

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Веневцева Анна Сергеевна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Использование SNAG-оборудования для физического развития обучающихся  
5-6 классов на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель доцент Люлина Н.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_  
Обучающийся Спиридович В.В.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск  
2018

## Содержание

Введение .....	3
1. Теоретические основы обучения гольфу учащихся средней школы.....	6
1.1.История возникновения гольфа .....	6
2.2 Правила игры в гольф .....	9
2.3 Влияние гольфа на организм человека .....	13
2.4 Физиологическое обоснование игры в гольф.....	16
2.5 Цели и задачи уроков физической культуры с использованием гольфа .....	22
2.6 Методика обучения гольфу с использованием SNAG – оборудования .....	24
2.7 Возрастные характеристики школьников 5-6 класса .....	26
2.8 Разминочные упражнения .....	28
2: Методы и организация исследования.....	33
2.1 Методы исследования.....	33
2.2 Организация исследования.....	34
3.Экспериментальное обоснование развития физических качеств по средствам гольфа .....	35
3.1 Разработка комплекса игровых упражнений для развития физических качеств .....	35
3.1 Педагогический эксперимент проверки методики развития.....	38
Физических качеств .....	38
3.2 Обработка результатов, полученных в ходе эксперимента .....	39
Заключение.....	41
Список литературы.....	42
Приложение 1 .....	45
Приложение 2.....	48

## Введение

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

Цель игры в гольф – послать с площадки (стартовой соны) 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-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроком в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

Таким образом, гольф – это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов. Игровая площадка в гольфе представляет собой специально подготовленный участок земной поверхности площадью не менее 60 Га, на котором обычно расположено игровых зон – лунок. Игровая зона – продольно ориентированный (вытянутый) участок земной поверхности, включающий стартовую зону (ти площадку) и финишную зону (грин), на которой расположена лунка. Игровое покрытие травяное с различной высотой травяного покрова. Протяженность игровой зоны составляет от 130 до 530 метров. Таким образом, при прохождении 18-ти лунок в среднем за игровой раунд игрок преодолевает расстояние равное 6-8-ми километрам. При этом для прохождения 18-ти лунок игроком обычно затрачивается не менее 5-ти часов. В пределах игровой зоны располагаются искусственные преграды, затрудняющие совершение ударов по направлению и дальности: водные преграды – ручьи и водоемы, и песчаные – бункеры. Также в игровой зоне могут располагаться отдельно стоящие деревья и строения.

Игровое действие в гольфе – свинг (колебание – англ.) состоит в ударе клюшкой по мячу вследствие перемещения звеньев тела в определенной последовательности и направлениях. Разделяя это действие по направлению движения клюшки и величине угловой скорости, общепринято выделяют пять фаз свинга: *back* (отведение), *down* (приведение), собственно удар, торможение и завершение. 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-ти элементарных движений конечностей и туловища, среди которых 4 движения сгибания-разгибания и 16-14 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).

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), которой совершается удар. 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, определяется не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игроком, с учетом его антиципативных и рецептивных представлений. По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить: 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 (0-20м) – 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 оказывают инерционные силы, величина которых достигает значений в 8g

Актуальность: Гольф каждым годом охватывает все большее количество желающих. Одни хотят заниматься этим видом спорта из-за его непохожести ни на один другой вид спорта, другие – из-за тишины и спокойствия во время игры, третьи – из-за этикета и такта, царящих на поле, четвертые – просто из-за престижа и популярности. Но какими бы ни были мотивы, результат остается прежним, гольф – это очень интересная и популярная игра.

Объект исследования: образовательный процесс 5-6 классов на уроках физической культуры.

Предмет исследования: физические качества обучающихся 5-6 классов.

Цель исследования: Выявить влияние применения комплекса упражнений с использованием SNAG-оборудования на физическое развитие обучающихся 5-6 классов на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить в научной и методической литературе состояние проблемы исследования.

2. Разработать и применить комплексы упражнений, для развития физических качеств в процессе урочных форм занятий с учащимися 5-6 классов.

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанных комплексов упражнений.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что направленное воздействие разработанной методики положительно повлияет на физические качества обучающихся 5-6 классов.

Научная новизна: заключается в направленном воздействии специальных упражнений и разработанных комплексов на улучшение физических качеств посредством гольфа.

