



Министерство спорта Российской Федерации

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА

# ГОЛЬФ





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общероссийская общественная организация «Ассоциация гольфа России»

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Д.С. Жеребко, В.В. Верченев

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ГОЛЬФ»**

*Рекомендовано Методическим советом Министерства спорта  
Российской Федерации по спортивной подготовке к внедрению  
в тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную  
подготовку по виду спорта «Гольф»*



Москва, 2016



Уважаемые специалисты и любители гольфа!

Гольф – один из популярнейших видов спорта в мире. В то же время, на протяжении многих лет в России гольф занимал очень скромную нишу малознакомого, малопопулярного вида спортивного досуга на малочисленных и малодоступных спортивных площадках.

С недавнего времени российский гольф больше не такой. Во-первых, он стал по-настоящему заметен на международной арене. 2016 год стал в этом смысле знаковым. Впервые за 112 лет гольф вернулся в программу Олимпийских Игр.

Во-вторых, благодаря проектам «Школьный гольф» и «Студенческий гольф» гольф пошагово развивается в регионах нашей страны. Впервые среди школьников проведены соревнования в рамках «Всероссийского дня гольфа» – новой традиции российского гольфа. Прошел первый чемпионат среди студентов 10-ти российских вузов.

Программа развития детско-юношеского гольфа позволила сформировать команду юных талантливых спортсменов, которые будут представлять нашу страну на международных соревнованиях.

Гольф «одомашнен» в России. Мы стараемся сделать все, чтобы именно такое понимание и восприятие нашей любимой игры закрепилось в долгосрочной перспективе.

В этом контексте представленная вашему вниманию примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» – это важный и абсолютно знаковый для нас шаг на пути развития Российской школы гольфа.

Надеюсь, Программа будет востребована и поможет в нашей общей работе по созданию в России современной системы спортивной подготовки гольфистов.

Президент Ассоциации гольфа России

В.Б. Христенко

## СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....	7
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	9
1.1 Характеристика гольфа как вида спорта и его отличительные особенности .....	9
1.2 Специфика организации тренировочного процесса .....	15
1.3 Структура системы многолетней подготовки .....	15
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	17
2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта .....	19
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	21
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	22
2.4 Режимы тренировочной работы .....	22
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	24
2.6 Предельные тренировочные нагрузки .....	25
2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....	25
2.8 Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	25
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки .....	25
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	26
2.11 Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	26
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	30
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	30
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	33
3.3 Планирование спортивных результатов .....	41

3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	45
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	50
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	75
3.7	Планы применения восстановительных средств.....	102
3.8	Планы антидопинговых мероприятий.....	109
3.9	Планы инструкторской и судейской практики.....	113
4.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>116</b>
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	116
4.2	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	119
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	122
4.4	Методические указания по организации тестирования.....	130
4.5	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	131
5.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>139</b>
5.1	Литературные и интернет-источники для информационного обеспечения спортивной подготовки.....	139
6.	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ...</b>	<b>143</b>
	<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>146</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>149</b>
	Приложение 1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.....	149
	Приложение 2. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (на одного занимающегося).....	153
	Приложение 3. Обеспечение спортивной экипировкой (на одного занимающегося).....	154
	Приложение 4. Индивидуальная карта спортсмена.....	155
	Приложение 5. Перечень тренировочных сборов.....	156
	Приложение 6. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.....	158

## СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

<b>АД</b>	– артериальное давление.
<b>АСФП</b>	– упражнения специальной физической подготовки, совершаемые с максимальной амплитудой.
<b>ВН</b>	– восстановительный мезоцикл периода начальной подготовки.
<b>ВНС</b>	– вегетативная нервная система.
<b>ВП</b>	– восстановительный мезоцикл периода предварительной подготовки.
<b>ВС</b>	– восстановительный мезоцикл периода спортивного совершенствования.
<b>ВУ</b>	– восстановительный мезоцикл периода углубленной тренировки.
<b>ГВСМ</b>	– группа этапа высшего спортивного мастерства.
<b>ГНП</b>	– группа этапа начальной подготовки.
<b>ГССМ</b>	– группа этапа совершенствования спортивного мастерства.
<b>ЕВСК</b>	– Единая всероссийская спортивная классификация.
<b>ЖЕЛ</b>	– жизненная емкость лёгких.
<b>КГР</b>	– кожно-гальваническая реакция.
<b>КСФП</b>	– упражнения специальной физической подготовки, совершаемые с ограничением амплитуды.
<b>ЛЕН</b>	– латентное время напряжения мышц.
<b>ЛЕР</b>	– латентное время расслабления мышц.
<b>МПК</b>	– максимальное потребление кислорода.
<b>ОН</b>	– общий подготовительный мезоцикл периода начальной подготовки.
<b>ОП</b>	– общий подготовительный мезоцикл периода предварительной подготовки.
<b>ОС</b>	– общий подготовительный мезоцикл периода спортивного совершенствования.
<b>ОУ</b>	– общий подготовительный мезоцикл периода углубленной тренировки.
<b>ОФП</b>	– общая физическая подготовка.
<b>ПС</b>	– правила соревнований.
<b>СН</b>	– соревновательный мезоцикл периода начальной подготовки.
<b>СП</b>	– соревновательный мезоцикл периода предварительной подготовки.

**СпН** – специальный подготовительный мезоцикл периода начальной подготовки.

**СпП** – специальный подготовительный мезоцикл периода предварительной подготовки.

**СпС** – специальный подготовительный мезоцикл периода спортивного совершенствования.

**СпУ** – специальный подготовительный мезоцикл периода углубленной тренировки.

**СС** – соревновательный мезоцикл периода спортивного совершенствования.

**СУ** – соревновательный мезоцикл периода углубленной тренировки.

**СФП** – специальная физическая подготовка.

**УМО** – углубленное медицинское обследование.

**УОР** – училище олимпийского резерва.

**ТГ** – группа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

**ЦНС** – центральная нервная система.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

**ШВСМ** – школа высшего спортивного мастерства.

**ЭКО** – этапное комплексное обследование.

**R&A** – Королевский и старинный гольф клуб Сэнт-Эндрюса (*St. Andrews*, Шотландия, Великобритания).

**SNAG** – *Starting new at golf* (учебная программа).

**WADA, ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**WMF** – Всемирная федерация спортивного мини-гольфа.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1104 от 30 декабря 2014 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации под №35913 от 06 февраля 2015 г.), Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), правил соревнований по гольфу и мини-гольф, и определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта «Гольф».

Программа является примерной и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

### 1.1 Характеристика гольфа как вида спорта и его отличительные особенности

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр.

Федеральным стандартом спортивной подготовки и Единой всероссийской спортивной классификацией в вид спорта «Гольф» включаются две спортивные дисциплины: гольф и мини-гольф, которые имеют общую цель игры и общую минимальную игровую ситуацию.

Цель игры в гольф – послать с площадки ти (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами.

Минимальная игровая ситуация (игровое действие) в гольфе состоит в ударе клюшкой по мячу.

Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18), обычно является критерием для определения победителя соревнований. Соревнования могут состоять из нескольких раундов, в каждом из которых игрок должен поразить определенное количество лунок. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроком в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует его моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества.

Таким образом, гольф – это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов.

В соответствии с различными классификациями гольф относится к индивидуальным игровым видам спорта, видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, видам спорта с ограничениями условий поражения цели, видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Гольф и мини-гольф, как спортивные дисциплины, несмотря на общую цель игры и минимальную игровую ситуацию, имеют отличительные особенности по траекториям мяча после удара, размерам и характеристикам поверхности игровой площадки, характеристикам спортивного инвентаря, биомеханической структуре, мощности, амплитуде и частоте совершения игровых действий, количеству раундов и форматов проведения соревнований. В гольфе эти характеристики игры отличаются большим разнообразием.

Игровые действия в гольфе по кинематическим основаниям можно разделить на удары, совершаемые с максимальной амплитудой перемещения звеньев тела (около 35% игровых действий), и удары, совершаемые с ограничением амплитуды движений (65% действий).

Анатомически игровые действия, совершаемые с максимальной амплитудой, можно представить в виде совокупности 18-20 элементарных движений конечностей и туловища, среди которых 4 движения сгибания-разгибания и 14-16 движений отведения-приведения и пронации-супинации.

По затратам мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба).

За время игры в одном раунде игрок в гольф преодолевает не меньше 7-8 км, совершая в среднем 3 шага в секунду при средней частоте сердечных сокращений 110-120 ударов в минуту. При совершении игровых действий в

гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения.

Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется параметрами клюшки (ее выбором). Действия с низкой мощностью и ограничением амплитуды движения приводят к недалекому полету мяча в воздухе (25% игровых действий) или его качению по игровой поверхности (45% игровых действий).

Дальность и направление перемещения мяча в этом случае определяются не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игрока за счет его антиципативных и рецептивных представлений.

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить на:

- при полете мяча на 90-280 м – действия с максимальной амплитудой (35%);
- при полете мяча на 5-90 м – действия с ограничением амплитуды (25%);
- при качении мяча (0-20 м) – действия с ограничением амплитуды (40%).

При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды.

По степени влияния на организм преобладающие значение имеют инерционные силы, величина которых достигает значений в 8 g. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения и пронации-супинации. Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силе тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания.

По этой причине обучение и реализация игровых действий в гольфе часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются в процессе тренировки по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей.

Таким образом, в результате регулярных занятий гольфом развиваются

скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость, с одной стороны, и их целенаправленное регулярное развитие (тренировка), с другой стороны, приводит к прогрессу результатов в гольфе.

Почти все игровые действия в мини-гольфe совершаются с ограничением амплитуды перемещения звеньев тела и дозированием усилий. Анатомически игровые действия в мини-гольфe состоят из трех движений отведения-приведения верхних конечностей, движения кручения туловища при совершении удара и двух-четырех движений сгибания-разгибания туловища в тазобедренных суставах и нижних конечностей в коленных суставах при подготовке к удару.

Игровые действия в мини-гольфe совершаются с большей частотой, чем в гольфе, т.е. требуют большей статической выносливости при принятии исходной стойки, более частых актов задержки дыхания и концентрации внимания.

В соревновательных условиях игрок в мини-гольф обычно играет 4-6 раундов по 18 лунок и затрачивает на это 5-6 часов времени, но моторная плотность игровых действий значительно выше, чем в гольфе.

Принципиальными различиями игровых действий в гольфе и мини-гольфe является расположение исходной стойки игрока перед совершением удара. Ориентирование ее в гольфе осуществляется игроком относительно мяча, расположения лунки, внешних ориентиров и на основе антиципативных представлений о возможных результатах игрового действия. В мини-гольфe расположение стойки игрока осуществляется относительно направления на лунку и бортов, ограждающих игровую площадку.

Антиципативные представления в мини-гольфe более конкретны: игрок, как правило, заранее обладает суждением, приобретенным в тренировках, каким мячом, с каким усилием (скоростью) и в каком направлении следует сыграть, чтобы достичь желаемого результата на каждой лунке. Часто конфигурация исходной стойки игрока в мини-гольф определяется

расположением бортов игровой площадки, и поэтому площадь опоры в исходной стойке в мини-гольфe обычно больше, чем площадь опоры исходной стойки при паттинге в гольфе.

В наибольшей степени в мини-гольфe на результаты игры оказывают влияние кинестетическая чувствительность, вестибулярная устойчивость и способность противостоять статическим, гипоксическим и психоэмоциональным нагрузкам.

В таблице 1 представлено влияние физических качеств и телосложения на результативность в гольфе, определенное Федеральным стандартом по виду спорта «Гольф». Данные в этой таблице определены по результатам экспертных оценок тренеров и специалистов по гольфу.

Помимо перечисленных в таблице факторов, на результативность в гольфе оказывает существенное влияние теоретическая, психологическая и технико-тактическая подготовленность спортсменов.

Таблица 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

№	Физические качества и телосложение	Уровень влияния <sup>1</sup>	
		Гольф	Мини-гольф
1.	Координационные способности	3	3
2.	Гибкость	3	2
3	Вестибулярная устойчивость	2	3
4.	Выносливость	2	2
5.	Скоростные способности	2	1
6.	Мышечная сила	2	1
7.	Телосложение	1	1

Тактика игровых действий в гольфе по сравнению с мини-гольфom обладает большей алгоритмичностью. В гольфе каждый следующий удар обычно совершается более короткой клюшкой и приводит к перемещению мяча

<sup>1</sup> 3 – Значительное влияние.

2 – Среднее влияние.

1 – Незначительное влияние. – Здесь и далее – прим. авторов.

на меньшее расстояние, чем предыдущий удар.

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 уменьшается и количество возможных траекторий мяча, позволяющих ее поразить.

По аналогии с артиллерийской стрельбой, по мере приближения к лунке уменьшается сектор обстрела необходимый для поражения цели и уменьшается диапазон углов возвышения, позволяющий поразить цель по настильной или навесной траектории.

Условная вероятность события, состоящего в приближении мяча к лунке, после каждого удара, как правило, увеличивается. Таким образом, по мере приближения к лунке уменьшается мера неопределенности в выборе тактических схем, 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.

В мини-гольфе, как правило, каждая лунка может быть поражена с одного удара. Поэтому амплитуда движения, мышечные усилия и начальная скорость перемещения мяча на каждой лунке различны. В этом смысле игра в мини-гольф обладает меньшей алгоритмичностью совершения игровых действий.

По составу спортивного инвентаря и характеристикам спортивного инвентаря гольф и мини-гольф также существенно различаются. При игре в гольф правилами допускается использование большого числа клюшек с разными углами между ударной поверхностью и вертикальной плоскостью (углами лофт), но игра производится одним мячом.

В мини-гольфе допускается использование множества мячей, а игра проводится, как правило, одной клюшкой. И в гольфе, и в мини-гольфе геометрические параметры, массово инерционные характеристики и упругие свойства клюшек и мячей регламентируются правилами. Используемый в соревновательной деятельности спортивный инвентарь сертифицируется.

## 1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Особенности организации тренировочного процесса в гольфе определяют сезонность этого вида спорта, вызванную возможностью игры на поле в средней полосе России с мая по ноябрь и наличием гольф-полей для игры. Тренировочный цикл в гольфе для многих игроков – годовой, т.е. соревновательный этап приходится на теплые времена года: весна-лето-осень. В зависимости от мастерства игрока в соревновательном этапе определяется главный старт сезона и 2-3 основных соревнования, к успешному выступлению на которых готовится игрок, и осуществляется целенаправленная подготовка.

В мини-гольфе тренировочный цикл также годовой, основные соревнования проходят в конце весны, летом и в начале осени. Однако существует возможность и круглогодичной тренировки на полях, располагаемых в закрытых помещениях.

В этом смысле специфика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе соответствует особенностям тренировок в метании копья, диска и молота в легкой атлетике.

## 1.3 Структура системы многолетней подготовки

Материал настоящей программы состоит из нормативной и методической части, разделов, посвященных системе контроля, зачетным требованиям и информационному обеспечению спортивной подготовки, включает в себя план проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Материал охватывает периоды тренировки юных игроков в гольф в группах начальной подготовки (ГНП), в тренировочных группах (группах этапа спортивной специализации) (ТГ), группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) с учетом специализации спортсменов (гольф, мини-гольф).

Сроки нахождения юных спортсменов в ГНП – 3 года, тренировочных группах – 5 лет; в ГССМ и ГВСМ сроки определяются индивидуально в зависимости от успешности реализации целей подготовки. Это позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в



многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов.

На различных этапах подготовки юных спортсменов решаются следующие задачи: укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка, отбор и углубленная специализация в избранной спортивной дисциплине (гольф, мини-гольф), освоение различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, теоретическая подготовка.

Для успешного выполнения этих задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля состояния здоровья, функциональных возможностей, технико-тактической и психологической подготовленности, использование комплекса современных восстанавливающих средств и т.п.

Настоящая программа включает в себя примеры тренировочных планов, план-схемы годовых циклов подготовки, контрольно-нормативные требования по годам (этапам) тренировки, описание восстановительных мероприятий и медико-биологический контроль.

План-схема годового цикла построена с учетом задач периодизации спортивной подготовки всех периодов и этапов, включает в себя примерный календарь соревнований. Материал практических занятий для ТГ и ГССМ представлен в форме тренировочных заданий, направленных как на развитие отдельных физических и координационных способностей или их комплекса, так и на совершенствование технических действий. Предлагаются примерные недельные циклы тренировки для различных этапов годового цикла с учетом выбранной спортивной дисциплины.

Все разделы настоящей программы содержат практические рекомендации, что позволит тренеру расширить арсенал средств и методов проведения занятий с юными спортсменами, более творчески подходить к тренировочному процессу.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гольф», в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва, регламентируется работа организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

На основе нормативной части программы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий, специализации и индивидуальных особенностей занимающихся. Нормативная часть программы предусматривает преемственность требований в зависимости от уровня общей и специальной подготовленности, года тренировки спортсменов-гольфистов.

**Задачами спортивной подготовки являются (таблица 2):**

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Гольф»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта «Гольф».

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Гольф»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### 4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 2

Задачи спортивной подготовки игроков в гольф

Задачи подготовки	Этапы			
	Начальной подготовки	Спортивной специализации	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Цель подготовки	Сохранение и укрепление здоровья, выполнение нормативов по физподготовке	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, улучшение функционального состояния

1	2	3	4	5
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 качеств	Развитие 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

#### 2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Основные нормативные требования приведены в таблицах 3-8.

В группах начальной подготовки тренировки продолжаются в течение 3 лет. Допустимый возраст для зачисления в группы – 8-10 лет. На этапе начальной подготовки значительное время уделяется обучению двигательным действиям в гольфе – формированию двигательного навыка, поэтому техническая подготовка занимает до 30% общего объема тренировочных воздействий.

Дети овладевают основами техники гольфа, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

Формирование тренировочных групп осуществляется из практически здоровых занимающихся, прошедших предварительную подготовку не менее

одного года, выполнивших примерные нормативы по ОФП и СФП и норму 3-го юношеского разряда в выбранной дисциплине.

Перевод на каждый следующий тренировочный год осуществляется при условии выполнения юными спортсменами контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке. Продолжительность тренировки на этом этапе не превышает 5 лет.

Зачисление занимающихся в группы *совершенствования спортивного мастерства* осуществляется с учетом прогрессивных изменений в спортивных показателях, роста уровня ОФП и СФП, выполнении норматива I спортивного разряда. Возраст спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства – 14-16 лет.

Тренировочные группы на этапе *высшего спортивного мастерства* формируются из здоровых занимающихся, прошедших необходимую многолетнюю подготовку и выполнивших нормативы кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Таблица 3

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гольф»**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

## 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гольф»**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства <sup>2</sup>
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Гольф</b>						
Общая физическая подготовка (%)	52-68	43-55	20-28	19-25	19-25	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	31-39	32-42	35-45	35-45
Технико-тактическая подготовка (%)	10-14	14-18	28-37	24-33	20-27	20-27
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	4-6	6-8	8-12	8-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	6-8	8-11	8-13	11-14	11-14
<b>Мини-гольф</b>						
Общая физическая подготовка (%)	52-68	43-55	34-36	24-30	17	15-17
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	19-22	24-30	31-33	34-36
Технико-тактическая подготовка (%)	10-14	14-18	30	30	26-30	20-25
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2	2	2-6	10-14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	6-8	12	14	16	18-20

<sup>2</sup> Соотношения видов подготовки на этом этапе могут меняться индивидуально.

