализ соревновательной деятельности в гольфе. В том числе В.Б. Кириллов [3] в своих исследованиях анализировал методологические аспекты обучения, например, обучение технике удара и биомеханическое обоснование построения точностных двигательных действий в гольфе.

А.Р. Аймалетдинов [1] в научных трудах проводил оценку влияния мотивации на спортивные результаты спортсменов-гольфистов, а Е.Е. Карасев [2] в ряде своих научных работ рассматривал психологические особенности личности спортсменов индивидуально-игровых видов физкультурно-спортивной деятельности (на примере гольфа).

Таким образом, при анализе теоретических и практических исследований спортсменов-гольфистов в России было выявлено, что данный вид спорта слабо изучен отечественной наукой. В том числе физиология – как область знания почти не исследуема.

Что касательно зарубежных стран, то с самого начала развития данного вида спорта, он стал привлекать внимание научных исследователей и ученых. Физиология, восстановительная медицина, история, экономика, педагогика, адаптационные процессы, биомеханика, психология и технические науки – это лишь часть областей наук, интересующая ученых западных стран.

Ряд своих работ К. Dijkstra, С. MacMahon, М. Misirlisoy [16] базировали на психологии и психофизиологических процессах гольфистов. Они отмечали важность психологического состояния и влияние психофизиологических компонентов, таких как память, мышление, зрительной реакции на тренировочный процесс и соревновательную результативность. В.К. Doan, R.U. Newton, Y.H. Kwon, W.J. Kraemer [17] изучали влияние физической подготовленности на работоспособность в период тренировок и соревнований у гольфистов разных возрастных категорий и спортивного мастерства. Влияние мышечной активности (мышечного каркаса) во время удара на результативность в игре спортсменов рассматривали в своих исследованиях А. McHardy, Н. Pollard [19].

Большое количество научных работ J. Avela, Н. Kyrolainen, P.V. Komi [14, 15] посвятили изучению влияния статического растяжения (стретчинг) на нервную активность и его воздействие на другие системы организма, такие как система кровообращения и костно-мышечную систему.

Ряд ученых-исследователей зарубежья В.Л. Franco, G.R. Sinorelli, G.S. Trajano, С.Г. De Oliverira [18] проводили исследование, направленное на оценку воздействия различных упражнений на выносливость мышц у гольфистов разных возрастных категорий и спортивного мастерства.

R.O. Pore, R.D. Herbert, J.D. Kirwan, B.J. Graham [20] основывали свои научные работы на изучении спортивных травм и их предотвращении у спортсменов различных видов спорта, в том числе у гольфистов. Их труды направлены на исследование специальных физических упражнения для предотвращения и профилактики спортивных травм нижних конечностей игроков в гольф. Также ученые разработали специальный комплекс для посттравматического периода гольфистов, базирующихся на упражнениях на растяжку (стретчинг).

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показывает, что в настоящее время практически отсутствуют какие-либо исследования по изучению влияния гольфа на функциональное состояние, опорно-двигательный аппарат, функции равновесия, системы управления движениями спортсменов.

Библиографический список

1. Аймалетдинов, А.Р. Оценки влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2010. – С. 36–40.

2. Карасев, Е.Е. Психологические особенности личности спортсменов индивидуально-игровых видов физкультурно-спортивной деятельности (на примере гольфа и тенниса) / Е.Е. Карасев, Н.В. Афанасьев // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – 244 с.
3. Кириллов, В.Б. Биомеханическое обоснование построения точностных двигательных действий на основе антиципации предметной среды: на примере мини-гольфа / В.Б. Кириллов. – М., 2007. – 122 с.
4. Корольков, А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка у юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2011. – С. 36–37.
5. Корольков, А.Н. Педагогические принципы обучения гольфу и мини-гольф в школьном возрасте / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко // Научно-практический форум «Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта». – Самара, 2012. – С. 119–126.
6. Корольков, А.Н. Психологические факторы, отличающие игроков в гольф от спортсменов других специализаций / А.Н. Корольков // Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, 2012. – С. 70–73.
7. Корольков, А.Н. Центроидный метод главных компонентов для оценки общей физической подготовленности игроков в гольф / А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2012. – С. 30–32.
8. Корольков, А.Н. Оптимизация комплекса тестов общей физической подготовленности игроков в гольф / А.Н. Корольков // Материалы научной конференции профессорско-преподавательского и научного состава РГУФКСМиТ. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 96–99.
9. Корольков, А.Н. Оценка общей физической подготовленности с помощью центроидного метода главных компонентов для многих переменных / А.Н. Корольков // Вестник спортивной науки. – М., 2013. – С. 15–19.
10. Обучение игре в гольф с использованием SNAG – оборудования на уроках физической культуры: методические рекомендации для учителей физической культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; сост. Ж.А. Колисниченко]. – Харьков: Изд-во НУА, 2015. – 40 с.
11. Программа развития гольфа в Российской Федерации до 2020 года / Отв. за вып. А.В. Вдовин. – М., 2013. – 115 с.
12. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа / Спец. Д.С. Жеребко, к.т.н. А.Н. Корольков, К.К. Сокол и др. – М., 2014. – 77 с.
13. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва: гольф. – М.: Советский спорт, 2014. – 127 с.
14. Avela, J. Neural and mechanical responses of the triceps surae muscle group after 1 h of repeated fast passive stretches / J. Avela, T. Finni, T. Liikavainio, E. Niemela, P. Komi. – Appl Physiol 96, 2004. – Pp. 2325–2332.
15. Avela, J. Altered reflex sensitivity after repeated and prolonged passive muscle stretching / J. Avela, H. Kyrolainen, P. Komi. – Appl Physiol 86, 1999. – Pp. 1283–1291.

16. Dijkstra, K. The effects of golf expertise and presentation modality on memory for golf and everyday items / K. Dijkstra, C. MacMahon, M. Misirlisoy. – Acta Psychol, 2008. – Pp. 298–303.

17. Doan, B.K. Effects of physical conditioning on intercollegiate golfer performance / B.K. Doan, R.U. Newton, Y. Kwon, W.J. Kraemer. – Strength Cond Res 20, 2006. – Pp. 62–72.

18. Franco, B.L. Acute effects of different stretching exercises on muscular endurance / B.L. Franco, G.R. Sinorelli, G.S Trajano, C.G. De Oliverira. – Strength Cond Res, 2008. – Pp. 1832–1837.

19. McHardy, A. Muscle activity during the golf swing / A. McHardy, H. Pollard. – Br J Sports Med, 2010. – Pp. 799–804.

20. Pope, R.P. A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb injury / R.P. Pope, R.D. Herbert, J.D. Kirwan, B.J. Graham. – Medicine Science in Sports Exercise, 2000. – Pp. 271–277.

[К содержанию](#)