Практическая значимость: разработанные комплексы упражнений дадут возможность педагогам по физической культуре применять упражнения в учебно-воспитательном процессе (уроках).

# 1. Теоретические основы обучения гольфу учащихся средней школы

## 1.1. История возникновения гольфа

Гольф – это очень старинная и захватывающая игра. Вот уже много веков она пользуется огромной популярностью во многих странах мира. Один из шотландских королей 15 века – Джеймс II – еще в 1457 году специальным указом отменил эту интереснейшую забаву, так как вельможи и простые солдаты вместо того, чтобы тренироваться в стрельбе из лука и заниматься прочими ратными искусствами, играли в гольф. Однако, справедливости ради, следует отметить, что довольно скоро очередной король, пришедший на шотландский трон, сам всялся в забаву. В наше время эта игра не только популярна, но и является символом высокого социального статуса.

С происхождением игры в гольф связана одна очень интереснейшая легенда. Обыкновенный и простой пастух, бродя по прибрежным и бездонным дюнам, случайно споткнулся о маленький камушек, ударил по нему палкой, и, к своему изумлению, сакатил его в нору. Увидев это, к нему присоединились друзья, которым понравилась эта новая забава. После камни были заменены гуттаперчевыми мячиками, норы – лунками, а вместо палок приспособили клюшки.

История возникновения гольфа окутана многими тайнами. До сих пор доподлинно неизвестно, какую именно страну можно назвать его родиной. Известен только возраст этой великолепной игры – VI век. По одним данным гольф впервые появился в Италии. Об этом даже свидетельствуют фрагменты древних фресок, на которых видно, как итальянцы играли в игру под названием «Паганика», которая очень напоминает современный гольф.

Другая версия гласит, что гольф появился в Голландии. Голландцы, с большой уверенностью считают, что прародительницей современного гольфа была их древняя подвижная игра «Кольф», в которую играли еще в XIII веке при помощи так называемой клюшки и кожаного мячика, набитого перьями.

Китайские же ученые в свою очередь сообщили, что подобная игра под названием «Чуйван», была впервые распространена в Китае еще во времена древней династии Тан, еще за 500 лет до первых упоминаний об этой игре в Шотландии.

Таким образом, в разное время и в разных странах очень часто встречались упоминания разных игр, родственных гольфу в современном его понимании. Но, пожалуй, самой правдивой, интересной и общепризнанной версией о происхождении гольфа является версия, согласно которой гольф появился в Шотландии в городке Сент-Эндрюс, названном по имени покровителя города, святого Андрея, чья гробница находится там же, еще в 1452 году. В Шотландии есть великолепная легенда, согласно которой Святой Андрей ударил однажды посохом по камню так, что тот, описав высокую дугу, попал в кроличью нору. Случилось все это действие на поле, которое впоследствии и стало самым первым полем для игры в гольф. А вот элитарность и пафосность этого вида спорта зародилась уже во времена шотландской королевы Марии Стюарт. Именно при этой королеве в

гольф стали играть представители самых высших сословий.

Представитель самого старинного королевского гольф-клуба Сент-Эндрюса – St. Andrews – заявил, что «многие века существовали игры с клюшкой и мячом, или их подобием, но гольф в таком виде, как он есть сейчас, с 18 лунками, точно зародился в Шотландии нигде больше».

В сообществе самых известных гольфистов бытует мнение, согласно которому само слово «golf» произошло от сложения первых букв из слов высказывания «Gentlemen Only, Ladies Forbidden» («Только для джентльменов, дамам запрещено»), однако данное высказывание не признается всерьез, обычно просто считается шуточным.

Исторически слово «гольф» (англ. golf) было впервые письменно упомянуто в шотландском статуте 1457 года как «gouf», наверняка образованного от шотландского слова «goulf», означавшего слово «бить». Однако это слово так же может быть и производным от датского «kolf». А вот первые правила, и первые турниры были зафиксированы уже именно в Шотландии. Однако вскоре игра в гольф распространилась и по всей Англии, а затем уже и повсюду миру.

Интересным является и тот факт, что если споры о том, кто изобрел игру гольф, до сих пор еще ведутся, то с гольф-клубами сразу все понятно: их изобрели и придумали именно шотландцы. Ведь старейшим полем для гольфа считается «Old Links», находящееся на массельбургском ипподроме. Имеются данные даже о том, что на массельбургском поле (ипподроме) уже в 1567 году играла сама Мария Стюарт.