## 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 5  
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
«Гольф»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Гольф<sup>3</sup></b>						
Контрольные	7	7	4-7	4-7	3-8	6-7
Отборочные	-	2	3-4	4-6	4-6	7-8
Основные	-	1	1-2	2-3	4-5	5-6
<b>Мини-гольф</b>						
Контрольные	7	7	4	4-5	6-7	7-8
Отборочные	-	2	3-4	4-6	4-6	7-8
Основные	-	1	1-2	2-3	4-5	5-6

## 2.4 Режимы тренировочной работы

Режимы тренировочной работы представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6  
Наполняемость тренировочных групп и режим тренировочной работы

Год	Возраст спортсменов	Минимальное кол-во спортсменов в тренировочной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в год/неделю	Уровень спортивной подготовленности <sup>4</sup>
1	2	3	4	5	6
<b>1. Группы начальной подготовки</b>					
1	8-9	10	3	312/6	Выполнение контрольно-нормативных требований
2	9-10	10	3	312/6	Выполнение контрольно-нормативных требований
3	10-11	10	4	468/9	III юн.

<sup>3</sup> До 10-и лет один соревновательный раунд проводится на 9-и лунках или на поле для гольфа с паром меньше 36.

<sup>4</sup> Уровень спортивной подготовленности определяется с учетом возраста, биологического развития ребенка и динамики спортивных результатов.

1	2	3	4	5	6
<b>2. Группы спортивной специализации</b>					
1	11-12	8	4	624/12	II юн.
2	12-13	8	5	624/12	I юн.
3	13-14	8	5	832/16	3 р.
4	14	8	6	936/18	2 р.
5	15	8	6	936/18	1 р.
<b>3. Группы совершенствования спортивного мастерства</b>					
1	16	4	6-8	1248/24	1 р., КМС
2	17	4	9	1456/28	КМС
3	18	4	9	1456/28	КМС, МС
<b>3. Группы высшего спортивного мастерства</b>					
1	19	1	9-11	1664/32	КМС, МС
2	20	1	9-11	1664/32	КМС, МС
3	21 и старше	1	9-11	1664/32	МС

Таблица 7

## Соотношение тренировочных нагрузок и видов подготовки (тренировочные часы)<sup>5</sup>

№	Содержание занятий	Этап подготовки (год)											Высшего спортивного мастерства
		Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>I. Теоретическая подготовка</b>													14
<b>II. Практическая подготовка</b>													
1	Общая физическая подготовка	96	145	145	194	166	210	220	210	240	235	200	200
2	Специальная физическая подготовка	46	70	70	94	100	200	278	314	450	500	535	620
3	Техническая подготовка	100	150	150	198	200	215	227	230	300	446	450	470
4	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	20	30	30	40	60	90	96	96	140	168	168	220
<b>III. Углубленное медицинское обследование</b>													40
<b>IV. Восстановительные мероприятия и спортивные игры</b>													100
<b>Всего часов:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

<sup>5</sup> Соотношение тренировочных нагрузок и видов подготовки на этапе ВСМ определяется индивидуально.

## 2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинских противопоказаний для занятий гольфом и мини-гольфом практически не имеется. Если ребенок после медицинского обследования признан практически здоровым, то он может быть допущен к занятиям гольфом.

Единственным медицинским противопоказанием для занятий гольфом, особенно при ранней специализации, является сколиотическая деформация позвоночника. В этом случае ребенку нужно рекомендовать виды спорта с симметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат.

Для занятий мини-гольфом медицинские противопоказания отсутствуют.

Статистический анализ антропометрических параметров гольфистов высокой квалификации показывает, что успехов достигают игроки со средними антропометрическими параметрами: мужчины с ростом  $183,5 \pm 5,3$  см и массой  $81,6 \pm 6,5$  кг и женщины с ростом  $168,1 \pm 8$  см и массой  $63,0 \pm 9,9$  кг.

Средний возраст высших достижений в гольфе составляет для мужчин  $33,4 \pm 5,7$  года, для женщин  $26,7 \pm 5,4$  года; а приблизительная средняя продолжительность занятий гольфом – 21,4 и 16,7 года соответственно. Такие величины позволяют отнести гольф к «возрастным» видам спорта, наиболее близким в этом отношении к легкоатлетическому метанию и бегу на длинные дистанции.

Приблизительно такие же возрастные характеристики справедливы и для мини-гольфа. При этом можно предположить, что успехи в гольфе связаны скорее с игровым опытом, нежели с непосредственным проявлением физических качеств.

Предварительный анализ психофизических качеств игроков в гольф свидетельствует о том, что в гольфе и мини-гольфе некоторое преимущество имеют игроки с флегматичным и сангвинистическим типом характера, с исходным ваготоническим и нормальным тонусом вегетативной нервной системы.

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Объем предельных тренировочных нагрузок в часах приведен в таблицах 6 и 7.

Если юный спортсмен принимает участие в длительных соревнованиях, то объем тренировочных нагрузок за неделю не должен превышать допустимого. В этом случае продолжительность и количество тренировочных занятий должны быть соответственно уменьшены.

## 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Рекомендуемые объемы соревновательной деятельности, включая контрольные, отборочные и основные соревнования, представлены в таблице 5. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства количество и вид соревнований для каждого спортсмена определяется отдельно с учетом его индивидуальных особенностей, функционального состояния и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту сезона.

Перечень тренировочных сборов указан в приложении 5.

## 2.8 Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию определяются федеральным стандартом «Технические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и полям для гольфа» и приведены в приложениях 1, 2 и 3.

Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование, указан в приложении 6.

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу группы подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки приведены в таблице 6.

## 2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки в виде соотношения видов подготовки по годам и объемам технических действий представлен в таблицах 4, 7, 8. Начиная с этапа спортивной специализации предусматривается индивидуальная форма проведения занятий, включая самостоятельные занятия и самоподготовку.

Таблица 8

Объемы технических действий для разных этапов многолетней подготовки за год<sup>6</sup>

	Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочных дней, шт.	208	312	312
Тренировок, шт.	208	312	468
Паттинг, шт.	7000	6500	13800
Чипинг, шт.	4400	3300	12400
Питчинг, шт.	2800	3700	8800
Драйвинг, шт.	1100	3000	7400
<b>Всего технических действий, шт.</b>	<b>15300</b>	<b>16500</b>	<b>42400</b>

Цифры, представленные в таблице 8 – усредненные, а для этапа совершенствования спортивного мастерства еще и очень индивидуальные: для одних спортсменов может быть вполне достаточным объем в 15 тыс. технических действий на тренировках за год, а другим может и 50 тыс. оказаться недостаточно.

## 2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Обычно выделяется четыре мезоцикла подготовки в годичном цикле: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и восстановительный.

<sup>6</sup> Объемы технических действий за год для этапа ВСМ определяются индивидуально.

Распределение процентных соотношений объемов общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в годичном цикле такое же, как и в многолетней тренировочной деятельности. Подготовительный мезоцикл составляют 70% ОФП и 30% СФП, соревновательный – 30% ОФП и 70% СФП.

При этом в подготовительном мезоцикле тренировочная работа выполняется с большим объемом и малой интенсивностью, а в специальном подготовительном и соревновательном мезоциклах – наоборот, имеет место меньший объем работы с большой интенсивностью.

Общий подготовительный мезоцикл в гольфе длится 10-12 недель; специальный подготовительный – 10-12 недель; соревновательный – 20-24 недели; восстановительный – 4 недели.

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

Основное содержание этого мезоцикла: развитие сердечно-сосудистой 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. Спортсмену рекомендуется и другая двигательная активность, не связанная с гольфом. Небольшой объем тренировок на драйвинг рейндже возможен, если это не мешает восстановлению организма от травм.

В этом мезоцикле значительная часть времени посвящается теоретическим занятиям, посвященным анализу соревновательной деятельности в предыдущем сезоне, выявлению недостатков в различных видах подготовки, определению способов их устранения, детальному изучению правил игры и методик тренировки.

Специальный подготовительный мезоцикл посвящен программе

развития специальных физических и координационных способностей, определяющих эффективность технических действий в гольфе. Увеличивается нагрузка на группы мышц, интенсивно работающие при игре в гольф, также 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.

В соревновательном мезоцикле игра занимает почти все тренировочное время. Нагрузка увеличивается последовательно, чтобы избежать травм. Короткие периоды работы с высокой интенсивностью завершаются, время тренировок ограничивается из-за опасности 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 рефидже.

Восстановительный мезоцикл. Этот мезоцикл используется в качестве переходного периода, а для детей на этапе начальной подготовки – в качестве периода вработывания, адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Тренировки в этом периоде 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 мезоцикла игрок в гольф должен избегать гольф-практики и может переключиться на другую двигательную активность, участвовать в спортивных состязаниях и играх, поддерживающих его функциональное состояние. Как правило, этому мезоциклу не свойственны упражнения на развитие силы.

Содержание формы и методы тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки должны определяться с учетом цели этапа, чувствительности развития физических качеств и координационных способностей, ведущего вида деятельности занимающихся соответствующего возраста.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале, на поле для гольфа (мини-гольфа), на тренировочных полях согласно расписанию, утвержденному директором организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал, выход на поле разрешается только в присутствии тренера. Спортсмены должны быть в спортивной форме установленного образца. Опоздавшие к началу занятия не допускаются.

Установка и переноска спортивного оборудования и инвентаря осуществляется только по указанию тренера. Выход спортсменов из спортивного зала или поля во время занятий возможен только с разрешения тренера. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

Гольф объединяет различные виды физических упражнений с стереотипными (повторяющимися в неизменном виде) и циклическими (ходьба) движениями. Для мини-гольфа характерны частые кратковременные статические напряжения мышц нижних конечностей и туловища при одновременной задержке дыхания.

В гольфе более всего подвержены повреждениям запястный, локтевой и плечевой суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата надрывы и разрывы сухожилий свободных верхних конечностей, реже встречаются травмы мышц спины.

Чтобы избежать травмирования во время занятий гольфом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки.
3. Соблюдать и выполнять правила гольфа и мини-гольфа.
4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.
5. С осторожностью совершать игровые действия на неровной и скользкой поверхности игровой площадки.
6. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами деятельности (например, бег и метание и т.п.).

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности занимающихся.

Во время выполнения индивидуальных игровых действий спортсмены могут получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время занятий достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Перед подвижными командными играми участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены, длинные волосы забраны в пучок, а очки (обязательно в пластмассовой оправе) закреплены резинкой.
3. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны



быть заставлены матами или ограждены.

4. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

5. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами гольфа и мини-гольфа, правилами клуба, на территории которого проводятся тренировки или соревнования.

6. Занятия должны проводиться под руководством тренера.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

– соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;

– участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж;

– правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;

– участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви соответствующих виду спорта, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;

– место проведения соревнований должно быть оборудовано средствами для оказания первой медицинской помощи;

– о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований проводится расследование для принятия конкретного решения.

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями.

Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, от дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо

впитывать пот и способствовать его испарению.

Спортивную одежду следует надевать только на тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий физической культурой и спортом должны обеспечивать удобство и безопасность, соответствовать правилам, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития.

Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности.

При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление.

Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяют эффективность физического воспитания и безопасность жизни и здоровья спортсменов.

### 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки для этапов многолетней подготовки приведены в **таблицах 9-16.**

Для мини-гольфа объем технических действий точно такой же, как и в гольфе. Соотношение средств ОФП и СФП по объемам и интенсивности представлены в **таблице 17.** При этом СФП 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).

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 их количеством, а числом мысленных актов по количественной оценке «правильности» совершенного действия, его кинестетического образа, а интенсивность – интенсивность информационно-аналитических процессов, осуществляемых спортсменом, по оценке их соответствия поставленной задаче.

Таблица 9

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе начальной подготовки (1-й и 2-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тренировок, шт.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Паттинг, шт.	0	380	390	400	450	690	1000	690	690	690	900	720	7000
Всего технических действий, шт.	0	380	390	400	450	690	1000	690	690	690	900	720	7000
ОФП, ч	10	10	10	10	9	10	18	12	12	12	10	10	133
СФП, ч	3	6	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	55
Техническая подготовка, ч	0	3	3	3	3	4	6	4	4	4	5	4	43
Спортивные игры, ч	11	6	8	8	8	5	2	4	4	4	2	7	69
Соревнования, ч	2	1	0	0	1	2	4	2	2	2	4	0	20
<b>Итого, ч</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>313</b>

<sup>7</sup> Соревнования по ОФП и мини-гольф.

Таблица 10

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе начальной подготовки (3-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	17	18	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	210
Тренировок, шт.	17	18	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	210
Паттинг, шт.		380	390	400	450	690	1000	690	690	690	900	720	7000
Чиппинг, шт.			100	120	200	350	400	350	350	350	350	200	2770
Паттинг, шт.						100	150	100	100	100	150	100	800
Всего технических действий, шт.		380	490	520	650	1140	1550	1140	1140	1140	1400	1020	10570
ОФП, ч	18	15	14	14	14	10	6	8	8	8	6	10	131
СФП, ч	6	7	6	5	6	4	1	3	4	4	1	6	53
Техническая подготовка, ч	0	6	8	9	11	16	24	19	19	19	21	17	169
Спортивные игры, ч	12	12	10	8	7	4	1	6	7	7	6	5	85
Соревнования, ч	2	0	2	0	2	4	8	2	2	2	4	2	30 <sup>8</sup>
<b>Итого, ч</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>468</b>

<sup>8</sup> Соревнования по ОФП, мини-гольф, чипу и патту, полях с паром лунок не больше 3.

Таблица 11

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе спортивной специализации (1-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	16	17	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	208
Тренировок, шт.	16	17	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	208
Паттинг, шт.		400	400	360	450	690	1000	690	690	690	900	720	6990
Чипинг, шт.		80	80	80	120	500	780	500	500	500	700	560	4400
Питчинг, шт.				40	90	350	500	350	350	350	470	380	2880
Драйвинг, шт.					60	140	200	140	140	140	180	140	1140
Всего технических действий, шт.		480	480	480	720	1680	2480	1680	1680	1680	2250	1800	15410
Всего технических действий, ч		6	6	6	9	21	33	21	21	21	30	24	198
Гольф-симулятор, ч			3	3	6	9							21
ОФП, ч	24	24	24	20	24	12	9	12	12	12	9	12	194
СФП, ч	12	12	12	10	12	6	3	6	6	6	3	6	94
Спортивные игры, ч	12	9	9	9	3	3		6	9	9		9	78
Соревнования, ч							9	6	6	6	9	3	39
<b>Итого, ч</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

Таблица 12

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе спортивной специализации (2-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Тренировочных дней, шт.	21	22	22	20	22	22	22	21	22	22	22	22	260
Тренировок, шт.	21	22	22	20	22	22	22	21	22	22	22	22	260
Паттинг, шт.		400	400	360	450	690	1000	690	690	690	900	720	6990
Чипинг, шт.		80	80	80	120	500	780	500	500	500	700	560	4400
Питчинг, шт.				40	90	350	500	350	350	350	470	380	2880

<sup>9</sup> 13 соревновательных раундов x 9 лунок = 39 часов.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Драйвинг, шт.					60	140	200	140	140	140	180	140	1140
Всего технических действий, шт.		480	480	480	720	1680	2480	1680	1680	1680	2250	1800	15410
ОФП, ч	20	20	20	16	19	10	7	8	13	10	8	16	167
СФП, ч	20	19	19	15	18	9	6	8	14	12	10	6	156
Техническая подготовка, ч		8	8	8	12	28	30	28	16	16	17	16	187
Спортивные игры, ч	10	6	6	8	0	0	0	0	0	0	0	10	40
Соревнования, ч					4	6	10	6	10	15	18	5	74 <sup>10</sup>
<b>Итого, ч</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>624</b>

Таблица 13

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе спортивной специализации (3-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	21	22	22	20	22	22	22	21	22	22	22	22	260
Тренировок, шт.	21	22	22	20	22	22	22	21	22	22	22	22	260
Паттинг, шт.		576	576	576	720	1104	1600	1104	1104	1104	1440	1152	11184
Чипинг, шт.		128	128	128	192	800	1248	800	800	800	1120	896	7040
Питчинг, шт.		64	64	64	144	560	800	560	560	560	752	608	4608
Драйвинг, шт.					96	224	320	224	224	224	288	224	1824
Всего технических действий, шт.		768	768	768	1152	2688	3968	2688	2688	2688	3600	2880	24656
ОФП, ч	25	16	15	14	16	19	10	10	12	12	8	14	171
СФП, ч	16	16	16	15	18	16	12	12	16	16	12	14	179
Техническая подготовка, ч	10	25	25	23	25	30	40	31	30	30	40	32	341
Спортивные игры, ч	16	14	14	4	4								52
Соревнования, ч				8	8	6	8	15	12	12	10	10	89 <sup>11</sup>
<b>Итого, ч</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

<sup>10</sup> 24 соревновательных раунда x 9 лунок = 74 часа.

<sup>11</sup> 18 соревновательных раундов x 18 лунок = 89 часов.

Таблица 14

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе спортивной специализации (4-й и 5-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт	26	26	26	24	27	26	927	26	26	26	26	26	312
Тренировок, шт	26	26	26	24	27	26	27	26	26	26	26	26	312
Паттинг, шт.		520	520	520	800	1200	1500	1200	1200	1200	1500	800	11560
Чипинг, шт.		140	140	140	220	880	1200	900	900	900	1200	900	7520
Питчинг, шт.		100	100	172	160	630	700	630	630	630	700	680	4832
Драйвинг, шт.		100	100	100	110	250	360	250	250	250	320	250	2040
Всего технических действий, шт.		860	860	932	1290	2960	3760	2980	2980	2980	3720	2630	25952
ОФП, ч	24	22	22	22	20	8	2	5	6	6		10	147
СФП, ч	24	26	26	24	26	10	3	7	8	8		10	172
Техническая подготовка, ч		14	14	14	22	50	60	50	50	50	58	44	426
Спортивные игры, ч	30	16	12	4	5							6	73
Соревнования, ч			4	8	8	10	16	16	14	14	20	8	118 <sup>12</sup>
Итого, ч	78	78	78	72	81	78	81	78	78	78	78	78	936

Таблица 15

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе совершенствования спортивного мастерства (1-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Тренировочных дней, шт.	26	26	26	24	27	26	27	26	26	26	26	26	312
Тренировок, шт.	34	35	34	32	35	35	36	35	35	35	35	35	416
Паттинг, шт.		750	750	850	1000	1200	1500	1300	1200	1200	1500	1200	12850
Чипинг, шт.		180	180	180	300	1100	1500	1100	1100	1100	1500	1100	9340
Питчинг, шт.		100	100	100	200	800	900	800	800	800	900	800	6100
Драйвинг, шт.		100	100	100	150	700	800	500	600	600	800	600	4850

<sup>12</sup> 22 соревновательных раунда x 18 лунок = 118 часов.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Всего технических действий, шт.		1130	1130	1230	1650	3800	4700	3700	3700	3700	4700	3700	33140
ОФП, ч	44	24	24	26	18	10	4	4	4	4		8	170
СФП, ч	20	30	40	40	44	16	6	10	10	10		18	244
Техническая подготовка, ч	0	20	20	20	30	64	80	64	64	64	80	64	570
Спортивные игры, ч	40	26	16	10	8								100
Соревнования, ч		4	4		8	14	18	26	26	26	24	14	164 <sup>13</sup>
Итого, ч	104	104	104	96	108	104	108	104	104	104	104	104	1248

Таблица 16

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе совершенствования спортивного мастерства (2-й и 3-й год)

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	26	26	26	24	27	26	27	26	26	26	26	26	312
Тренировок, шт.	38	39	39	36	40	39	40	38	40	40	39	40	468
Паттинг, шт.		800	800	880	1160	1400	1700	1500	1400	1400	1700	1400	14840
Чипинг, шт.		100	100	200	350	1200	1700	1200	1300	1300	1700	1300	10250
Питчинг, шт.		100	100	120	230	920	1100	900	900	900	1100	900	7070
Драйвинг, шт.		100	100	100	180	800	950	600	700	700	950	700	5580
Всего технических действий, шт.		1100	1100	1300	1920	4320	5450	4200	4300	4300	5450	4300	37740
ОФП, ч	45	30	25	18	10	4		4	4	4		4	148
СФП, ч	30	36	45	40	48	20		18	18	18		18	291
Техническая подготовка, ч		18	18	22	32	74	92	72	74	74	92	74	642
Спортивные игры, ч	45	30	26	20	16								137
Соревнования, ч		8	8	12	18	24	32	26	28	28	28	28	240 <sup>14</sup>
Итого, ч	120	122	122	112	124	122	124	120	124	124	120	124	1458

<sup>13</sup> 32 соревновательных раунда x 18 лунок = 164 часа.