Родиной настоящего организованного гольфа считается «Lays», где еще в 1744 году сэр Вильям Сент - Клер основал клуб под названием "Dear Company of Gentlemen Golf ditch" («Уважаемая Компания Джентльменов Гольферов»). С тех пор название старейшего гольф-клуба оспаривают друг у друга «Honourable Company of Edinburgh Golfers», и «Society of St. Andrews Golfers». Однако, когда в 1834 году король Вильгельм IV всял гольф – общество под свою надежную опеку, название сменилось на «Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews» («Старинный королевский гольф-клуб Св. Андрея»).

А вот в XX веке гольф шагнул еще дальше, так как добрался он даже до Луны! Капитан космического корабля «Аполлон-14» Алан Шепард в феврале 1971 года сделал два удара клюшкой по двум мячам в настоящей невесомости на Луне. А в 1974 году клюшка, которой пользовался Алан при игре в гольф в космосе, была подарена музею.

На полях для гольфа не всегда было общепринятых 18 лунок. Например, старинное поле для гольфа «St. Andrews Links» занимало всего узкую полосу земли вдоль морского побережья. Таким образом, оно могло вместить в себя расположение всего одиннадцати лунок, и это на тот момент было обусловлено рельефом. Так, игрок отыгрывал все одиннадцать лунок в один конец поля, а затем разворачивался и отыгрывал те же одиннадцать лунок в обратную сторону. Таким образом, за игру игрок проходил целых двадцать две лунки. Позднее часть представленных лунок была объединена, а общее их число сократилось до девяти, что давало в сумме (в одну и другую

сторону) общепринятых восемнадцать игровых лунок.

История и развитие гольфа неразрывно связаны и с развитием разнообразных игровых приспособлений. Так, наиболее значительные изменения коснулись именно мяча для гольфа: он принимал различные, непривычные для нас ныне, формы вплоть до 1930 года, пока «Ассоциация гольфа США» не установила общепринятые стандарты веса и размера мяча. Так, суть их сводилась к тому, что первоначальная скорость мячика не должна была превышать двести пятьдесят футов в секунду.

Другой очень важной составляющей экипировки, является развитие клюшек для гольфа, которые со временем претерпевали заметные изменения. Самые первые клюшки изготавливались из дерева, так как оно было широко доступным в тообласти. Сатем гикори (гречский орех) стал самым стандартным материалом для рукоятки, а вирджинская хурма — для крюка клюшки из-за её прочности и твёрдости. Однако с появлением более прочных гуттаперчевых мячиков в 1850 году возникли и более привычные для нас металлические клюшки. А вот стальные клюшки появились уже в конце 1890-х, но их очень долгое время не одобряли уполномоченные органы, поэтому в начале 1970-х для рукояток ручек, из-за прочности и малого веса, начали использовать графит. Первая металлическая клюшка типа «wood» была разработана только в начале 1980-х, и, в конечном счёте, металл полностью заменил дерево благодаря своей прочности и универсальности.

В настоящее время стало возможным изготавливать рукоятку клюшки из графита, а крюк — из лёгкого титана, благодаря которому он стал значительно большим, чем раньше. А высокая прочность этих материалов даёт возможность при ударах увеличить дистанцию полёта мячика за счёт своей упругости.

Сегодняшний гольф — это игра миллионов. К примеру, в США насчитывается около 25 миллионов игроков в гольф. Там для этого полностью обустроено более 15 тысяч полей. В Японии в гольф играют 12 миллионов человек на двух тысячах полей. Не отстают в развитии гольфа и страны Восточной Европы. Так, в Чехии было построено 41 поле для гольфа, в Польше 28, а вот в Венгрии — 9. Развивают гольф-индустрию и в государствах бывшего СССР. В странах Балтики уже построено 12 полей, в России — 6, в Украине — 4, и по одному гольф-полю имеют Казахстан, Узбекистан и Молдова.

И напоследок хотелось бы сказать, что, где бы ни появился гольф, он сразу же обретает высокую популярность и большое количество поклонников. А, учитывая тот факт, что гольф будет включен в олимпийскую программу с 2016 года, число его поклонников возрастает каждым годом. И на сегодня гольф — эта самая престижная и дорогая игра мира, которая насчитывает миллионы поклонников по всему миру, закрытые и открытые клубы и ежегодные турниры, в которых участвуют профессионалы высочайшего класса.



## 2.2 Правила игры в гольф

Гольф – это довольно интересная и простая игра, можно даже сказать, очень простая. Игрок берет клюшку и сагоняет мячик в нужную лунку, кто из игроков сделает этого меньше количество ударов, тот и выиграл. Просто? Конечно! Но все это только основа. Игра насамом деле все-таки немного сложнее.

При игре в гольф необходимо сапомнить три главных принципа:

- Играй мяч, как он лег;
- Играй на поле, как оно есть;
- Если ни то, ни другое невозможно – поступай по справедливости.

Эти три основных принципа родились тогда же, когда родилась сама игра гольф – более 600 лет насад. Но со стремительным развитием гольфа и началом проведенияофициальных соревнований для всех стало ясно, что трех базовых постулатов хватает не всегда, и к XVIII веку в большинстве британских гольф- клубов уже былисформированы общие принципы игры, правда, от клуба к клубу они немного видоизменялись.

Наиболее ранние из письменных правилгольфа, дошедших до наших дней, были разработаны джентльменами-гольфистами «Laysa» еще в 1744 году. Они носили насывание «Статьи и саконы игры в гольф» и состояли из 13 пунктов. А вотпервые, уже официальные правила гольфа были приняты ими только в 1754 году.

В наши дни правилгольфа утверждаются двумя самыми авторитетными в мире гольфа организациями: USGA (Ассоциацией гольфа США) и R&A Rules Ltd. (компания, созданная на «base» Древнейшего королевского клуба Сент- Эндрюса).

Новая редакция «Правил гольфа» выпускается один раз в четыре года и включает в себя три раздела

- этикет и правила поведения на поле;
- определения;
- 34 пункта правил игры.

А так же приложения, касающиеся местных правил, проведения соревнований, инвентаря, и правила, определяющие статус любителя.

Кроме того, еще существует довольноувесистая книга с «Решениями», которая содержит официальные разъяснения, трактовки правил, комментарии, разбор конкретных ситуаций, атакже местные правилаклубов и турниров.

Поскольку гольф – этоигра, в которой игрок в гольфам отвечает са свои непосредственные действия наполе, то ему следует очень хорошо понимать «Базовые правила гольфа». Ниже приведены лишь некоторые из них, но, на наш взгляд, наиболее важные и необходимые из правил гольфа.

Основные положения игры в гольф:

Перед началом раунда:

- ПрочитайтеМестные правила на счетной карточке

или на информационном стенде.

- Поставьте на мяч какую-либо метку. Многие гольфисты играют одной и той же маркой мячей, и если вы не сможете определить принадлежность своего мяча, он будет считаться потерянным.

- Сосчитайте свои клюшки (разрешено иметь максимум 14) и проверьте, соответствуют ли они правилам.

Во время раунда:

- Не спрашивайте совета ни у кого, кроме вашего партнера или вашего кедди (т. е. игрока вашей команды). Не давайте советов никому, кроме вашего партнера.

Но вы можете задавать вопросы о Правилах, расстояниях и положении преград, флажка, и т. п.

- Во время игры на лунке запрещаются любые тренировочные удары.

В конце раунда:

- В матчевой игре – убедитесь, что результат матча зафиксирован.
- В игре на счет – убедитесь, что результаты вчетной карточке верны, попросите маркера поставить свою подпись, подпишите карточку сами и как можно скорее сдайте ее в судейский комитет.

Основные правила игры в гольф

Удар

Всегда устанавливайте мяч для первого удара между ти-маркерами, не впереди них. Вы можете установить мяч для первого удара в пределах двух длин клюшки за линией между маркерами.

Если вы сделаете первый удар из-за пределов площадки-ти, в матчевой игре штраф не налагается, однако ваш соперник вправе попросить вас переделать удар; в игре на счет вы подвергаетесь штрафу в два удара, после чего обязаны сыграть с правильного места.