<sup>14</sup> 48 соревновательных раунда x 18 лунок = 240 часов.

Таблица 17

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе высшего спортивного мастерства

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	26	26	26	24	27	26	27	26	26	26	26	26	312
Тренировок, шт.	47	48	48	44	49	47	48	47	49	49	47	49	572
Паттинг, шт.		300	300	400	900	1600	1900	1700	1600	1600	1900	1600	13800
Чипинг, шт.		300	300	300	500	1350	1900	1350	1500	1500	1900	1500	12400
Питчинг, шт.		300	300	300	350	1000	1250	1000	1000	1000	1250	1000	8750
Драйвинг, шт.		300	300	300	300	900	1100	700	800	800	1100	800	7400
Всего технических действий, шт.		1200	1200	1300	2050	4850	6150	4750	4900	4900	6150	4900	42350
ОФП, ч	37	22	18	14	18	8	2	8	8	8	2	8	153
СФП, ч	37	60	62	50	48	20	6	20	20	20	6	20	369
Техническая подготовка, ч		20	20	22	34	80	102	80	82	82	102	82	706
Спортивные игры, ч	60	40	32	22	16								170
Соревнования, ч			10	20	26	28	32	28	32	32	26	32	266 <sup>15</sup>
Итого, ч	134	142	142	128	142	136	142	136	142	142	136	142	1664

Таблица 18

Примерное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки

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	Переменная

<sup>15</sup> 52 соревновательных раунда x 18 лунок = 266 часов.

Под направленностью тренировочных нагрузок часто понимают их избирательность – локальность воздействия 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, нацеленные на развитие общей выносливости – способности преодолевать утомление при длительной ходьбе во время игры; скоростно-силовые нагрузки, способствующие 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 недельном микроцикле и в тренировке по избирательности их действия наиболее эффективно.

### 3.3 Планирование спортивных результатов

Одним из важных и необходимых видов подготовки спортсменов является соревновательная подготовка. Одним из существенных факторов, определяющих положение игроков в мировом рейтинге, является фактор игрового опыта.

Этот фактор определяется общим количеством разнообразных гольф-полей на территории страны 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 степени. Поэтому соревновательную подготовку часто называют интегральной.

По отношению к тренировочному процессу соревнования можно рассматривать как своего рода контрольные проверочные работы, результаты которых позволяют оценить достижения, а отборочные и ответственные старты – как экзамены. Кроме того, в подростковом возрасте соревновательный метод является предпочтительным методом педагогических воздействий,

определяемых ведущим видом деятельности юных спортсменов. Поэтому участие в соревнованиях необходимо для сохранения мотивации к занятиям гольфом и превращения их 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 совершенной работы при выполнении соревновательных упражнений.

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

В таблице 19 представлены соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки, выраженные в раундах. При этом до 12-летнего возраста соревнования рекомендуется проводить на 9 лунках, а начиная с 12 лет – в обычном формате: на 18 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 тренировочного плана и проводиться минимум 2 раза в течение года.

Количество соревнований, их формат и даты проведения определяются календарными планами соревнований, разрабатываемыми организациями, осуществляющими спортивную подготовку по видам спорта, и общественными организациями (федерациями и ассоциациями), занимающимися регулированием спортивной деятельности.

В гольфе традиционно сложилось, что большая часть соревнований среди спортсменов в возрасте до 13 лет (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 определяются положением о соревнованиях. Многие ответственные соревнования предусматривают проведение 2-4 игровых раундов по 9, 18 лунок в течение 2-4 дней.

Таблица 19

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество раундов)<sup>16</sup>**

Вид соревнований	Группы подготовки										
	СОГ	НП-1	НП-2,3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ-1	ССМ-2,3	ВСМ
Контрольные	7	7	7	8	14	8	8	8	12	14	18
Отборочные			2	3	4	5	5	5	5	8	8
Основные			1	2	2	2	3	3	3	6	10
<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>36</b>
<b>Итого, ч</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>140</b>	<b>168</b>	<b>220</b>

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

<sup>16</sup> Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле на этапе ВСМ определяются индивидуально.

составлять не менее 1200 м для юношей и не менее 900 м для девушек. Игроки должны сыграть не менее 9 лунок на соревнованиях любого статуса в формате на счет ударов.

Поле должно состоять 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 групп начальной подготовки второго, третьего года тренировки и тренировочных групп первого и второго годов тренировки.

Начиная с этапа спортивной специализации с третьего года тренировки 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, с момента исполнения игрокам 13 лет все их ответственные главные соревнования сезона проводятся на стандартных сертифицированных полях, и раунд игры предусматривает прохождение 18 лунок.

Формат любых других соревнований, особенно на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации, должен выбираться в соответствии с ведущими видами деятельности воспитанников. На этапе начальной 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 гольфа 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, конкурсов, турниров и обучающих игровых методик с использованием комплектов клюшек из пластика по правилам бильярда, крокета, петанга, кёрлинга и т.п.

В качестве целей 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.

#### **3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Цель спортивной подготовки в гольфе – высокие спортивные результаты при условии укрепления (сохранения) здоровья спортсмена. Это достигается целенаправленными тренировками.

В теории спорта обычно рассматриваются интеллектуальные, физические и психические качества спортсмена, его координационные способности. Они могут быть оценены количественно по результатам выполнения контрольных испытаний по разным видам подготовки.

Изменение свойств организма (адаптацию к тренировочным воздействиям) естественно контролировать на предмет его соответствия поставленным целям, и в случае несоответствия – корректировать. Поэтому контроль состояния организма спортсмена и изменений его свойств является необходимым условием для оптимизации достижения цели спортивной подготовки.

По частоте проведения в теории спорта контроль разделяют на оперативный, текущий и этапный. Чем чаще контроль осуществляется, тем меньше реакций и соответствующих им параметров фиксируется.

Реакции спортсмена не обязательно измеряются и оцениваются количественно, достаточно часто в гольфе, например, осуществляется

визуальный контроль правильности технических действий, особенно на начальных этапах их освоения.

Оперативный контроль осуществляется часто, на каждом тренировочном занятии и в перерывах между ними. При выполнении тренировочных заданий оперативный контроль может проводиться до и после выполнения задания или даже отдельного упражнения.

Оперативный контроль осуществляется и самим спортсменом (самоконтроль). Некоторые результаты самоконтроля фиксируются в дневнике тренировок. Основные параметры реакций, которые измеряются при оперативном контроле: ЧСС, темп совершения действий, температура и электрическая проводимость поверхности кожи, субъективная оценка кинематических параметров игровых действий или перемещения мяча, некоторые психологические тесты, вопросы на знание правил. По затратам времени тесты текущего контроля занимают не больше одной минуты.

Некоторые тесты могут использоваться не только как средство контроля состояния спортсмена, но и как тренировочное воздействие. Например, при развитии чувства усилия при совершении удара или развитии способности к регулированию своего психического состояния результат объективного измерения (контроля) используется спортсменом для коррекции собственного восприятия.

Текущий контроль спортивной подготовки осуществляется, как правило, в конце каждого микроцикла – еженедельно. В качестве тестов используются несложные и быстро выполняемые задания: в виде прыжка в длину с места, броска набивного мяча, ответов на серию вопросов о правилах игры, измерения артериального давления, экспресс-анализы крови, вопросы анкеты по определению психических состояний, оценка эффективности поражения заданной мишени в серии из 10 ударов и т.п.

Цель текущего контроля – определить тенденцию в изменениях состояний спортсмена на протяжении одного мезоцикла – этапа годичного

цикла подготовки. Количество тестов текущего контроля может достигать 3-5, а продолжительность его проведения – 30-60 минут.

Этапный контроль проводится 2-3 раза в годовом цикле подготовки: в начале цикла (после соревновательного периода), после общего подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. Цель этапного контроля – оценить изменения в состоянии спортсмена по всем видам подготовки.

Этапный контроль часто совмещается со сдачей нормативов по физической и технико-тактической подготовке и проводится в виде соревнований организации, осуществляющей спортивную подготовку. К этапному контролю относится и врачебный контроль состояния здоровья спортсменов, который проводится в виде углубленного медицинского обследования в физкультурных диспансерах не реже двух раз в год.

Таким образом, этапный контроль – наиболее продолжительный из всех видов контроля: количество тестов достигает нескольких десятков, а время проведения – несколько дней.

Количество тестов и видов контроля состояний спортсменов в зависимости от содержания и частоты его проведения представлены в **таблице 20**.

Врачебный контроль детей во многом отличается от врачебного контроля взрослых спортсменов. У детей свои особенности в состоянии и реакции на физические нагрузки сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной систем и опорно-двигательного аппарата. Оценка физического развития наряду с оценкой здоровья и функционального состояния относится к основным задачам врачебного контроля.

Обязательными особенностями спортивного врачебного контроля являются опрос (спортивный анамнез) обследуемого спортсмена, антропометрические измерения, исследования опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, нервной системы и органов чувств.



Таблица 20

## Количество тестов для контроля спортивной подготовки

Вид подготовки/ Вид контроля	Оперативный	Текущий	Этапный
Физическая	1-2	3-5	15-20
Технико-тактическая	1-2	3-5	15-20
Психологическая	1-2	3-5	15-20
Теоретическая	1-2	3-5	15-20
Соревновательная подготовка	1-2	3-5	15-20

При первичном обследовании, при записи ребенка в спортивную секцию обычно определяются тотальные размеры тела, кистевая и становая сила, жизненная емкость лёгких.

Повторные обследования – диспансерные наблюдения – имеют целью определение влияния на организм физических упражнений. Обязательными являются клинико-лабораторные исследования анализов, инструментальные измерения артериального давления, электрокардиограмма, рентгенологические исследования, определение жизненной емкости лёгких и другие исследования по специальным показаниям.

Контроль психологической подготовки направлен на диагностику изменений в темпераменте и свойствах характера спортсмена, уровня и направленности его мотивации, определение устойчивости к стрессовым воздействиям, определение уровня тревожности и нейротизма, способности к саморегуляции психического состояния в соревновательных условиях.

Сравнение результатов этапного контроля психологической подготовки с подобными результатами предыдущего контроля позволяет оценить направленность происшедших изменений в психическом состоянии спортсмена и произвести соответствующую коррекцию.

Для этого, как правило, применяются следующие методики психодиагностики.

- Для определения темперамента и акцентуаций характера

используются тесты Айзенка и Шмишека-Леонгарда соответственно. Общее количество вопросов в этих анкетах равно 137. Иногда применяется подобная методика Стреляу-Вяткина, содержащая 134 вопроса. Эти методики позволяют определить тип темперамента спортсмена, который соответствует определенному типу нервной системы, и особенности характера, проявляющиеся в поведении, в том числе и в соревновательной деятельности.

- Для определения активности в достижении цели используется тест Люшера (методика цветопредпочтения). Методика основана на выборе спортсменом последовательности цветных карточек по степени предпочтения. Предпочтение в выборе зависит от текущего эмоционального состояния спортсмена, его направленности на активную деятельность или отдых, что обусловлено его актуальными потребностями и функциональным состоянием.

- Оценка особенностей мотивационной сферы проводится с использованием методик диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач и диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса. В спортивной деятельности часто используется их аналог, разработанный В.Ф. Соповым (шкала мотивационного состояния В.Сопова). В результате применения тестов Элерса можно выяснить, какая мотивация преобладает у спортсмена. С помощью шкалы Сопова определяют отношение спортсмена к делу и является ли оптимальным уровень его мотивации. Ответы на вопросы этой анкеты можно также использовать в качестве проективной методики.

- Психологическую устойчивость к стрессовым воздействиям в условиях соревнований можно определить по анкете психической надежности В.Мильмана. Анкета содержит 22 вопроса. Оценивается устойчивость функционирования основных психических механизмов в условиях соревнований: эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, уровень мотивации и помехоустойчивости.

- Для оценки состояния тревожности перед ответственными соревнованиями используется шкала самооценки Спилбергера, содержащая 20 вопросов. По результатам анкетирования выявляется преобладание у

спортсмена эмоций беспокойства или эмоций спокойствия.

• Для контроля психологической подготовки могут использоваться и другие методики, например, Кеттела, Амтхауэра, Ханина, Зверькова, Эйдмана и др. Всего их больше 50. Использование той или иной методики определяется поставленной задачей и предпочтениями психолога. Главное, чтобы применение выбранных методик повторялось с определенной периодичностью и соответствовало этапу спортивной подготовки.

Все перечисленные психологические методы контроля могут использоваться в текущем и этапном контроле психологической подготовки. Основное при этом, чтобы тесты проходили в привычных условиях, при доверительном контакте психолога и спортсмена, при соблюдении условий надежности, повторяемости и валидности процедуры тестирования.

### **3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Определение содержания 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.

Основываясь на этих данных и учитывая предыдущий педагогический опыт тренер планирует содержание и соотношения объемов, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок по различным видам подготовки.

Конечная цель любой спортивной подготовки – достижение высоких спортивных результатов, победа в ответственных соревнованиях. При этом она должна базироваться на выполнении главного жизненно-важного условия: сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Это особенно важно в детском и подростковом возрасте, когда развитие организма происходит наиболее интенсивно.

Соответственно этому обстоятельству изменяются цели спортивной

подготовки: на этапах предварительной и начальной подготовки сохранение и укрепление здоровья является основной целью, более важной, чем спортивные достижения, а на этапах углубленной подготовки и спортивной специализации акцент смещается на спортивные достижения при условии сохранения и укрепления здоровья.

Цель достигается при соблюдении педагогических принципов, т.е. постепенно, регулярно, индуктивно: в соответствии с законами диалектики.

На разных этапах частные задачи решаются по отдельным видам подготовки (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и соревновательной), 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 21 систематизированы частные задачи подготовки по отдельным ее видам.

Другой важной особенностью, определяющей содержание тренировочных занятий, является календарь соревнований, среди которых выделяются главные старты, к которым необходимо целенаправленно готовиться и подводить спортсменов к пику формы.

Если на этапах начальной подготовки таких стартов 1-2 (первенство организации, осуществляющей спортивную подготовку, района, города), то на этапах спортивного совершенствования может быть 3-5 ответственных соревнования (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 периода 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 периодам годичной подготовки

(таблица 21). Общее количество основных типов тренировочных занятий тогда будет равно 16.

Таблица 21

Основные типы тренировочных занятий в гольфе<sup>17</sup>

Этапы подготовки	Периоды подготовки			
	Восстановительный	Общий подготовительный	Специальный подготовительный	Соревновательный
Начальной подготовки (1, 2, 3)	ВП	ОП	СПП	СП
Спортивной специализации (1, 2)	ВН	ОН	СПН	СН
Углубленной подготовки (3, 4, 5)	ВУ	ОУ	СПУ	СУ
Совершенствования спортивного мастерства	ВС	ОС	СПС	СС

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 юных спортсменов в соответствующем возрасте (таблица 22). Программный материал и содержание практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлены в таблице 23.

Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса спортсмена в любом виде спорта. Содержание, этапы и результаты любого тренировочного процесса описываются известной дидактической формулой: знание-умение-навык. В теории спорта последовательность изучения двигательных действий обычно представляется в виде этапов: представление-умение-навык-вариативный навык.

В теории деятельности обычно выделяют следующие этапы освоения чего-либо: сначала у занимающихся должен быть вызван интерес к новому

<sup>17</sup> Основные типы тренировочных занятий на этапе ВСМ определяются индивидуально.

действию (деятельности, чьему-то умению или навыку); затем должна быть сформирована уверенность в том, что этот вид деятельности может быть освоен; по мере дальнейших упражнений в выбранном виде деятельности у занимающихся возникает знание о том, как это действие выполняется (на этом этапе спортсмены могут со всеми значимыми деталями рассказать, описать последовательность совершения осваиваемых движений).

Следующим этапом и результатом является первичное умение: занимающиеся 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, совершается естественно, само собой, полностью на автомате в определенных условиях.

И на заключительном этапе образуется потребность: действие, к которому привык настолько, что его уже странно не делать, без выполнения которого неуютно и неприятно.