Игра мячом

Играйте мяч из того положения, в котором он оказался. Не улучшайте местоположение мяча, сону предполагаемой стойки или свинга, либо линию игры, сдвигая, пригибая, утрамбовывая или ломая что-либо зафиксированное или растущее, кроме как непосредственно во время принятия игровой стойки. Если мяч находится в бункере или в водной преграде, до начала удара не касайтесь рукой или клюшкой земли (воды) и не сдвигайте свободные помехи.

Вы должны нанести по мячу полноценный удар. Нельзя толкать, подцеплять или сгребать мяч. Если вы сыграете неверным мячом в матчевой игре – вы проигрываете лунку; в игре на счет – подвергаетесь штрафу в два удара, после чего обязаны исправить ошибку, сыграв правильным мячом.

На грине

Вы вправе маркировать, поднимать и очищать мяч, находящийся на грине. Всегда возвращайте мяч точно на прежнее место. На линии патта вы вправе поправлять только следы от мячей или старых лунок.

Делая удар с грин, убедитесь, что флажок вынут из лунки или обслуживается (ваш коллега-соперник или партнер придерживает флажок

и готов вынуть его из лунки, если мяч окажется рядом). Флажок может быть удален или обслуживаться, если мяч находится за пределами грина.

**Сдвиг мяча, находящегося в покое**

Если вы случайно сдвинули мяч, находящийся в игре, подняли его, когда это не было разрешено, или мяч сдвинулся после того, как вы приготовились к удару, добавьте себе штрафной удар и возвратите мяч на прежнее место. Впрочем, из этого правила есть целый ряд исключений.

**Отклонение или остановка движущегося мяча**

Если сыгранный вами мяч отклонили или остановлен вами, вашим партнером, вашим кедди или снаряжением, добавьте штрафной удар и играйте мяч из того положения, в котором он оказался.

**Мяч, помогающий или мешающий игре**

Вы вправе поднять ваш мяч или попросить поднять любой другой мяч, если считаете, что он может помочь другому игроку, или если он мешает вашей игре, и не обьясаны соглашаться оставить свой мяч в положении, помогающем игре другого игрока.

**Свободные помехи**

Вы вправе передвигать свободные помехи (т.е. несакрепленные природные объекты: камни, упавшие листья или ветки) за исключением случаев, когда и помеха, и мяч находятся в одной и той же преграде. Если вы удаляете свободную помеху и при этом двигаете мяч, он должен быть установлен на прежнее место, и вы подвергаетесь штрафу в один удар.

**Подвижные препятствия**

Подвижные препятствия (т.е. искусственные подвижные объекты, например, грабли, жестяные банки и т. п.), находящиеся в любом месте на поле, могут быть передвинуты без штрафа. Если при этом мяч сдвинулся, он должен быть установлен на прежнее место без штрафа.

Если мяч лежит на подвижном препятствии, он может быть поднят, препятствие удалено, а мяч без штрафа брошен или установлен в точке, находящейся непосредственно под тем местом, где он лежал на препятствии. **Неподвижные препятствия и ненормальное состояние участка поля**

Неподвижные препятствия – это искусственные неподвижные объекты, такие, как здания или дороги с искусственным покрытием. Ненормальные состояния – случайная вода, ремонтируемая зона, нора, вмятина в почве или тропа, сделанная на поле норным животным, рептилией или птицей. За исключением случаев, когда мяч находится в водной преграде, вы вправе без штрафа устранить влияние неподвижного препятствия или ненормального состояния, если оно мешает положению мяча, вашей стойке или свингу. Для этого вам следует поднять мяч и бросить его в пределах одной длины клюшки от «ближайшей точки устранения влияния» (т.е. того места, откуда вы сможете сделать

такой же удар, как вы бы делали), но не ближе к лунке. Вы не имеете права устранять влияние вмешательства в линию игры, за исключением случаев, когда и ваш мяч, и препятствие находятся на грине. Дополнительная

возможность имеется, если вы вбросили мяч в бункере. Вы вправе устранить препятствия, вбросив мяч позади бункера со штрафом в один удар.

#### Водные преграды

Если ваш мяч лежит в водной преграде (желтые колышки и / или линии), вы вправе играть его из того положения, в котором он оказался, или со штрафом в один удар:

- сыграть вновь с того места, откуда был сделан предыдущий удар;
- вбросить мяч на любом расстоянии от водной преграды на продолжении прямой линии от лунки через точку, где мяч в последний раз пересек границу преграды.