Таблица 22

Содержание тренировочных занятий, формы и методы

Этап	Содержание тренировок	Формы	Методы
1	2	3	4
Начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия</li> <li>• Изучение и освоение основ техники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировочное занятие</li> <li>• Спортивные праздники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровой</li> <li>• Повторный</li> </ul>
Спортивной специализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий</li> <li>• Освоение и совершенствование основ техники гольфа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировочное занятие</li> <li>• Спортивные праздники</li> <li>• Соревнования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторный</li> <li>• Соревновательный (командные соревнования)</li> </ul>

1	2	3	4
Углубленной спортивной специализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей</li> <li>• Совершенствование и закрепление основ техники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировочное занятие</li> <li>• Самоподготовка</li> <li>• Спортивные праздники</li> <li>• Соревнования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторный</li> <li>• Соревновательный (личные и командные соревнования)</li> </ul>
Совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий</li> <li>• Совершенствование и закрепление основ техники</li> <li>• Освоение новых элементов техники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировочное занятие</li> <li>• Самостоятельное выполнение заданий</li> <li>• Соревнования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторный</li> <li>• Соревновательный (личные соревнования)</li> </ul>

Таблица 23

Программный материал и содержание практических занятий

Тренировочное занятие	Содержание и характер упражнений	Дозирование нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
1	2	3	4	5
<b>ВП</b>	<b>Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Изучение и освоение позы основной стойки игрока</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег	8 мин	Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции	Спортивная площадка, секундомер, клюшки паттеры (пластиковые клюшки). Мячи для гольфа. Волейбольный мяч. В группе 10-12 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости и равновесия	13 мин		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия	5 мин		
Основная часть 80 мин	Освоение хвата клюшки, освоение позы основной стойки	7 мин	Метод показа, метод многократных повторений	
	Отведение приведение верхних конечностей с клюшкой в заданном темпе	7 мин 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием клюшки		

1	2	3	4	5
	Совершение ударов в сторону лунки с расстояния 1 метр	27 мин 3 серии по 10-12 движений	Игровой соревновательный метод. 2-3 команды по 4-5 игроков. Команда-победитель определяется по наименьшей сумме ударов	
	Командные подвижные игры с волейбольным мячом	40 мин	Мяч перемещается руками. Игра в «вышибаль», «съедобное – несъедобное»	
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	13 мин	Подведение итогов занятия	
<b>ОП</b>	<b>Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение паттов на среднюю дистанцию</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег на улице	11 мин	Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции	Спортивный зал, секундомер, клюшки паттеры. Мячи для гольфа. Набивные мячи весом 1 кг. Гимнастические маты. В группе 10-12 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия	3 мин		
Основная часть 80 мин	Закрепление хвата клюшки, закрепление позы основной стойки	7 мин 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием клюшки	Метод показа, метод многократных повторений	
	Эстафеты с набивным мячом и элементами гимнастики (кувырки, прыжки с оборотом на 180°)	40 мин	Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда-победитель определяется по лучшему времени прохождения дистанции	

1	2	3	4	5
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	13 мин	Подведение итогов занятия	
<b>СПП</b>	<b>Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на короткую дистанцию</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег на улице	11 мин	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	Спортивный зал, секундомер, кюшечки паттеры и веджи. Мячи для гольфа. Мячи для волейбола. Гимнастические маты. В группе 10-12 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия	3 мин		
Основная часть 80 мин	Имитации чипов и паттов без мяча	13 мин 3 серии по 10 повторений	Метод показа, Метод многократных повторений	
	Совершение коротких чипов и средних паттов	27 мин 3 серии по 3 лунки	Командная игра турнир в формате форбол. Пять-шесть команд по 2 человека	
	Эстафеты, связанные с метанием и ловлей волейбольных мячей из И.п. «стойка гольфиста»	40 мин	Игровой соревновательный метод. 2-3 команды по 4-5 игроков. Команда-победитель определяется по большому количеству пойманных мячей	
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	13 мин	Подведение итогов занятия	
<b>СП</b>	<b>Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на длинную дистанцию. Сдача нормативов физической подготовки</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег на улице	8 мин	Контроль ЧСС до бега, после	Спортивная площадка, секундо-

1	2	3	4	5
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин	бега и спустя 1 минуту отдыха	мер, рулетка, кюшечки паттеры и веджи. Мячи для гольфа. Мячи набивные 1 кг. В группе 10-12 юных спортсменов
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия	8 мин		
Основная часть 80 мин	Имитация чипов без мяча	8 мин	Метод показа, объяснения.	Метод многократных повторений
	Совершение тренировочных чипов на 20-25 м	8 мин		
	Совершение чипов в цель диаметром 2 м с расстояния 20 метров	13 попыток. 20 мин	Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда-победитель определяется по большому количеству попаданий в цель	
	Сдача нормативов физической подготовки	40 мин	Лично-командные соревнования	
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	13 мин	Подведение итогов занятия. Награждение победителей соревнований	
<b>ВН</b>	<b>Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники гольфа</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег	13 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 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		

1	2	3	4	5
Основная часть 80 мин	Командные подвижные игры с волейбольными и набивными мячами	80 мин	Мяч перемещается руками. Игра в «вышибаль», «съедобное – несъедобное», броски в баскетбольное кольцо	
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	8 мин	Подведение итогов занятия	
	Медленный бег	8 мин		
<b>ОН</b>	<b>Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники ударов питч</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег на улице	13 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 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
Основная часть 80 мин	Имитации ударов питч	8 мин	Метод показа, метод многократных повторений. Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела. Контроль безопасности занятия	
	Круговая тренировка: удары питч в сетку с малой интенсивностью; разгибание рук в упоре лёжа; сгибание-разгибание туловища из И.п. лёжа на спине («сестельч»)»	0 мин 3 серии по 10 повторений		
	Игра в пионер-бол через волейбольную сетку набивным мячом	34 мин		
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	13 мин	Подведение итогов занятия	

1	2	3	4	5
<b>СпН</b>	<b>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 питчей</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег на улице	13 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 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
Основная часть 80 мин	Имитации ударов панч	8 мин	Метод показа, метод многократных повторений. Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела	
	Круговая тренировка: удары панч в сетку переменной интенсивности; разгибание туловища лёжа на скамье; прыжки в высоту из приседа	40 мин 3 серии по 15 повторений		
	Игра чип и патт в формате форсом	40 мин		
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	13 мин	Подведение итогов занятия	
<b>СН</b>	<b>Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование техники игровых действий</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег	13 мин	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	Рейндж, поле для гольфа, сет ключек, мячи для гольфа. В группе 8-10 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
Вводная часть 27 мин	Медленный бег на улице	13 мин	Контроль ЧСС до бега, после	Спортивный зал, секундомер,

1	2	3	4	5
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин	бега и спустя 1 минуту отдыха	мячи набивные 1 кг. Клюшки веджи, айроны, мячи для гольфа. В группе 8-10 юных спортсменов
Основная часть 80 мин	Имитации ударов панч	8 мин	Метод показа, Метод многократных повторений. Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела	
	Круговая тренировка: удары панч в сетку переменной интенсивности; разгибание туловища лежа на скамье; прыжки в высоту из приседа	40 мин 3 серии по 15 повторений		
	Игра чип и патт в формате форсом	40 мин	Игровой метод. Командная игра турнир в формате форсом. Пять-шесть команд по 2 человека	
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения	13 мин	Подведение итогов занятия	
<b>СН</b>	<b>Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование техники игровых действий</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег	13 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 юных спортсменов
	Разминка: упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
Основная часть 80 мин	Игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек	40 мин	Контроль изменения амплитуды	Клюшки меняются в последовательности: веджи, средние айроны, короткие вуды.

1	2	3	4	5
	Игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек	40 мин		Обратная последовательность
Заключительная часть 13 мин	Медленный бег Упражнения на гибкость	8 мин 8 мин	Подведение итогов занятия	
<b>ВУ</b>	<b>Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей</b>			
Вводная часть 40 мин	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	20 мин	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	Спортивная площадка. Спортивный инвентарь. В группе 6-8 юных спортсменов
		20 мин		
Основная часть 120 мин	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол Игры, связанные с проявлением меткости: городки, дартс, петанг	60 мин	Игровой-соревновательный метод. Две команды по 3-4 игрока	
		60 мин		
Заключительная часть 20 мин	Медленный бег. Упражнения на гибкость	8 мин	Подведение итогов занятия	
<b>ОУ</b>	<b>Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники</b>			
Вводная часть 40 мин	Медленный бег на улице	27 мин	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	Спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование. В группе 6-8 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
Основная часть 120 мин	Круговая тренировка: имитация свинга утяжеленной клюшкой (600 г) Приседания со штангой 20 кг	5x20 повторений	Контроль техники и ритма выполнения свинга	
		5x20 повторений		

1	2	3	4	5
	Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа	5x10 повторений		
	Прыжки в длину с места	5x10 повторений		
Заключительная часть 20 мин	Медленный бег	8 мин	Подведение итогов занятия	
	Упражнения на гибкость	13 мин		
СПУ	<b>Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники</b>			
Вводная часть 34 мин	Медленный бег на улице	20 мин	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	Спортивный зал. Гольф симулятор. Спортивный инвентарь и оборудование. В группе 6-8 юных спортсменов
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
Основная часть 126 мин	Имитация свинга облегченной клюшкой (350-400 г)	20 мин 3x10 ударов	Контроль техники выполнения свинга	
	Броски набивного мяча (2-3 кг) из исх. стойки игрока	40 мин 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	3x15		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	8 мин	Контроль изменения ЧСС	
	Игра на симуляторе	60 мин	Контроль техники выполнения свинга	
Заключительная часть 20 мин	Медленный бег	8 мин	Подведение итогов занятия	
	Упражнения на гибкость	13 мин		
СУ	<b>Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Накопление соревновательного опыта</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег	13 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	13 мин		
Основная часть 140 мин	Медленный бег	13 мин	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа
Основная часть 140 мин	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды	27 мин 20 паттов; 20 ударов айроном № 6; 20 ударов драйвером	Контроль точности попадания	

1	2	3	4	5
Основная часть 140 мин	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды	27 мин 20 паттов; 20 ударов айроном № 6; 20 ударов драйвером. 8 мин	Контроль точности попадания	
	Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния	100 мин игра на поле	Контроль изменения ЧСС	
	Освоение рациональной тактики игры	13 мин		
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость		Подведение итогов занятия	
	Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. стойки игрока	40 мин 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	3x15		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	8 мин	Контроль изменения ЧСС	
Заключительная часть 20 мин	Игра на симуляторе	60 мин	Контроль техники выполнения свинга	
	Медленный бег	8 мин	Подведение итогов занятия	
	Упражнения на гибкость	13 мин		
СУ	<b>Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Накопление соревновательного опыта</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег	13 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	13 мин		
Основная часть 140 мин	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды	27 мин 20 паттов; 20 ударов айроном № 6; 20 ударов драйвером	Контроль точности попадания	



1	2	3	4	5
	Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния	13 мин	Контроль изменения ЧСС	
	Освоение рациональной тактики игры	100 мин игра на поле		
Заключительная часть 13 мин	Упражнения на гибкость	8 мин	Подведение итогов занятия	
<b>ВС</b>	<b>Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка</b>			
Вводная часть 40 мин	Медленный бег	20 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	20 мин		
Основная часть 120 мин	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол	60 мин	Игровой соревнов. метод. Две команды по 3-4 игрока	
	Восстановит. Мероприятия: бассейн, сауна, массаж	60 мин		
Заключительная часть 20 мин	Упражнения на гибкость.	8 мин	Подведение итогов занятия	
<b>ОС</b>	<b>Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка</b>			
Вводная часть 53 мин	Медленный бег на улице	40 мин	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха. Контроль техники выполнения упражнений	Спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин		
Основная часть 120 мин	Круговая тренировка	5x20 повторений		
	Броски набивного мяча (3-5 кг)			
	Приседания со штангой 20-30 кг	5x20 повторений		

1	2	3	4	5
	Сведение-разведение рук с гантелями в исх. Стойке; прыжки с оборотом на 360°	2x5x10 повторений		
Заключительная часть 13 мин	Медленный бег	8 мин	Подведение итогов занятия	
	Упражнения на гибкость	8 мин		
<b>СпС</b>	<b>Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка</b>			
Вводная часть 27 мин	Медленный бег на улице	20 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	8 мин		
Основная часть 133 мин	Имитация свинга облегченной клюшкой (350-400 г)	20 мин 3x20 ударов	Контроль техники выполнения свинга	
	Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. Стойки игрока	40 мин 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	3x20		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	13 мин		
	Игра на симуляторе	60 мин	Контроль техники выполнения свинга	
Заключительная часть 20 мин	Медленный бег	8 мин	Подведение итогов занятия	
	Упражнения на гибкость	13 мин		
<b>СС</b>	<b>Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка</b>			
Вводная часть	Медленный бег	13 мин	Контроль ЧСС	Рейндж, поле для

1	2	3	4	5
27 мин	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	13 мин	до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа
Основная часть 140 мин	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды	27 мин 20 паттов; 20 ударов айроном; 20 ударов драйвером	Контроль точности попадания	
	Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния	8 мин	Контроль изменения ЧСС	
	Освоение ударов с боковым вращением	100 мин 100 ударов коротким айроном 50 ударов вудом		
Заключительная часть 13 мин	Медленный бег	8 мин	Подведение итогов занятия	
	Упражнения на гибкость	8 мин		

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, формирования мотиваций для занятий выбранным видом спорта: долженствования, воли, потребности в занятиях. На первых этапах 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 приучиться к ведению спортивного дневника, освоить навыки самоанализа своей тренировочной и соревновательной деятельности, получить представление о технике совершения игровых действий, причинах и видах технических ошибок и методах их устранения.

Спортсмен должен обладать знаниями о средствах и методах развития основных физических качеств и координационных способностей, о построении и содержании занятий в микро-, мезо- и макроциклах. Примерный план теоретической подготовки представлен в **таблице 24**.

Материал для проведения *теоретических занятий* во многом одинаков для всех возрастных групп. Общее представление по перечисленным темам юные игроки получают уже на начальном этапе.

На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем с учетом содержания 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 юных спортсменов определенного возраста.

Точно так же, как и при обучении техническим действиям, при 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 быстрее поймет правила игры и сформирует игровое воображение. Теоретические основы гольфа быстрее и основательней усваиваются в форме конкурсов рисунков или пластилиновых фигурок, композиций на заданную тему.

Теоретические занятия проводятся, как часть тренировочного занятия, для них используются перерывы между тренировочными упражнениями, периоды отдыха. Лекции по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения функций организма могут проводиться врачом или тренером.

Таблица 24

Примерный план теоретической подготовки для разных этапов многолетней подготовки<sup>18</sup>

№	Темы занятий	Группы, год тренировки											
		ГНП		ТГ					ССМ			ВСМ	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Физическая культура и спорт	2	2	2	2								
2	История развития гольфа	2	2	2	2				2	2	2		
3	Меры обеспечения безопасности при занятиях гольфом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	Правила проведения соревнований и этикет в гольфе	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5	Физические принципы перемещения мяча при игре в гольф					2	2	2	2	2	2	2	
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека					2	2	2	2	2	2	2	
7	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Антидопинговые мероприятия	2	2						2	2	2	2	
8	Причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

<sup>18</sup> Содержание теоретической подготовки на этапе ВСМ определяется индивидуально.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
9	Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника					2	2	2	2	2	2	2
10	Общая характеристика техники игровых действий, ошибки, их устранение	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
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 макроциклах					2	2	2	2	2	2	2
<b>Итого за год:</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>14</b>

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 соревнований, выполняя судейские функции. По окончании занятий в тренировочных группах 2-3 года спортсмены должны выполнять необходимые требования для присвоения квалификационной категории «Юный спортивный судья», а по завершении занятий в тренировочных группах – «Спортивный судья третьей категории».

Теоретическая подготовка ведется на всем протяжении многолетней тренировки спортсменов – как с группами начинающих в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, 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, нацеленный 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 культуры тела, культуры здоровья и культуры движений. Дается определение спорту, рассматриваются различия понятий «спорт» и «физическая культура». Определяется общественно-политическое значение спорта, рассматривается структура государственного управления спортом в России. Приводятся сведения об общественных организациях, осуществляющих регулируемую 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 в. Приводятся спортивные биографии выдающихся игроков в гольф: Тома Морриса, Гарри Вардона, Джи Эйч Тейлора, Джеймса Брейда, Френсиса Уиметта, Бобби Джонса-старшего, Милдред Эллы «Бейб» Дидриксон Захариас, Уолтера Хагена, Джина Саразена, Бобби Джонса-младшего, Арнольда Палмера, Джека Никлауса, Гарри Плейера, Анники Соренстам, Тайгера Вудса и др.

Сообщаются сведения об истории создания Ассоциации гольфа России, возникновении 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 травмированием 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 организациях, обеспечивающих спортивную подготовку, 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 спортсмены 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**», спортсмены составляют представление о его органах и системах. Изучают строение опорно-двигательного аппарата и взаимодействие его компонентов. Получают представление о функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, их значении в обычной жизнедеятельности организма и при занятиях спортом.

Игроки получают знания об изменении функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем 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. Игроки 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, нагрузки, не соответствующие уровню функциональной подготовленности и возрастным особенностям организма, преждевременное использование утяжеленных снарядов и упражнений с отягощениями.

При освоении темы «**Самоконтроль тренировочного процесса, ведение и анализ спортивного дневника**» спортсмены должны получить знания и навыки относительно самоконтроля 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 роста-весовых характеристик, показателей кистевой динамометрии, воспроизведения темпа, промежутков времени и пространственных параметров движения.

Также спортсмены должны освоить и аккуратно вести спортивный дневник, в котором учитывается и анализируется проделанная тренировочная работа; уметь определять изменения в своей подготовленности по результатам

тестирования и спортивных достижений, планировать подготовку на предстоящие тренировочные циклы.

При изучении темы «**Общая характеристика техники игровых действий, ошибки, их устранение**» игроки должны составить представление об основных фазах игровых действий в гольфе, знать причины, влияющие на перемещение мяча по дальности и направлению. Должны представлять последовательность подготовки элементов свинга и целостного движения. Определять и устранять технические ошибки в расположении стойки игрока относительно мяча, в способах удержания клюшки и при совершении свинга, 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 гольф**» 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, уметь определять допустимые объемы средств технической и физической подготовки в зависимости от уровня мастерства, планировать тренировочные нагрузки в годичном цикле и на разных этапах многолетней подготовки.

При изучении темы «**Построение тренировочных занятий в микро-, мезо- и макроциклах**» спортсмены 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 начальной

подготовки, спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства. 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.

### 3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологической подготовке в общей системе отводится важная роль. В самом общем виде объектом психологической подготовки является соотношение философских категорий духовного и материального, бытия и сознания, сознательного и бессознательного. В качестве объекта в ней рассматриваются свойства личности и психические качества, психика, психические процессы и качества личности.

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.

Наиболее часто цель психологической подготовки определяют, как формирование 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.

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

*Общая психологическая подготовка* направлена на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного осуществления 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 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 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 тренеры порой 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 своих индивидуальных особенностей, постоянно совершенствовать ее на тренировочных занятиях и применять в соревновательной обстановке.

Важно на каждую тренировку и соревнование ставить перед спортсменом конкретные психологические задачи, связанные с преодолением объективных и субъективных трудностей и помех, которые для них характерны.

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 имеется между специальной психологической подготовкой в гольфе и 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.

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 спортсмена 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 начальной подготовки и начальной спортивной специализации должны преобладать методы и средства общей психологической подготовки, а на этапах углубленной спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства – специальной психологической подготовки. Содержание психологической подготовки при этом будет также определяться сенситивностью возрастных периодов развития определенных психических качеств и ведущими видами деятельности (таблица 25).

Таблица 25

Мотивации и ведущие виды деятельности школьного возраста

Характеристики мотивационной сферы	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ведущий вид деятельности	Сюжетно-ролевая игра		Учебная деятельность			Интимно-личностное общение		Профессионально-учебная деятельность		
Цель деятельности	Предметная действительность					Межличностные 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 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 в самовыражении, множественность и неустойчивость интересов		Потребность в самоопределении, 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			
Социальные мотивы	Одобрение тренера				Социальная роль в классе, школе. Поиск контактов и сотрудничества		Социальная роль в обществе. Самоконтроль и самооценка			



Как следует из таблицы 25, начиная с 12-летнего возраста в деятельности детей начинает преобладать интимно-личностное общение, возникает множество интересов, характеризующихся неустойчивостью. Мотивация в виде одобрения тренеров и спортсменов меняется на мотивацию в виде утверждения себя среди ровесников.

По этой причине важно к 12 годам создать у занимающегося 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: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности.

На этапе начальной подготовки в тренировке преобладают игровые, репродуктивные и соревновательные методы. По тренировочному времени метод многократных повторений соотносится с играми в пропорции 1/3.

Игровые методы тренировки уменьшают боязнь неудач и увеличивают мотивацию к достижению успеха. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортом.

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, формирует навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет овладеть техникой игровых действий.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, возникают 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. Юным спортсменам надо почувствовать значимость участия в соревнованиях; установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время занятий в спортивной школе.

Следует отметить, что на этапах начальной подготовки и спортивной 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 абсолютный результат.

В качестве цели игры рекомендуется выбирать не стандартные лунки диаметром 10,8 см, а окрестности игровой зоны с отношением их диаметра к дальности удара 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 этапе спортивной специализации 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 максимальной точностью; единообразному порядку совершения действий при подготовке к удару, ориентации стойки относительно цели и мяча; сохранению ясности мысленных представлений и выполнению 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, уверенность в успехе, сосредоточенность и оптимизм. Для этого нужно развивать волю и высокий интеллект, необходима глубоко продуманная система воспитания и самовоспитания, охватывающая как 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, подбираемых партий мячей; влияния на полет мяча влажности воздуха и преимущественного направления ветра; оценки скорости качения мяча в зависимости от состояния грина.

Начиная с 3-го года этапа спортивной специализации психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки. 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, проявляющегося 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, иглоукальвание, кожную электронейростимуляцию, аудиовизуальную стимуляцию, ароматерапию, вибрационные и температурные воздействия 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 (таблица 26).

Для совершенствования тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, частотой 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 ним 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 снижением чувствительности к воздействию, вызвавшему неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

Таблица 26

**Морфологические признаки исходного вегетативного тонуса**

Критерии	Симпатикотония	Относительное равенство ВНС	Ваготония
1	2	3	4
<b>Кожа</b>			
Цвет	Бледная	Нормального цвета	Склонность к покраснению
Сосудистый рисунок	Не выражен	Не выражен	Мраморность, цианоз (синюшность) 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
<b>Терморегуляция</b>			
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°C)	37,5-38,0°C	Субфебрильная (до 37,3°C) Возможен длительный субфебрилитет
<b>Обмен веществ</b>			
Масса тела	Склонность к похудению	Нормальная	Склонность к полноте
Аппетит	Повышен	Нормальный	Снижен
Жажда	Повышена	Нормальная	Понижена

1	2	3	4
<b>Сердечно-сосудистая система</b>			
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
Сердцебиение	Характерно	Не характерно	Бывает редко
Боли в области сердца	Возможны	Не характерны	Бывают часто
Обмороки	Редко	Не бывает	Характерны
<b>Вестибулярные изменения</b>			
Головокружение, непереносимость транспорта	Не характерны	Не характерны	Характерны
<b>Дыхательная система</b>			
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 астма (в настоящее время или были раньше)	Не характерны	Не характерны	Характерны
<b>Желудочно-кишечный тракт</b>			
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
<b>Аллергия, утомляемость, температура</b>			
Аллергические реакции	Редко	Редко	Часто
Увеличение лимфатических узлов, миндалин, аденоидов	Не бывает	Редко	Характерно

1	2	3	4
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, бодрствования, чувство усталости при пробуждении утром

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 раздражает нервные окончания, вызывая выделение эндорфинов – обезболивающих нейромедиаторов.

Видеостимуляция моторной зоны коры головного мозга световыми импульсами определенной частоты также оказывает положительный эффект на регулирование 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 так же, 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.

Саморегуляция может осуществляться различными способами, среди которых наиболее часто применяются: прогрессивная мышечная релаксация Э.Джексона, аутотренинг, 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 повторений таких упражнений.

Для лучшего успокоения спортсмена можно использовать методику расслабления мимических мышц. Такое внимание к расслаблению мышц лица полностью обоснованно: 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 мысленный образ совершаемого действия будет наиболее отчетливым, если сопроводится словесным описанием.

В идеомоторной тренировке принято выделять три основные 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 превращаются в эффективное средство тренировки на 4-6 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 множество раз процесс производства свинга настолько запоминается опытным спортсменом, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали.

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 идеомоторной 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 – надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств.

Степень овладения данным методом психорегуляции зависит от подвижности нервной системы и алгоритма мысленного произнесения словесных формул, следуя которому человек переходит к состоянию, необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики.

Конкретное содержание этих алгоритмов индивидуально для каждого, но общие принципы едины и зависят от направленности регулирующего воздействия.

Необходимым условием применения различных способов регулирования психических состояний является принцип обратной связи. Спортсмен должен ощутить эффект от использования того или иного метода; особо явно он будет осущитим, если до регулирования и после будут измерены и сопоставлены некоторые физиологические параметры, характеризующие текущее состояние, 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 можно понизить частоту сердечных сокращений на 8-10 ударов в минуту относительно исходной величины ЧСС в спокойном состоянии.

На этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного

мастерства 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.

С самого первого желания обязательно сыграть в пар и лучше, глубоким расстройством от того, что это не удалось, у игрока сразу же создается исключительно неблагоприятный психологический фон для воспитания и развития. Здесь имеет место, казалось бы, естественное стремление обязательно и немедленно получить удовлетворение от результата совершенного 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, показав высокий результат, а не совершить эффективное правильное техническое действие для достижения этого результата. Если это желание чересчур сильно (особенно у молодых спортсменов), то оно ослабляет контроль внимания за собственными действиями. Вероятность допустить ошибку значительно возрастает и с каждым ударом усиливается. Однако 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 – это усиливает сосредоточение игрока на процессе удара.

Психологическая позиция «лучше и больше работай – результат придет» (поначалу без особых претензий) – 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. Игрок должен быть сосредоточен на технике совершения игровых действий, на игре против лунки, а не на 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., приводят 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 утвердительными глаголами в повелительном наклонении.

То же относится и к замечаниям тренера. Ошибка должна быть сообщена спортсмену, но вместе с анализом причин ее возникновения и предложениями адекватных действий по их устранению. При повторе ошибки тренер должен акцентировать внимание игрока на совершении действий, предупреждающих ее

возникновение, а не на факте ее появления. В противном случае при частом напоминании о самой ошибке, ее вредности и опасности у игрока создается подсознательная боязнь, мысль об ее неизбежности, более глубокое и яркое представление схемы действий при ее совершении, что нередко только усугубляет недочет и усложняет его исправление.

В случае систематического появления таких ошибок неверно совершаемое действие лучше заменить новым, другим, чем пытаться исправить неверное.

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;
- периодической смене некоторых действий (положений, усилий) во время совершения игровых действий;
- периодическом изменении темпа и ритма совершения движений;
- игровых и соревновательных методов тренировки;

- использовании активизирующих воздействий, в частности музыки и др.;
- повышении 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», контрастирующих с обычными, установившимися, «правильными», при этом парадоксальным образом возникает 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, туловища, создав большую или меньшую его «закрутку») по сравнению с нормальным, привычным положением;
- сымитировать удар в обратной последовательности;



– симитировать удар в левосторонней стойке (для правшей).

В соревновательных условиях применение таких методов часто невозможно. В этих случаях единственно доступным методом противостояния монотонности являются методы саморегуляции 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 вере в них; полной убежденности в их необходимости; при самостоятельном, творческом приспособлении к личным задачам.

Основная цель искусственного создания таких и подобных противоречий – 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 привести 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 удар вызывает замешательство, у спортсмена возникает потребность в получении совета со стороны. Если и 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 в нейтральное состояние от сомнений и замешательства.

При удачной игре после нескольких ударов у игрока возникает 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, совершенные 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 происходят верно как бы сами собой, без усилий спортсмена.

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 индивидуальных 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 все делаю, как он», – например, одинаково спокойно смотрю на удачное и неудачное техническое действие, так же 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 тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования рост результатов возможен при значительно большей затрате времени на

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 ищутся в оптимальных сочетаниях 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 провести по дневникам тренировок. Ведение тренировочных дневников имеет и еще одну положительную сторону: спортсмен, делая записи, невольно начинает глубже задумываться над 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-балльной шкале следующие субъективные представления спортсмена: настроение, самочувствие, состояние здоровья, желание тренироваться, готовность тренироваться, желание соревноваться, готовность 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, 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 игроков 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 эмоциональной направленности – преобладающей мотивации 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 параметров боевой готовности может быть отнесена к специальной психологической подготовке.

Таким образом, подытоживая изложенное, структуру системы психологической подготовки в гольфе на многолетних этапах можно представить в виде таблицы 27.

Таблица 27  
Задачи, средства и критерии психологической подготовки в гольфе<sup>19</sup>

	Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации		Этап совершенствования и этап высшего спортивного мастерства
Вид подготовки	Общая психологическая подготовка		Специальная психологическая подготовка	
Задача подготовки	Развитие моральных качеств	Развитие 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 тренировочном процессе не существует четкого разделения между структурными элементами психологической подготовки. В таблице отражено лишь преобладание в содержании психологической подготовки определенных элементов ее структуры, которые, в свою очередь, определяются в зависимости от индивидуальных свойств личности и психических качеств юных спортсменов.

<sup>19</sup> Задачи, средства и критерии психологической подготовки на этапе ВСМ определяются индивидуально.

### 3.7 Планы применения восстановительных средств

Восстановление и повышение общей физической и специальной работоспособности в спорте являются неотъемлемой составляющей процесса адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма является признаком утомления.

При утомлении происходит изменение физиологических функций в ЦНС, в органах, тканях и системах. Средства и методы восстановления принято разделять на три группы: 1) педагогические; 2) медико-биологические; 3) психологические.

К педагогическим средствам и методам относят: рациональное планирование тренировок и оптимальное построение отдельных тренировочных занятий. Педагогические методы восстановления предусматривают сочетание средств ОФП и СФП, соответствующие функциональным возможностям организма спортсменов, оптимизацию построения микро-, мезо- и макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, чередование средств подготовки, использование неспецифических нагрузок и восстановительных циклов, сочетание работы и отдыха, комплексное использования восстановительных средств.

При построении отдельных занятий педагогические методы восстановления предусматривают проведение полноценной индивидуальной разминки и заключительной части занятия, правильный подбор спортивных снарядов и инвентаря, включение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления.

В одном тренировочном занятии в определенной последовательности должны быть предусмотрены тренировочные задания технической (координационной), скоростной и скоростно-силовой направленности. Например, один из вариантов тренировочного занятия квалифицированных игроков предусматривает следующее чередование средств: проведение специальной разминки, выполнение игровых действий с ограничением

амплитуды и оценкой точности восприятия кинестетических ощущений, выполнение ударов утяжеленными клюшками с высокой интенсивностью, силовые и прыжковые упражнения.

В месячном цикле тренировки планируется различное чередование больших, средних и малых по объему тренировочных нагрузок недельных циклов. В макроциклах с целью полного восстановления организма спортсмена предусмотрены восстановительные мезоциклы (периоды) продолжительностью 4-6 недель.

Одним из условий нормального протекания процессов восстановления является оптимальное чередование тренировочных занятий, различных по направленности, объему, интенсивности с днями пассивного и активного отдыха. Частые тренировки (2-3 раза в день) при правильном сочетании применяемых упражнений не только положительно влияют на рост спортивных результатов, но и способствуют протеканию процессов восстановления и в некоторых случаях даже стимулируют их.

При значительных силовых нагрузках (6-10 тонн за тренировку) восстановление силы мелких групп мышц длится 16-17 часов, тогда как для крупных групп мышц восстановительный период составляет 24-28 часов.

При подготовке игроков в гольф необходимо учитывать, что восстановление работоспособности верхних конечностей ускоряется под влиянием динамической и статической работы мышц нижних конечностей; восстановление при активном отдыхе происходит быстрее, чем при пассивном; восстановление работоспособности мышц плечевого пояса и верхних конечностей происходит тем быстрее, чем выше темп движения нижних конечностей.

Основным методом восстановления работоспособности игроков является активный отдых. Одна из форм активного отдыха – тренировка симметричных мышц. Выполнение игровых действий через левую сторону (для правой) следует рассматривать как средство восстановления и развития необходимых скоростно-силовых качеств; действенными средствами восстановления юных

спортсменов являются подвижные игры, кроссовый бег, плавание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятий. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические методы восстановления применяются в сочетании с педагогическими и медико-биологическими методами, служат для регулирования нервно-психической напряженности и включают в себя психомышечную релаксацию, идеомоторные и аутогенные воздействия. Психологические методы направлены на создание положительного эмоционального фона при тренировках и соревнованиях, переключение внимания посредством отвлекающих мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся гигиенические, физиотерапевтические и фармакологические средства с учетом требований антидопингового контроля.

Гигиенические средства включают в себя закаливание, водные процедуры: душ и теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы бодрствования и сна, тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительностью 12-15 минут, прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28°C продолжительностью 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэроионизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, иглотерапия.

При восстановлении работоспособности мышц плечевого пояса целесообразны: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, водно-тепловые процедуры. После больших, глобальных нагрузок – сочетание парной бани с водными процедурами. После интенсивных упражнений – контрастные водные ванны и спокойное плавание в теплом бассейне.

Для повышения работоспособности перед повторной тренировкой эффективно сочетание парной бани с холодными водными процедурами (температура воды 12-15°C). При длительности перерывов свыше 12-16 часов рекомендуется парная и душ (ванна) с температурой 36-37°C.

Контрастный душ в течение 5-7 минут – хорошее средство восстановления в сочетании: 1 минута горячая вода (36-37°C), затем 5-10 сек – холодная вода (12-15°C) и т.д.

Спортивный массаж назначается для быстрого восстановления работоспособности, сохранения достигнутого уровня тренированности. Его продолжительность зависит от веса тела массируемого спортсмена (таблица 28).

Таблица 28

Продолжительность времени общего и местного массажа в зависимости от веса тела спортсмена

Вес тела, кг	Продолжительность сеанса массажа, мин			
	В обычных условиях		В бане	
	Общий	Местный	Общий	Местный
До 60	40	20	20	5-10
61-75	50	25	25	6-12
76-100	60	30	30	7-14
Свыше 100	Более 60	35	35	8-18

Баня как средство восстановления спортивной работоспособности может использоваться в перерыве между утренней и вечерней тренировками скоростной и силовой направленности, при совершении технической работы с высокой интенсивностью. С этой целью удобно пользоваться сауной с температурой воздуха 100-120°C, делая не более 3 заходов по 5-7 мин.

После каждого выхода из парной следует принять холодный душ или ванну с температурой воды 13-15°C в течение 20-40 сек, а затем душ или ванну с температурой 37-39°C в течение 1,5- 2 минут. Затем холодный душ в течение 10-15 сек и снова горячий душ около 1 минуты.

После процедуры необходим отдых в течение 5-7 минут.

После вечерней тренировки или соревнования также можно пользоваться этой методикой (если на другой день предстоит объемная или интенсивная физическая нагрузка). Во время перерывов между тренировками и соревнованиями свыше 20 часов количество заходов в сауну и принятие контрастного душа может быть увеличено до 4-х раз.

Температура воды горячего душа снижается до 30°C, а продолжительность перерывов между заходами увеличивается до 7 минут.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, необходимые вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показаниям при крайней необходимости.

Калорийность и состав суточного рациона для игроков в гольф составляет: белки 2,4-2,5 г; жиры 1,7-1,9 г; углеводы 9,5-10 г. Суточная норма потребления составляет 5000-6000 ккал.

Суточная потребность спортсменов в минеральных элементах составляет: фосфор – до 30 мг; кальций – до 16 мг; магний – до 300 мг; калий – до 3 г; железо – до 10 мг; хлористый натрий (поваренная соль) – 10-15 г. Высокая интенсивность обмена веществ у спортсменов требует повышения суточной нормы витаминов (таблица 29).

Таблица 29

Суточная потребность спортсменов в витаминах (мг)

Возрастные группы, лет	Витамины				
	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	В <sub>6</sub>	РР	С
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов по 1-2 драже 2-3 раза в день во время еды.

Для нормализации окислительно-восстановительных процессов рекомендуется принимать дополнительно аскорбиновую кислоту в дозе 100-150 мг.

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию: в течение 5-7 дней дополнительный ежедневный прием 4-5 штук поливитаминного драже. Соотношение продуктов питания в суточном рационе игроков в гольф представлено в таблице 30.

Таблица 30

**Норма потребления основных продуктов питания в суточном рационе игроков в гольф (г)**

Продукты питания	Женщины	Мужчины
Мясо нежирное	250-300	300-350
Рыба	50-75	75-100
Яйцо (1 шт.)	50-56	50-56
Масло сливочное	30-40	30-40
Молоко, кефир, простокваша	350-400	400-450
Сыр 30% жирности	50-75	75-100
Творог нежирный	100-150	150-200
Картофель	100-150	150-200
Овощи свежие	250-300	300-350
Фрукты свежие	250-300	300-350
Соки	350-400	400-450
Хлеб и мучные изделия	250-300	300-350
Сладости и мёд	—	—
Минеральная вода	600-800	600-800

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями. Между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи. В таблице 31 приведены данные о сроках задержки в желудке некоторых пищевых продуктов.

Таблица 31

**Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке**

1-2 часа	2-3 часа	3-4 часа	4-5 часов
Вода, какао, кофе, молоко, чай, бульон, яйцо всмятку	Кофе с молоком или сливками, яйцо вкрутую, тушеная рыба, белый хлеб	Вареная курица, вареная говядина, черный хлеб, яблоки	Жаркое (мясо, дичь), селедка, поре гороховое, тушеные бобы

Прием пищи следует проводить не ранее, чем через 25-30 минут после окончания физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но должно содержать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, адаптация происходит медленнее. Эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности происходит естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещение спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

### 3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Главная цель плана антидопинговых мероприятий – предупреждение и предотвращение преднамеренного и непреднамеренного применения спортсменами запрещенных субстанций и методов. Содержание планов должно соответствовать Всемирному антидопинговому кодексу Всемирного

антидопингового агентства (*WADA*), правилам гольфа и мини-гольфа, Международному стандарту для тестирования, Международному стандарту по терапевтическому использованию запрещенных субстанций и Общероссийским антидопинговым правилам.

Правилами гольфа (Приложение 1. Часть С. Условия соревнований, п.9) устанавливается, что комитет соревнований вправе внести в условия соревнований требования к игрокам соблюдать антидопинговые правила. С другой стороны, гольф – олимпийский вид спорта, и по этой причине все антидопинговые ограничения, установленные *WADA*, должны неукоснительно выполняться всеми спортсменами и персоналом.

Правилами мини-гольфа (п.17.1 и 17.2) установлено, что все виды допинга во время официальных тренировок или соревнований строго запрещены, равно как и хранение и употребление наркотиков и алкогольных напитков. Кроме того, во время официальных тренировок и соревнований запрещено курение на поле.

Подробности определяются антидопинговыми установлениями *WMF* и правилами *WADA*, соблюдение которых обязательно на всех внутренних и международных соревнованиях.

Основной метод антидопинговых мероприятий – теоретические занятия, которые должны предоставлять спортсменам постоянно обновляемую точную информацию по следующим темам:

- субстанции и методы, включенные в актуальный Запрещенный список;
- нарушения антидопинговых правил;
- последствия применения допинга, включая санкции, а также последствия для здоровья и последствия социального характера;
- процедуры допинг-контроля;
- права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов;
- терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- снижение рисков употребления пищевых добавок;
- вред, наносимый допингом духу спорта.

Содержание тематических занятий должно быть направлено на пропаганду духа спорта с тем, чтобы создавать атмосферу нетерпимости к допингу, которая поможет спортсменам и другим лицам сделать правильный выбор. Форма проведения занятий должна соответствовать уровню развития юных спортсменов, а сами занятия должны быть адресованы, прежде всего, юным спортсменам, родителям, взрослым спортсменам, организаторам, тренерам, медицинскому персоналу, организациям, осуществляющим спортивную подготовку, спортивным клубам, школам.

Антидопинговые информационные и образовательные программы не должны ограничиваться спортсменами международного или национального уровней, а обязаны охватывать всех лиц, включая молодежь.

Спортсмены должны знать и соблюдать все антидопинговые принципы и правила, реализуемые в соответствии с Кодексом; быть доступными для взятия проб; нести ответственность за то, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в соревнованиях; информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и методы и нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговой политики и правил.

Персонал спортсменов должен знать и соблюдать антидопинговые принципы и правила, принятые в соответствии с Кодексом, которые применимы к нему или спортсменам, в подготовке которых он участвует; сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов; использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.

Международный стандарт Всемирного антидопингового Кодекса Запрещенный список ВАДА 2017 года<sup>20</sup> не допускает к применению:

1. Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из

<sup>20</sup> Вступает в силу 1 января 2017 г., опубликован 4 октября 2016 г., неофициальный перевод на русский язык размещен на сайте «РУСАДА», доступен по ссылке <http://www.rusada.ru/sites/default/files/content/files/2017%20Prohibited%20List%20RUS.pdf>. Официальный текст публикуется на английском и французском языке. – Прим. ред.



разделов Списка и в настоящее время не допущенные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний или клинические испытания которых остановлены, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному использованию), запрещены к использованию все время.

2. Анаболические агенты.
3. Пептидные гормоны, факторы роста и подобные субстанции.
4. Бета-2 агонисты.
5. Гормоны и модуляторы метаболизма.
6. Диуретики и другие маскирующие агенты.

Кодексом запрещено применение методов манипуляции с кровью и ее компонентами; генный допинг; химические и физические манипуляции, включая фальсификации и замену результатов тестов.

В соревновательном периоде (за 12 часов до начала соревнований и до окончания соревнования) Кодексом запрещается использование: стимуляторов, наркотиков, каннабиноидов и глюкокортикостероидов.

Запрещенный список антидопингового Кодекса устанавливает субстанции, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта. В частности, в соревновательном периоде в гольфе запрещены бета-блокаторы (блокаторы бета-адренергических рецепторов) – лекарственные средства, понижающие кровяное давление одновременно через несколько различных механизмов:

- уменьшение частоты и силы сердечных сокращений;
- снижение сердечного выброса;
- снижение секреции и уменьшение концентрации ренина в плазме крови;
- перестройка барорецепторных механизмов дуги аорты и синокаротидного синуса;
- угнетающее влияние на центральную нервную систему;

– влияние на сосудодвигательный центр – снижение центрального симпатического тонуса;

– снижение периферического тонуса сосудов при блокаде альфа-1-рецепторов или высвобождении оксида азота (NO).

К бета-блокаторам относятся, не ограничиваясь ими: алпронолол, атенолол, ацебутолол, бетаксоллол, бисопролол, бунолол, карведиол, картеолол, лабеталол, левобунолол, метипранолол, метопролол, надолол, окспренолол, пиндолол, пропранолол, соталол, тимолол, целипролол, эсмолол.

Следующие субстанции включены в Программу мониторинга ВАДА на 2017 г.<sup>21</sup>:

1. Стимуляторы: только в соревновательный период: бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин (Виброцил, Колдрекс ХотРем), фенилпропаноламин (Колдакт, Оринол), пипрадрол (Пипрадрол в России и ряде других стран в настоящее время не используется как лекарственное средство) и синефрин (входит в состав некоторых БАД).

2. Наркотики: только в соревновательный период: кодеин, митрагинин, трамадол.

3. Глюкокортикоиды: в соревновательный период (иными путями, чем внутривенно, внутримышечно, орально или ректально) и во внесоревновательный период (все пути введения).

4. Телмисартан: в соревновательный и во внесоревновательный периоды.

5. Бета-2-агонисты: в соревновательный и во внесоревновательный периоды: одновременное использование нескольких бета-2-агонистов: когда при назначении базисной терапии бронхиальной астмы назначают бета-2-агонисты пролонгированного действия одновременно с агонистами короткого действия для купирования приступа.

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одним из важных разделов комплексной подготовки в гольфе является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в гольфе и мини-гольфе терминологией, знать правила безопасности

<sup>21</sup> Доступен по ссылке <http://www.sportfmba.ru/index.php/sotrudnikam/antidoping/627-por2017>. – Прим. ред.

при проведении тренировок и соревнований, правила игры, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, выполнении игровых действий и метания, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

С первых лет тренировок занимающиеся должны освоить правила проведения соревнований, знать требования к инвентарю, уметь правильно заполнять счетные карточки.

Для развития инструкторских навыков необходимо обучать юных игроков находить ошибки при выполнении различных игровых действий и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала.

На 3-4 годах тренировок на этапе спортивной специализации занимающиеся должны привлекаться тренером в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младшего возраста, при проведении контрольно-переводных испытаний.

Важно своевременно приобрести опыт организации и проведения судейства тренировочных и контрольных соревнований в гольфе и мини-гольфе. Действенным фактором такой подготовки является участие в официальных соревнованиях в качестве волонтеров, кедди, помощников судьи, «чекеров».

Посещение занимающимися соревнований различного уровня, просмотр телевизионных репортажей, видеозаписей сильнейших игроков способствует приобретению практических знаний о правилах игры.

В процессе тренировочных занятий, бесед, самостоятельного изучения литературы, выступления на соревнованиях спортсмены продолжают изучать правила гольфа. Одной из задач теоретической подготовки является выбор оптимальных тактических приемов в соответствии с правилами. Знание правил оценивается в гольф-клубах и организациях, осуществляющих спортивную подготовку, при назначении начального гандикапа игрока.

Существуют и онлайн-интерактивные программы-тесты на знание правил гольфа. Одним из способов проверки являются судейские и обучающие семинары. Критерием теоретической подготовки является практическая деятельность юных спортсменов на соревнованиях в качестве кедди, помощника судьи, волонтеров, организаторов школьных соревнований по гольфу и в других качествах.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены приобретают навыки самостоятельного проведения разминки и основной части тренировки с начинающими игроками, оценивают правильность выполнения специальных упражнений, технику игровых действий, определяют допустимое дозирование упражнений, признаки утомления.

Занимающиеся должны уметь оставить рабочий план или конспект занятий, комплекс тренировочных занятий по ОФП и СФП, расписание соревнований, положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, участвовать в подготовке и поведении соревнований в качестве судей и их помощников, провести занятия с младшими группами в отсутствие тренера.

В старших возрастных группах возможно присвоение судейской категории «Юный судья по спорту», «Судья 3-й категории» в соответствии с действующими квалификационными требованиями. Перечисленные мероприятия являются составной частью воспитательной работы и способствуют гармоничному развитию личности спортсмена.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Условием эффективной подготовки юных спортсменов в гольфе является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом из этапов уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Большое значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям надежности, информативности и эквивалентности. Упражнения, используемые для контроля состояния игроков, должны занимать минимум времени для выполнения, исключать необходимость использования сложной измерительной аппаратуры.

В то же время желательно, чтобы комплекс включал в себя упражнения, используемые в качестве контрольных при подготовке высококвалифицированных игроков. Это необходимо для многолетних динамических наблюдений за подготовленностью спортсменов.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, должны учитывать возраст (таблица 32), пол (таблица 33) и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гольф (таблица 1, стр. 10).

Настоящей программой предусмотрено использование в качестве контрольных следующие упражнения: прыжок в длину с места, сгибания-разгибания рук в упоре лёжа (отжимания), бросок набивного мяча на дальность из исходной стойки гольфиста, бег на средние дистанции, сохранение равновесия и тесты на гибкость.

В силу того, что результаты тестов на гибкость во многом определяются индивидуальными особенностями телосложения, их также можно рассматривать лишь в качестве индивидуальных критериев подготовленности. Оценка результатов тестов на гибкость будет информативна при их сравнении с предыдущими результатами тестов для каждого спортсмена отдельно, а не при сравнении с некоторыми средними нормами.

В качестве норматива технической подготовленности в гольфе также может использоваться дальность полета мяча при ударе с ти (для спортсменов на этапе спортивной специализации и более высокой квалификации), а в гольфе и мини-гольфе – количество попаданий в окрестность игровой зоны с отношением ее диаметра к дальности удара равной 1/10. Эти нормативы должны быть включены в техническую программу, обязательную для перевода занимающихся в следующую тренировочную группу.

Таблица 32

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств в школьном возрасте

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+	+					
Скорость одиночного движения		+	+	+	+	+				
Двигательная реакция		+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+			+	+	+	+	+
Сила					+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+	+					
Анаэробные возможности		+	+	+						
Гибкость	+	+	+							
Ловкость	+	+	+						+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			
Чувство ритма	+	+	+	+						
Обучение технике (точность, чувствительность)	+	+	+	+						
Дифференциация мышечных усилий		+	+			+	+	+		
Кинестезическая чувствительность		+	+	+	+	+	+			

Таблица 33

## Степень развития двигательных способностей мужчин и женщин

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

Результаты всех этих тестов имеют наибольшую положительную связь со спортивными достижениями в гольфе и мини-гольфe, соответствуют критериям надежности, объективности и информативности. При этом, конечно, не учитывается психологическая, тактическая и теоретическая подготовленность юных спортсменов.

Проведение этапных контрольных испытаний на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства и ВСМ осуществляется 4 раза в год: в начале годичного цикла, в конце подготовительных периодов и в середине летнего соревновательного периода. Четвертое этапное обследование является одновременно и контрольно-переводным испытанием, позволяющим в случае выполнения нормативных требований зачислить спортсмена в следующую тренировочную группу.

При оценке подготовленности спортсменов 1, 2 годов подготовки на тренировочном этапе приоритет отдается общефизической подготовленности; выполнение норматива в спортивном результате является более отдаленной целью.

Контрольное тестирование должно проводиться в ходе первого или второго тренировочных занятий и не позже, чем за 1,5 недели до соревнований (возможно, сразу после соревнований). На основе полученных данных вносятся коррективы в программы тренировки.

#### 4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, приведены в таблицах 34, 35, 36.

Предполагается, что выполнять контрольно-нормативные требования должна большая часть занимающихся в группе (80%). Причины невыполнения занимающимися нормативов в нескольких упражнениях (1-2) рассматриваются индивидуально, а вопрос возможности перевода спортсмена в следующую группу решается тренерским советом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица 34

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки<sup>22</sup>

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 7 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 4 раз)
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (1 кг) (не менее 3 м)	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (1 кг) (не менее 2 м 80 см)
Выносливость	Бег на 500 м (без учета времени)	Бег на 500 м (без учета времени)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередстоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 5 с)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впередстоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 5 с)

<sup>22</sup> Содержание и нормативы тестов «на гибкость» определяются учреждением, осуществляющим спортивную подготовку.

Таблица 35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Гольф</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (1 кг) (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (1 кг) (не менее 4 м)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 сек)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 сек)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 10 сек)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 10 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <sup>23</sup>	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	
<b>Мини-гольф</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 7 раз)
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (1 кг) (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (1 кг) (не менее 3,5 м)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 сек)	Бег 1500 м (не более 8 мин 55 сек)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 12 сек)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 12 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <sup>23</sup>	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

<sup>23</sup> В обязательную техническую программу входит тест на гибкость.

Таблица 36

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Гольф</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 7 м)	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 6 м)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 15 сек)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 15 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <sup>24</sup>	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Мини-гольф</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 5 м)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 20 сек)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди-стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 20 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <sup>24</sup>	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Результаты контрольных испытаний обязательно фиксируются в индивидуальной карте спортсмена и в его личном дневнике.

<sup>24</sup> В обязательную техническую программу входит тест на гибкость.

Таблица 37

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Гольф</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 8 м)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 13 мин 10 с)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 50 с)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 20 с)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <sup>25</sup>	
Спортивный разряд	Мастер спорта России	
<b>Мини-гольф</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Скоростно-силовые качества	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 8 м)	Бросок набивного мяча двумя руками в сторону (3 кг) (не менее 5 м)
Выносливость	Бег на 3000 м (не более 13 мин 10с)	Бег на 2000 м (не более 9 мин 50 с)
Координация	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 25 с)	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (удержание не менее 25 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <sup>25</sup>	
Спортивный разряд	Мастер спорта России	

<sup>25</sup> В обязательную техническую программу входит тест на гибкость.

### 4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Изменение свойств организма (адаптацию к тренировочным воздействиям) естественно контролировать на предмет его соответствия поставленным целям и в случае несоответствия – корректировать. Поэтому контроль состояния организма является необходимым условием для оптимизации достижения цели спортивной подготовки.

Очевидно, что соревнование является наиболее общим тестом, результаты которого непосредственно сопоставляются с целью подготовки – достижением высокого спортивного результата. Но если цель не достигнута, то в этой ситуации сложно определить верность коррекции тренировочных воздействий. Поэтому мониторинг всех видов подготовки представляется необходимым, а вид воздействий-тестов должен в наибольшей степени соответствовать задачам подготовки.

Кроме того, отслеживая только соревновательные результаты, невозможно оценить состояние здоровья спортсмена – вторую гуманистическую составляющую цели спортивной подготовки.

По частоте проведения в теории спорта контроль обоснованно разделяют на оперативный, текущий и этапный. Чем чаще контроль осуществляется, тем меньше реакций и соответствующих им параметров фиксируется.

Реакции спортсмена не обязательно измеряются и оцениваются количественно, достаточно часто в гольфе, например, осуществляется визуальный контроль правильности технических действий, особенно на начальных этапах их освоения.

Оперативный контроль осуществляется наиболее часто, на каждом тренировочном занятии и в перерывах между ними. При выполнении тренировочных заданий оперативный контроль может проводиться до и после выполнения задания или даже отдельного упражнения. Оперативный контроль осуществляется и самим спортсменом (самоконтроль). Некоторые результаты самоконтроля фиксируются в дневнике тренировок.

Основные параметры реакций, которые измеряются при оперативном контроле: ЧСС, темп совершения действий, температура и электрическая проводимость поверхности кожи, субъективная оценка кинематических параметров игровых действий или перемещения мяча, некоторые психологические тесты, вопросы на знание правил. По затратам времени тесты текущего контроля занимают не больше одной минуты.

Некоторые тесты могут использоваться не только как средство контроля состояния спортсмена, но и как тренировочное воздействие. Например, при развитии чувства усилия при совершении удара или развитии способности к регулированию своего психического состояния результат объективного измерения (контроля) применяется спортсменом для коррекции собственных восприятий.

Текущий контроль спортивной подготовки осуществляется, как правило, в конце каждого микроцикла – еженедельно. В качестве тестов используются несложные и быстро выполняемые задания: в виде прыжка в длину с места, броска набивного мяча, ответов на серию вопросов о правилах игры, измерения артериального давления, экспресс-анализы крови, вопросы анкеты по определению психических состояний, оценка эффективности поражения заданной мишени в серии из 10 ударов и т.п.

Цель текущего контроля – определить тенденцию в изменениях состояний спортсмена на промежутках времени одного мезоцикла – этапа годового цикла подготовки. Количество тестов текущего контроля может достигать 3-5, а продолжительность его проведения – 30-60 минут.

Этапный контроль проводится 2-4 раза в годовом цикле подготовки: в начале цикла (после соревновательного периода), после общего подготовительного периода и перед началом и в середине соревновательного периода. Цель этапного контроля – оценить изменения в состоянии спортсмена по всем видам подготовки.

Этапный контроль часто совмещают со сдачей нормативов по физической и технико-тактической подготовке и проводят в виде соревнований

организации, проводящей спортивную подготовку. К этапному контролю относится и врачебный контроль состояния здоровья спортсменов, который проводится в виде углубленного медицинского обследования в физкультурных диспансерах не реже двух раз в год.

Таким образом, этапный контроль – наиболее продолжительный из всех видов контроля: количество тестов достигает нескольких десятков, а время проведения – несколько дней.

Количество тестов и видов контроля состояний спортсменов в зависимости от содержания и частоты его проведения представлены в таблице 20 (стр. 45).

Наиболее распространенным тестом оперативного контроля физической подготовленности является измерение ЧСС до нагрузки, после нее и через одну минуту отдыха. По окончании выполнения физической нагрузки начинается восстановительный период, в течение которого частота сердечных сокращений возвращается к исходному значению.

Абсолютная величина ЧСС после нагрузки однозначно связана с мощностью совершенной работы, а исходное значение и скорость восстановления ЧСС характеризуют уровень функционального состояния организма. Проведение таких измерений на каждом тренировочном занятии при одинаковой нагрузке, например, при разминочном беге в начале занятия, позволяет определять текущее функциональное состояние спортсмена и отслеживать его изменения во времени.

Оперативные измерения ЧСС актуальны и при других тренировочных упражнениях с большим объемом и интенсивностью, выполняемых в общий и специальный подготовительные периоды. Такой контроль позволяет классифицировать упражнения по зонам мощности и определить максимальные тренировочные нагрузки скоростной и силовой направленности.

Оперативный контроль технико-тактической подготовки осуществляется в основном на занятиях специального подготовительного и соревновательного периодов, т.е. в те периоды, когда спортсмены производят игровые действия.

Основной метод контроля этого вида подготовки – визуальные наблюдения, которые позволяют определять и вносить коррекции в осуществление игрового действия.

При проведении первичных наблюдений обращается внимание на движение в целом, на его соответствие некоторой средней модели движений в гольфе. Затем определяются индивидуальные различия в технике, в отдельных фазах и опорных точках. Детальный анализ проводится от медленно движущихся проксимальных звеньев тела (бедро, туловище и плечи), которые близко расположены к общему центру масс, к дистальным движущимся с высокой скоростью предплечьям и кистям.

Другим тестом оперативного контроля технической подготовки является тест воспроизведения оптимального темпа совершения свинга, который определяется собственной частотой колебаний системы, составленных клюшкой и верхними конечностями игрока. Также в качестве теста может использоваться субъективная оценка кинематических параметров движения мяча.

Эти методы контроля кинестетических восприятий игровых действий уместно применять и как тренировочные в специальном подготовительном периоде, и как контрольные в микроцикле непосредственной подготовки к главному старту.

Оперативный контроль психологической готовности на этапах предварительной подготовки и начальной специализации осуществляется тренером, оценивающим манеру поведения и стремление к преодолению трудностей спортсменами. На следующих этапах многолетней подготовки могут применяться инструментальные методы контроля ЧСС, температуры и электрической проводимости поверхности кожи, как параметров психического состояния игрока.

Достижения в теоретической подготовке оперативно оцениваются методом экспресс-опросов. На ранних этапах многолетней подготовки предпочтительным методом контроля является метод показа.

Оперативный контроль соревновательной деятельности осуществляется

тренером или кедди непосредственно в ходе соревнования или сразу же по его завершении, когда кинестетические восприятия совершенных игровых действий у игрока наиболее отчетливы. Основной метод контроля соревновательных действий – педагогические наблюдения и обсуждение.

Текущий контроль спортивной подготовки осуществляется еженедельно, в конце каждого микроцикла. Цель текущего контроля – мониторинг состояний спортсмена в мезоцикле (этапе годового цикла подготовки). Количество тестов текущего контроля, который проводится, как правило, еженедельно, может достигать 3-5, а продолжительность его проведения – 30-60 минут.

Контроль физической подготовленности производится по результатам несложных тестов: прыжка в длину с места, броска набивного мяча, количеству сгибаний – разгибаний рук в упоре лёжа (отжимания), результатов бега на 1-3 км, наклона вперед в положении сидя и т.п.

Содержание каждого теста физической подготовленности преимущественно должно характеризовать изменения в соответствующем физическом качестве. Батарея еженедельных тестов должна содержать тесты на гибкость, координацию, быстроту, силу и выносливость, т.е. еженедельно должны оцениваться изменения в тех физических качествах, которые в наибольшей степени определяют результаты игры.

Результаты тестов на гибкость существенно зависят от индивидуальных соотношений в размерах звеньев тела, поэтому изменения в развитии гибкости должны оцениваться индивидуально. Результаты некоторых тестов имеют высокую степень линейной зависимости. Например, результаты в спринтерском беге и прыжках в длину с места имеют коэффициент корреляции, близкий к единице, т.е. оба теста проверяют приблизительно одно и то же физическое качество – быстроту.

По этой причине нет необходимости проводить оба этих теста одновременно, достаточно ограничиться проведением наиболее простого: прыжка в длину с места. Тем более, что результат этого испытания, как и в свинге, определяется скоростью однократного движения.



На этапе начальной подготовки немногие занимающиеся могут подтянуться на перекладине, поэтому результаты этого теста не будут характеризовать физическое качество силы. Этот тест лучше заменить тестом «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа», результаты которого также имеют высокую корреляцию с результатами подтягивания на перекладине.

Текущий контроль физической подготовленности может быть совмещен с функциональными пробами: измерениями артериального давления, пробами Генче и Штанге, определением индекса Кердо, экспресс-анализами крови для определения концентрации лактата.

Текущий контроль технико-тактической подготовленности может осуществляться с использованием средств видеорегистрации технических действий, по результатам видео- и фотосъемки. Сравнение серии изображений одного и того же технического действия, полученных в разных микроциклах, позволяет оценить произошедшие изменения в технике совершения игровых действий.

При тренировочной работе над дальностью перемещения мяча принципиальным средством контроля являются лаунч-мониторы для измерений начальной скорости мяча. Эффективность технических действий по точности перемещения мяча оценивается по результатам попадания мячом в заданную окрестность в серии из десяти ударов. Одним из способов контроля восприятия субъективного усилия при совершении игровых действий может быть тест по оценке времени перемещения или начальной скорости мяча.

Текущий контроль психологической подготовленности, прежде всего, заключается в определении психологического состояния спортсмена в конце каждого микроцикла. Для этого используются результаты ежедневных самооценок своего состояния по 10-балльной шкале.

Проконтролировать субъективные оценки можно, используя анкеты диагностики мотивации к успеху и мотивации к избеганию неудач. Критерием оптимальной психической готовности будут служить высокие оценки желания тренироваться и соревноваться при высоком уровне мотивации к достижению

успеха со средним уровнем мотивации к избеганию неудач.

Текущий контроль теоретической подготовленности осуществляется в виде опросов спортсменов по пройденным темам в микроцикле подготовки в соответствии с тренировочным планом (таблица 24). На ранних этапах подготовки юных спортсменов действенным способом контроля могут служить конкурсы поделок и рисунков на заданную тему.

Контроль соревновательной подготовленности в микроцикле осуществляется по изменению результатов в контрольных тренировках и играх по сравнению с предыдущими микроциклами. При этом сравниваются не только абсолютные результаты, достигнутые в каждом раунде, но и эффективность отдельных технических действий, а также вариации эффективности отдельных технических действий.

Такой подход позволяет определить и недостаточную освоенность техники совершения отдельных игровых действий, и стабильность их совершения.

Этапный контроль начальной подготовки проводится два раза в год в начале годового цикла в сентябре и по его окончании в мае. Цель этого этапа – оценить изменения в состоянии здоровья и функциональной подготовленности юных спортсменов. Поэтому основные средства контроля спортивной подготовленности для этого возрастного контингента – врачебный контроль и контроль физической подготовленности.

Контроль физической подготовленности рекомендуется проводить в виде школьных соревнований. При этом контроль других видов подготовки также должен осуществляться, но с меньшим количеством тестов, меньшей детализацией результатов и затратами времени.

Этапный контроль подготовки спортсменов в группах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по всем видам подготовки после завершения почти каждого мезоцикла. Врачебный контроль проводится 2-3 раза в год.

Контроль всех видов подготовки осуществляется после восстановительного, общего подготовительного, специального подготовительного и соревновательного периодов.

#### 4.4 Методические указания по организации тестирования

Методика обследования сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Выполняется из исходного положения: упор лёжа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 3 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Темп выполнения упражнения – произвольный.

Дается одна попытка, пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество сгибаний-разгибаний рук от пола при условии правильного выполнения теста. При выполнении теста положение согнутых рук произвольно.

Методика обследования прыжка в длину с места на гимнастический мат (в яму с песком). Выполняется толчком двух ног от стартовой линии из положения стоя на носках, руки вверх, затем быстрое опускание на стопу и принятие положения «старт пловца» с последующем махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего к стартовой линии касания мата (песка) ногами испытуемого. Выполняется три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

Методика обследования наклона вперед из положения сидя. На полу обозначить центральную линию. Испытуемый (без обуви) садится по одну сторону от линии так, чтобы его пятки находились рядом с линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально. Руки вперед – внутрь, ладони вниз.

Партнеры прижимают колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачетный с фиксацией результата на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при

фиксировании этого результата не менее 2 секунд (может быть отрицательный или положительный).

Методика обследования бега на 500-2000 метров. Проводится на беговой дорожке (шоссе с асфальтовым или грунтовым покрытием). Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек. Перед забегом необходима разминка и инструктаж по правилам бега на данную дистанцию.

На дистанции разрешается при необходимости переходить на шаг, но испытуемому дается установка закончить ее как можно быстрее.

Методика обследования метания мяча из исходной стойки гольфиста. Проводится в спортивном зале, или на ровной открытой площадке, или на стадионе из круга для толкания ядра.

На поверхности отметить граничную линию, перпендикулярную направлению метания. Испытуемый располагается боком к этой линии, удерживая мяч двумя руками на уровне бедер. Отведение и разгон мяча производится точно такими же движениями, как и при свинге. Результат измеряется мерной лентой с точностью до 10 см. В случае заступа попытка не засчитывается.

Осуществляется три попытки, лучший результат заносится в протокол.

Методика обследования сохранения равновесия (усложненная проба Ромберга). Испытуемый располагает стопы в позиции. Продольные оси располагаются на одной линии: пятка впередистоящей ноги примыкает к носку задистоящей ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрываются по команде.

С помощью секундомера с точностью до 1 сек фиксируется время сохранения неподвижной позы в состоянии равновесия.

#### 4.5 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медико-биологические обследования (врачебный контроль) является необходимой и важной частью спортивной подготовки в гольфе.

При осуществлении врачебного контроля решаются следующие задачи:

– систематическое обследование занимающихся гольфом и своевременное выявление признаков утомления;

– проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

– осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;

– контроль питания и витаминизации во время тренировочных сборов;

– осуществление антидопинговых мероприятий;

– наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;

– контроль за спортивным и лечебным массажем;

– участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;

– проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и родителями.

Физическое развитие человека изменяется в течение его жизни постоянно, но неравномерно. Наибольшие количественные сдвиги наблюдаются в детском, подростковом и юношеском возрасте. Оценка физического развития спортсмена дается по описательным признакам результатов антропометрических измерений.

При наружном осмотре обращают внимание на особенности телосложения обследуемого, его осанку, пропорции тела, окраску, упругость и пигментацию кожных покровов и слизистых оболочек, жиросотложение, состояние лимфатических узлов, мускулатуру, особенности строения грудной клетки, позвоночника, ног, развитие вторичных половых признаков.

Антропометрические измерения проводятся по принятой унифицированной методике, утром, натощак или после легкого завтрака. К числу основных признаков развития относятся рост, вес тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила мышц кисти и пальцев рук, сила мышц спины. На основе этих данных

делается заключение о состоянии физического развития спортсмена, и с учетом пропорций тела и конституционных особенностей даются рекомендации к занятиям гольфом, мини-гольфом или иным видом спорта.

Как правило, у большинства подростков паспортный возраст правильно отражает этап биологического созревания. Но если организм развивается и формируется быстрее, чем у сверстников, то говорят об опережении биологическим возрастом паспортного. У таких детей-акселератов раньше начинается период полового созревания, показатели физического развития и уровень функциональных возможностей организма у них выше, что создает предпосылки для ранних успехов в спорте.

Однако такой ускоренный темп созревания связан с особенно бурным неравномерным развитием организма, с отставанием в развитии отдельных органов и систем, с нарушением их формирования.

В противоположность акселератам у детей с замедленным темпом биологического созревания – ретардантов – период полового созревания начинается позже, ниже показатели физического развития, невысок уровень функциональных возможностей, биологический возраст у них отстает от паспортного, однако развитие организма протекает более равномерно.

В силу возрастного развития организма состояние перенапряжения у юных спортсменов при больших физических нагрузках возникает на этапе, предшествующем началу полового созревания, крайне редко, но особенно часто с началом этого периода (13-15 лет), в более старшем возрасте – несколько реже. Намного чаще у юных спортсменов-акселератов состояние перенапряжения возникает в связи с форсированием тренировки, а у ретардантов – при чрезмерных нагрузках, которые могут даже соответствовать программным требованиям для их возраста.

Определение биологического возраста и его соответствия паспортному, осуществляемое на основании оценки выраженности вторичных половых признаков, обязательно включается в комплекс врачебного контроля за юными спортсменами.

В спортивной практике в зависимости от частоты проведения и содержания виды врачебного контроля разделяются на текущее обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и этапное комплексное обследование (ЭКО).

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Уровень функциональной подготовленности игроков определяется по состоянию важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной. Данные ЧСС, АД, ЖЕЛ и другие сопоставляются с возрастными нормами спортсменов на протяжении всей многолетней подготовки. О величине физической работоспособности судят по максимальному потреблению кислорода (МПК), по показателям велоэргометрической пробы, а также степ-тесту. Эти пробы обозначаются  $PWC_{150}$  и  $PWC_{170}$ .

Состояние сердечно-сосудистой системы характеризуют функциональные пробы: одномоментная, трехмоментная. Одномоментная проба состоит в том, что спортсмен выполняет 20 приседаний за 30 сек, или 60 подскоков за 30 сек, или 2-3 минутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин.

Благоприятная реакция на физическую нагрузку одномоментной функциональной пробы с 20 приседаниями или 60 подскоками выражается в том, что пульс с 10, 11 или 12 ударами за 10 сек в покое учащается до 15-20 ударов после нагрузки, т.е. увеличивается на 50-70%.

Максимальное АД с 100-120 мм рт. ст. в состоянии покоя повышается после нагрузки до 130-150 мм рт. ст., т.е. на 10-30% (или не изменяется); пульсовое давление возрастает по сравнению с данными покоя на 60-80%; восстановление частоты пульса длится 2-3 мин, АД – 3-4 мин.

При врачебном обследовании спортсменов II разряда – мастеров спорта применяют трехмоментную комбинированную функциональную пробу, которая включает 20 приседаний, 15-секундный бег на месте в максимальном

темпе и 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов/мин. Для оценки функционального состояния используются также ортостатическая проба, гарвардский степ-тест.

При подготовке игроков в гольф важно определить функциональное состояние нервной системы, которое в значительной степени отражает индивидуальные особенности овладения двигательными навыками, нарастание тренированности, быстроту движений и длительность поддержания спортивной формы.

Для контроля состояния вестибулярного аппарата у юных гольфистов рекомендуется использовать пробу Ромберга.

Исследование нервно-мышечного аппарата спортсменов косвенно характеризует функциональное состояние ЦНС и, в частности, ее двигательного анализатора. С этой целью применяют методы, выявляющие электровозбудимость нервов, мышц, биотоки мышц, латентное время напряжения (ЛЕН) и латентное время расслабления (ЛЕР) мышц, частоту сердечного сокращения, тонус мышц и нервно-мышечную топографию.

Тонус мышц (эластичность, твердость, упругость) определяют методом миотонетрии. Разность между величинами тонуса в состоянии напряжения и расслабления представляет собой один из функциональных показателей, повышающийся с ростом тренированности и уменьшающийся при утомлении.

Чем лучше состояние тренированности, тем ниже тонус покоя и выше тонус напряжения. Повышение тонуса покоя и снижение тонуса напряжения указывают на остаточное явление утомления мышц. После больших физических напряжений тонус покоя повышается, тонус напряжения снижается, амплитуда тонического напряжения уменьшается.

Объективную информацию о функциональной подготовленности позволяет получить определение ЛЕН и ЛЕР. Отношение ЛЕН и ЛЕР называется коэффициентом работоспособности спортсмена. При улучшении функционального состояния ЛЕН и ЛЕР уменьшается, а при утомлении – увеличивается. После тренировки с большой нагрузкой этот коэффициент уменьшается.

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей организма спортсмена. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости – для внесения поправок, дополнений, частичных изменений.

Этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклиностатические пробы, электрокардиография, термография, различные корректурные пробы, стабิโลграфия, определяется критическая частота световых мельканий.

В группах начальной подготовки осуществляется антропометрическое обследование, врачебный осмотр и этапное комплексное обследование.

В группах спортивной специализации осуществляется антропометрическое обследование, диспансерное обследование, тестирование общей работоспособности, этапное комплексное обследование, тестирование специальной работоспособности, исследование скоростно-силового потенциала.

Вместе с тем, в первой и второй группах определяется соответствие паспортного и биологического возраста. Проводится спортивный отбор с учетом генетического анамнеза, и намечаются пути спортивной ориентации.

В группах совершенствования спортивного мастерства определяются

показатели физического развития спортсменов, оцениваются адаптивная реакция спортсмена на тренировку и динамика лабильных компонентов массы тела. Кроме того, изучаются показатели специальной физической подготовленности (в соответствии со спецификой вида спорта) и оценивается уровень функциональной подготовленности в режиме экспресс-контроля. Изучаются показатели психической подготовленности.

В группах высшего спортивного мастерства оцениваются показатели физического развития спортсменов, адаптивная реакция спортсмена на тренировку – определение динамики лабильных компонентов массы тела. Определяются показатели специальной физической подготовленности.

Обследования проводятся: в режиме динамического наблюдения за изменениями показателей физического состояния спортсменов в подготовительном периоде, в соревновательном периоде, в период реабилитации после спортивных травм; а также в режиме биологической обратной связи, осуществляя управление ритмом дыхания с целью повышения порога анаэробного обмена и достижения эффекта повышения работоспособности.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающегося используются данные объективных измерений: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия, тремор, потоотделение, внимание; и субъективные оценки: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена. Это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям; сведения о типовых травмах; особенности спортивного травматизма; причины возникновения травм, их профилактика; оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы

искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами организации, осуществляющей спортивную подготовку. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца (приложение 4), в которую заносятся данные медицинских обследований начиная с первого года занятий гольфом. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обследоваться во врачебно-физкультурном диспансере.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение спортивной подготовки в гольфе в настоящее время представлено немногочисленными книгами и публикациями на русском языке, в основном переводными. Эти произведения в основном адресованы широкой общественности, любителям и начинающим игрокам, и направлены на пропаганду и популяризацию этого вида спорта.

Многие источники посвящены истории игры, описанию клюшек и мячей, инвентарю и оборудованию, видам ударов и технических действий в различных игровых ситуациях, описанию полей и правил, научению основным игровым действиям, частично физической, технической и психологической подготовке игроков в гольф.

Часть этих произведений посвящена общим принципам подготовки юных спортсменов в различных видах спорта, другие произведения носят нормативный характер (стандарты, правила, инструкции), третья часть посвящена непосредственно подготовке и гольфу (таблица 38).

### 5.1 Литературные и интернет-источники для информационного обеспечения спортивной подготовки

Таблица 38

Литературные и интернет-источники для информационного обеспечения спортивной подготовки (см. Литература)

Общие принципы подготовки	Специальная литература	Нормативные документы
3, 4, 7, 15, 16, 17, 23, 24	1, 2, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 22, 25-29	5, 9, 11, 18-21

«Азбука гольфа», Санкт-Петербург, второе переработанное издание 2013 г., является первой книжкой по игре в гольф, изданной в современной России, и носит скорее популяризационный ознакомительный характер, чем научную направленность. О подготовке игроков, технике и тактике игры в гольф в этой книжке сведений практически нет.

Монография И.П. Лепковича и В.Г. Еникеева «Гольф. Содержание игры. Создание гольфовых полей в России. Организация территории гольф-клубов» (2004 г.), прежде всего, посвящена созданию полей для гольфа в России – первая и единственная с точки зрения практической реализации по преобразованию и использованию рельефа местности, условиям произрастания трав (игрового покрытия) в среднерусской полосе, дизайну полей и, конечно, интересна и наверно полезна организаторам гольф-полей в России.

Журнал «Гольф Дайджест», частичная интернет-версия которого представлена на сайте [www.golfdigest.com](http://www.golfdigest.com) – популярное ежемесячное переводное издание, содержащее репортажи о текущих событиях в гольфе и статьи-советы об особенностях технических действий, приемах и способах овладения ими.

В этом журнале постоянно публикуются рекомендации гольф-профессионалов, игроков и тренеров, направленные на улучшение результативности игры. Однако в подавляющем большинстве эти публикации носят практический характер, и содержащиеся в них умозаключения и выводы не подкрепляются оценками экспертов.

В монографии А.Н. Королькова «Физическая подготовка в гольфе» (2013 г.) рассмотрено содержание физической подготовки игроков в гольф, определены основные направления и виды подготовки с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Систематизированы практические рекомендации по содержанию тренировочного процесса для различных этапов подготовки. Определены величины тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов.

Подробно описаны методические приемы и комплексы тренировочных упражнений по развитию отдельных физических качеств игроков в гольф: гибкости, силы и быстроты, выносливости и координационных способностей. Предлагаемые упражнения показаны на фотографических изображениях – иллюстрациях. Отдельные главы посвящены рассмотрению видов двигательной активности, подобных игровым движениям в гольфе, и тренажерам,

использование которых в тренировочной деятельности способствует развитию специальных двигательных навыков и физических качеств.

В монографии Крейга Дэвиса и Винса ли Сайи «Анатомия гольфа» (2011 г.) описаны упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие отдельных групп мышц, участвующих в игровых действиях в гольфе. Основные опорные точки совершения свинга описаны в виде кинематической цепи – множества звеньев тела, последовательно вовлекаемых в движение. Результирующая действия сил при свинге определяется авторами, как сила реакции опоры.

В книге представлено 72 упражнения с рекомендациями по количеству повторений и количеству серий без учета пола и возраста занимающихся, начального уровня подготовленности и достигнутого уровня мастерства в гольфе. В монографии рекомендуется следующая последовательность развития физических качеств в течение сезона: подвижность, устойчивость, баланс – равновесие, сила и взрывная мощь. В книге также даются рекомендации по предотвращению травматизма в гольфе.

Некоторые дидактические принципы обучения игровым действиям в гольфе используются в обучающих методиках *SNAG (Starting new at golf)* и *ShortGolf*, предназначенных для детей 7-12 лет. В этих играх используются облегченные клюшки и мячи большего размера, чем стандартные мячи в гольфе. Также используются оригинальные мишени-цели, к которым мяч прилипает в случае правильно совершенного удара, и клюшки, конструкция которых позволяет осуществлять акустический контроль при верных движениях.

Также используются два вида клюшек-тренажеров с прикрепленной к головке лентой и щеткой, предназначенных для визуального контроля правильности совершения движения.

Одним из источников современных сведений о формах, методах и средствах подготовки игроков в гольф являются интернет-представительства коммерческих зарубежных компаний, занимающихся продвижением гольфа по

многим направлениям: разработки тренировочных программ для игроков и тренеров, производства оборудования и инвентаря, создания гольф-полей и сооружений.

Одной из таких компаний является *Titlelist Perfomance Institute*, на сайте которой *www.mytpi.com* приводятся обзоры изданных монографий и статей, посвященных гольфу.

Эти публикации предназначены для широкого круга начинающих и совершенствующихся игроков, а также тренеров, и, как правило, представляют собой описание проблем, способы их решения и выводы без подкрепления их статистическими результатами педагогических экспериментов или наблюдений.

Кроме того, обзоры литературы, представленные на публичных сайтах, носят коммерческий характер, направленный на увеличение объема продаж представленных произведений, и по этой причине содержание подобных публикаций раскрывается не полностью.

Художественное произведение М.Фишера «Игрок в гольф и Миллионер» представляет собой краткое руководство по психологической подготовке в гольфе. Кроме того, в этой книге в популярной форме дается ряд советов об аутогенных способах регулирования психических состояний игрока, определяющих спортивные достижения в гольфе.

Определения и принципы игры, прежде всего, устанавливаются комитетом по правилам гольфа R&A, который дважды в год проводит рабочие встречи по интерпретации, уточнению, пересмотру и разъяснению правил гольфа. В правилах определяются этикет и нормы поведения на поле, термины и определения, касающиеся игровых ситуаций и инвентаря и, собственно, правила игры. Обновленные правила вводятся в действие раз в четыре года. Обновления правил оформляются в виде отдельных книг «Решения по правилам гольфа».

## 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении такого плана следует учитывать спортивную значимость проводимых соревнований, определить среди них отборочные, основные и главные старты и, в зависимости от этого, планировать спортивную подготовку юных спортсменов. Значимость спортивных мероприятий в течение сезона должна возрастать в последовательности: сначала проводятся соревнования внутри секций, тренировочных групп, затем соревнования районного и муниципального масштаба, городские, субъектов федерации, всероссийские и международные.

Соревнования более низкого уровня, как правило, должны расцениваться, как отборочные соревнования к соревнованиям более высокого уровня. Детальное планирование подготовки спортсменов особенно важно на 3, 4 и 5 годах тренировок на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Планы физкультурных и спортивных мероприятий могут составляться отдельно для спортсменов – представителей массового спорта, спорта для лиц с ограниченными возможностями и спортсменов, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Все официальные соревнования, включенные в «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий», должны проводиться в соответствии с заранее утвержденным положением о проведении соревнований. Положение о проведении соревнований включает в себя следующие пункты:

### 1. Введение.

Во введении необходимо указать обоснованность проведения соревнований, перечисляемых в положении (решение руководящего органа



Федерации).

2. Цели и задачи проведения соревнований.

Перечисляются цели и задачи, соответствующие основным направлениям развития вида спорта.

3. Руководство проведением соревнований.

3.1 Перечисляются организации, непосредственно отвечающие за проведение соревнований (оргкомитет).

3.2 Определяются судейские коллегии с указанием главного судьи и главного секретаря соревнований (Ф.И.О., судейская категория).

4. Календарь соревнований.

Приводится в виде таблицы, где указывается:

4.1 Наименование соревнования.

4.2 Возрастная группа (в соответствии с ПС).

4.3 Сроки проведения, включая день мандатной комиссии, судейского семинара и т.п.

5. Программа соревнования.

5.1 Указать даты и время заседания главной судейской коллегии.

5.2 Расписание работы мандатной (квалификационной) комиссии.

5.3 Порядок и сроки проведения жеребьевки.

5.4 Программа соревнований с расписанием стартов по дням с указанием видов.

5.5 Время проведения церемоний открытия и закрытия соревнований.

6. Требования к участникам соревнований и условия допуска.

6.1 Состав участников данного спортивного мероприятия (квалификация, возраст и т.п.).

6.2 Условия, определяющие допуск организаций и спортсменов к соревнованиям.

6.3 Согласно приказа Минспорттуризма РФ от 13.05.2009 №293 «Об утверждении порядка проведения обязательного допингового контроля», все спортсмены должны быть информированы о недопущении употребления препаратов, включенных в актуальный список *WADA*.

7. Страхование участников соревнований.

Определяется порядок и условия страхования участников соревнований. Далее разделы приводятся отдельно по каждому спортивному соревнованию (мероприятию).

8. Определение победителей.

8.1 Указываются условия (принципы и критерии) определения победителей, призеров в отдельных видах программы соревнований и тренеров победителей.

8.2 В случае определения лучших спортсменов прошедшего сезона (рейтинга спортсменов) указываются рейтинговые старты.

8.3 При определении победителей в командных видах спорта, а также в командном зачете указываются условия (принципы и критерии) определения команд-победительниц и команд-призеров в отдельных видах программы с учетом специфики вида спорта.

9. Награждение.

9.1 Указать порядок и условия награждения победителей, призеров в отдельных видах программы соревнований с учетом специфики вида спорта и тренеров победителей.

9.2 Указать порядок и условия награждения команд-победительниц в командных видах спорта, а также в командном зачете с учетом специфики вида спорта.

10. Условия финансирования.

Указываются условия финансирования мероприятия.

11. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Указываются меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении спортивных соревнований, и ответственные исполнители.

12. Заявки на участие.

12.1 Указываются сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях.

12.2 Форма заявки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Азбука гольфа/ издание второе перераб. и доп./ Федерация гольфа СПб. – СПб.: Звезда Петербурга, 2013. – 75 с.: ил.
2. Анатомия гольфа /К.Дэвис, В. ди Сайя; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.: ил.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В.М. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.: ил.
5. Всемирный антидопинговый кодекс: всемирное антидопинговое агентство. Пер с англ. И.Е. Гусева, А.А. Дерсоедов, Г.М Родченков /Ред. А.А. Дерсоедов. – М.: Транслит, 2009. – 128 с.
6. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. – М.: Гранд-Фаир, 2005. – 191 с.: ил.
7. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с.
8. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. – М.: АСТ: Астрель, [2007]. – 400 с.: ил.
9. Гольф: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно-технологическим средствам / сост. В.А. Королёв, Ю.Н. Верхало, В.А. Кузнецов, Д.С. Жеребко. – М.: Советский спорт, 2012. – 24 с. : ил.
10. Гольф Дайджест. Ежемесячный журнал. Интернет-версия. <http://www.golfdigest.ru>.
11. Инструкция «Система определения гандикапов ЕГА игроков в гольф на территории Российской Федерации» / Утверждена решением Президиума Ассоциации гольфа России, Протокол № 6 от «21» июня 2005 г., с изменениями и дополнениями: протокол №2 от 06 июля 2006 г., протокол №1 от 28 марта 2007 г., протокол №1 от 09 апреля 2010 г. // <http://www.rusgolf.ru/2010/instruction.pdf>.

12. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2015. – 264 с.
13. Корольков А.Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика: методическое пособие. Рек. НМС по физ. культ. Минобрнауки /А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – 110 с.
14. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. – Воронеж: Науч. кн., 2014. – 403 с.: табл.
15. Корольков А.Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: учебное пособие. Рек. НМС по физ. культ. Минобрнауки. /А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – 146 с.
16. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе: монография / А.Н. Корольков. – Lambert publishing, 2013. – 172 с.
17. Лепкович И.П. Гольф : Содержание игры. Создание гольфовых полей в России. Организация территории гольф-клубов / И.П. Лепкович, В.Г. Еникеев. – М.; СПб.: Диля, 2004. – 255 с.: ил. + цв. вклейка.
18. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2013. – 198 с.: ил.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 230 с.: табл.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
21. Нормы, требования для присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения по виду спорта «Гольф». ЕВСК 2010 – 2013 гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/1703/>.
22. Положение о Президентских состязаниях от 11 августа 2003 г. Указ президента Российской Федерации № 823 от 7 июня 1996 года.

23. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. – 212 с.: ил.

24. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М. – Ульяновск: Ульяновский дом печати, 2012. – 600 с.

25. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. – 219 с.: ил.

26. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие для студентов вузов физкультур. профиля: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Ф. Сопов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Акад. Проект: Трикта, 2005. – 127 с.: ил.

27. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

28. Фишер М. Игрок в гольф и Миллионер. Техника чемпионства. – СПб.: ИГ «Весь», 2007. – 192 с.

29. Эдмунд Н. Гольф: Полная энциклопедия / Н.Эдмунд, Д.Ховард, С.Ньюэлл, Д.Педлер, Р.Симмонс. – М.: АСТ, Астрель, пер. с англ., 2007. – 400 с., ил.

30. International Journal of Golf Science/ [www.golfscience.org](http://www.golfscience.org).

31. MYTPI.COM <http://www.mytpi.com/>.

32. SNAG (Starting new at golf). Система обучения. Общая информация и инструкция. 2012. – 44 с. Официальный сайт: <http://snagrus.com/>.

33. Short golf. Обучающая методика. <http://short-golf.ru/instruktsii>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование спортивного инвентаря	Количество, шт.	Примечание
1	2	3	4
<b>Спортивный инвентарь</b>			
<b>Комплект модифицированного (пластикового) оборудования трех размеров клюшек (этап начальной подготовки)</b>			
1.	Большая сумка для оборудования	1	
2.	Клюшка Айрон	12	Для правши
3.	Клюшка Айрон	2	Для левши
4.	Клюшка Паттер	8	
5.	Коврик	14	
6.	Тя-подставки для ковриков	14	
7.	Мячи наподобие теннисных	100	
8.	Мячи без отскока (поролон или аналог)	50	
9.	Мишень напольная прямоугольная двусторонняя	4	
10.	Мишень круглая с прилипающей поверхностью	2	
11.	Мишень круглая в виде корзины	2	
12.	Мишень-флаг в виде конуса или лунки	4	
13.	Мишени напольные в виде кружков из искусственной травы диаметром 30 см (4 цвета)	32	
14.	Ручные тренажеры до 5 видов	12	
15.	Обруч или кольцо (12 секций)	16	
16.	Конусы (красный, белый, синий, желтый цвета)	60	
17.	Стопы (пара)	12	
18.	Комплект карточек с играми	1	
19.	Счетные карточки	100	
<b>Спортивный инвентарь для гольфа (этап начальной подготовки)</b>			
20.	Сет клюшек Sw, Pw, I9-I3, W5, W3, W1	15	Для правши
21.	Сет клюшек Sw, Pw, I9-I3, W5, W3, W1	5	Для левши
22.	Клюшки паттеры	15	Для правши
23.	Клюшки паттеры	5	Для левши
24.	Мячи для гольфа тренировочные (легкие)	500	
25.	Мячи для гольфа тренировочные (обычные)	3000	
26.	Мячи для гольфа игровые	300	
27.	Бэги-сумки	20	
28.	Подставки-ти	1000	
29.	Тележка для бэгов	20	
30.	Бол-маркеры	40	
31.	Питч-маркеры	40	
32.	Полотенце	20	
33.	Зонт	20	

1	2	3	4
<b>Спортивный инвентарь для гольфа (этап спортивной специализации)</b>			
34.	Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	15	Для правши
35.	Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	5	Для левши
36.	Клюшки Веджи (W) 52-64°	30	Для правши
37.	Клюшки Веджи (W) 52-64°	10	Для левши
38.	Клюшки гибриды и иные		По потребности
39.	Клюшки паттеры	15	Для правши
40.	Клюшки паттеры	5	Для левши
41.	Мячи для гольфа тренировочные (легкие)	1000	
42.	Мячи для гольфа (реиндж)	5000	
43.	Мячи для гольфа игровые	500	
44.	Бэги-сумки	20	
45.	Подставки-ги (деревянные, пластиковые разных размеров)	1000	
46.	Тележка для бэгов	20	
47.	Бол-маркеры	40	
48.	Питч-маркеры	40	
49.	Полотенце	20	
50.	Зонт	20	
<b>Спортивный инвентарь для мини-гольфа</b>			
51.	Клюшки паттеры для мини-гольфа Pt	50	Для правши
52.	Клюшки паттеры для мини-гольфа Pt	10	Для левши
53.	Клюшки паттеры для мини-гольфа Pt двусторонние	30	
54.	Мячи для мини-гольфа тренировочные	100	Отскок 14-20 см
55.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 0-5 см
56.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 5-10 см
57.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 10-15 см
58.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 15-20 см
59.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 20-30 см
60.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 30-40 см
61.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 40-60 см
62.	Мячи для мини-гольфа игровые	20	Отскок 60-80 см
63.	Бэги-сумки для мячей	20	
64.	Полотенце	20	
65.	Зонт	20	
<b>Спортивное оборудование для гольфа</b>			
66.	Коврики для тренировочного поля	30	
67.	Сетки мишени	20	
68.	Дальномеры электронные	5	
69.	Метрономы электронные	5	
70.	Сетки заградительные для тренировочного поля		По потребности
71.	Лунки напольные	18	
72.	Лунки стаканы	18	
73.	Флаги с опорами для обозначения лунки (18 шт.)	4 комплекта	
74.	Навес над помостами	1	По потребности

1	2	3	4
75.	Корзины для мячей		По потребности
76.	Подставка под сумку для клюшек (бэг)		По потребности
77.	Защитные экраны между помостами		По потребности
78.	Указатели расстояний		По потребности
79.	Флажок, стаканы		По потребности
80.	Тележки для перемещения сумок для клюшек		По потребности
81.	Мишени		По потребности
82.	Щетка для обуви для гольфа		По потребности
83.	Флаги, флагштоки, стаканы		По потребности
84.	Колокол сигнальный	1	
85.	Доска информационная	4	
86.	Радиа	8	
87.	Табло информационное световое электронное	1	
88.	Видеокамера	1	
89.	Монитор или телевизор	1	
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
90.	Городки (комплект для игры)	1	
91.	Лапта (комплект для игры)	1	
92.	Бейсбол (комплект для игры)	1	
93.	Эспандеры резиновые	30	
94.	Гири (16, 24 и 32 кг)	3 комплекта	
95.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	5 комплектов	
96.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	10 комплектов	
97.	Бревно гимнастическое	1	
98.	Мат гимнастический	10	
99.	Мяч для метания 140 г	20	
100.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	10 комплектов	
101.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	1	
102.	Рулетка 10 м	5	
103.	Рулетка 100 м	1	
104.	Рулетка 20 м	3	
105.	Рулетка 50 м	2	
106.	Секундомер	15	
107.	Скамейка гимнастическая	10	
108.	Свисток	20	
109.	Мегафон	4	
110.	Скамейка для жима штанги лежа	4	
111.	Стенка гимнастическая	2	
112.	Стойки для приседания со штангой	2	
113.	Штанга тяжелоатлетическая	4 комплекта	
114.	Штанга (гриф 10 кг)	4 комплекта	
115.	Груша боксерская (16 кг)	1	
116.	Перчатки боксерские	4 пары	
117.	Гимнастический мяч (диаметр 75 см)	10	
118.	Батут акробатический	1	
119.	Обруч гимнастический	10	
120.	Скакалки	10	
121.	Ядро массой 3,0 кг	10	
122.	Ядро массой 5,0 кг	10	

1	2	3	4
123.	Монитор сердечного ритма	2	
124.	Измеритель концентрации лактата в крови	2	
125.	Тренажер для развития мышц конечностей и туловища	4	
<b>Оборудование и механизмы для ухода за гольф полем на 18 лунок</b>			
126.	Косилка ручная для обслуживания гринов и площадок-ти	6	
127.	Косилка самоходная для обслуживания фэрвеев, рафа разной высоты, гринов, площадок-ти	17	
128.	Аэрактор	2	
129.	Триммер	6	
130.	Трактор	3	
131.	Автокар (гольф-кар) грузовой	6	
132.	Прицепное оборудование	2	Для перевозки косилок, сборки мусора, ветродуйной установки и т.д.
133.	Электрокар	10	
134.	Шасси для пескователя/кузова/обрызгивателя	1	
135.	Пескователь для гринов	1	
136.	Разбрызгиватель удобрений (ручной)	4	
137.	Сетка для разравнивания	1	
138.	Оборудование для внесения средств защиты	2	
139.	Подрезчик дернины	1	
140.	Бокорез	1	
141.	Опрыскиватель (ручной)	4	
142.	Сдувщик мусора (рюкзачного типа)	4	
143.	Указатели для зон и направлений движения игроков, комплект		По потребности
144.	Специальные грабли для бункеров	Мин. 1 шт. на один бункер	По потребности
145.	Ручные мойщики мячей и полотенецдержатели	18	
146.	Флажок, стаканы, комплект		По потребности
147.	Маркеры для площадки-ти, комплект		По потребности
148.	Ящик для смеси песка и семян		По потребности
149.	Колья для разметки игрового поля		По потребности
150.	Краска для разметки поля для гольфа		По потребности
151.	Устройство для разметки поля для гольфа	2	
152.	Мойщик мячей	1	
153.	Мойщик клюшек	1	
154.	Аппарат для выдачи мячей (раздатчик)	1	
155.	Автокар для сборки мячей (с защитой и навесным оборудованием)	1	
156.	Сборщик мячей (ручной)	10	

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование  
(на одного занимающегося)**

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства	
			Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество
<b>Гольф</b>										
1.	Сет клюшек (14 шт.)	Комплект	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Сумка-бэг	Штук	-	-	1	5	1	3	1	3
3.	Перчатки	Штук	-	-	1	2	2	1	4	1
4.	Мячи игровые	Штук	-	-	24	1	24	1	24	1
<b>Мини-гольф</b>										
5.	Клюшка для мини-гольфа	Штук	-	-	1	2	1	2	2	2
6.	Накладки ударной поверхности	Штук	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Мячи игровые	Штук	-	-	20	5	30	3	50	3

Обеспечение спортивной экипировкой (на одного занимающегося)

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства	
			Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество
1.	Костюм ветрозащитный	Штук	1	3	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	Пар	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Майки поло	Штук	1	1	2	1	3	1	3	1
4.	Брюки для гольфа	Штук	-	-	1	2	2	2	2	2
5.	Шорты для гольфа	Штук	1	1	1	2	2	2	2	2
6.	Ботинки для гольфа	Пар	1	2	2	2	2	2	3	2
7.	Костюм тренировочный летний	Штук	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Костюм тренировочный зимний	Штук	-	-	-	-	1	1	1	1

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Дата и место рождения \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_  
 Организация, осуществляющая спортивную подготовку \_\_\_\_\_  
 Спортивное общество \_\_\_\_\_  
 Город, республика \_\_\_\_\_

Тренировочные группы, год	Дата обследования	Рост, см	Масса тела, кг	Сила сгибателей кисти	Становая сила	ЖЕЛ	ЧСС	АД	Время восстановления	Заключение врача
При поступлении										
НП-1										
НП-2										
НП-3										
ТГ-1										
ТГ-2										
ТГ-3										
ТГ-4										
ТГ-5										
ГССМ-1										
ГССМ-2										
ГССМ-3										
ГВСМ-1										
ГВСМ-2										
ГВСМ-3										

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	—	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	21	18	14	—	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	—	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	—	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	—	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			—	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			—	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

1	2	3	4	5	6	7
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	—	—	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	—	До 60 дней		—	В соответствии с правилами приема

Приложение 6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства	
				Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество
<b>Спортивная дисциплина «гольф»</b>											
1.	Мячи игровые для гольфа	Штук	На занимающегося	-	-	24	1	24	1	24	1
2.	Набор клюшек	Комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Перчатки для гольфа	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	2	1	4	1
4.	Сумка-бэг	Штук	На занимающегося	-	-	1	5	1	3	1	3
<b>Спортивная дисциплина «мини-гольф»</b>											
5.	Клюшка для мини-гольфа	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6.	Мячи игровые для мини-гольфа	Штук	На занимающегося	-	-	20	5	30	3	50	3
7.	Накладки на ударную поверхность клюшки	Штук	На занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1