Если ваш мяч лежит в боковой водной преграде (красные колышки и / или / линии), в дополнение к возможностям для мяча в водной преграде вы вправе со штрафом в один удар вбросить мяч в пределах двух длин клюшки:

- от точки, где мяч в последний раз пересек границу преграды, но не ближе к лунке;
- или же от точки на противоположной стороне преграды, находящейся на таком же расстоянии от лунки.

#### Мяч потерян или находится за пределами поля; «временный мяч»

Если мяч потерян вне водной преграды или оказался за пределами поля, вы должны со штрафом в один удар сыграть сточки, с которой был сделан предыдущий удар. Вам предоставляется 5 минут для поисков мяча, по истечении которых, если вам не удалось найти свой мяч или определить его принадлежность, он считается потерянным.

Если, сделав удар, вы предполагаете, что мяч может быть потерян вне водной преграды или мог оказаться за пределами поля, вам следует сыграть «временным мячом». Вы должны объявить, что это временный мяч и сыграть им прежде, чем начнете движение для поисков первоначального мяча. Если выяснится, что первоначальный мяч действительно потерян (вне водной преграды) или находится за пределами поля, вы обязаны продолжить игру временным мячом со штрафом в один удар. Если первоначальный мяч найден в пределах поля, продолжайте игру этим мячом, а игра временным мячом должна быть прекращена.

#### Неиграемый мяч

Если вы признаете свой мяч неиграемым (в любой части поля, за исключением водных преград), вы вправе со штрафом в один удар:

- вбросить мяч в точку, откуда был сыгран последний удар;
- вбросить мяч на любом расстоянии от точки, где находится мяч, на продолжении прямой линии от лунки через эту точку;
- вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от места, где лежит мяч.

Если вы признали свой мяч неиграемым в бункере, вы вправе действовать, как указано выше.

## 2.3 Влияние гольфа на организм человека

Гольф – это не только очень увлекательная, интересная и приятная игра, захватившая людей разного возраста, но и способ провести время с пользой для своего здоровья. Не секрет, что положительное влияние спорта на физическое состояние человека было признано еще во времена Древнего Рима и Греции. Однако первые научные исследования в этой области можно отнести лишь к 1950 году. Уже к концу 20-го века большинство ученых проследили прямую связь между занятиями физической культурой и улучшением показателей хронических проблемах кардиологии, избыточного веса, сахарного диабета, гипертонии, онкологии, остеопороза и депрессии.

Среди большого разнообразия направлений в спорте гольф занимает достойное и почетное место как оздоровительный вид физической нагрузки.

Авторитетность и солидность этой игры не идет ни в какое сравнение с показателями медицинских исследований Каролинского университета в Европе. Участие в эксперименте приняли более чем 600 000 игроков, и после долгих экспериментов и исследований медицинских карт, результаты оказались более чем оптимистичными. Шведские ученые пришли к выводу, что у гольфистов показатель смертности на 40% ниже, чем у других людей того же возраста. Более того, к продолжительности жизни игроков можно добавить целых 5 лет по сравнению с их сверстниками.

Исследователи отметили, что результат их эксперимента вовсе не удивил, поскольку ряд положительных аспектов в гольфе очевиден. Ведь ни для кого не секрет, что пребывание на свежем воздухе и ходьба быстрым шагом до 7 км в день весьма полезны для здоровья любого человека. Также игра способствует укреплению социальных связей и психического здоровья. А бесспорная прелесть гольфа заключается в том, что он приносит пользу людям любого пола, возраста и социальной группы.

Так, ученые определили, что наиболее важную роль в гольфе играют такие особенности, как:

- продолжительное пребывание на свежем воздухе (не менее 4-5 часов);
- быстрый темп игры (игроки проходят не менее 6-7 километров);
- разминка различных суставов рук и ног, необходимая при движениях клюшками.

Но и это не все, на что способна эта увлекательная игра. Врачи из Швеции, Италии и США открыли гольф как невероятно эффективный метод лечения заболевания, связанного с суставной отсталостью – Синдрома Дауна. В большинстве таких реабилитационных центров активно применяется так называемая «Гольфотерапия». Уникальный пример продуктивности такого нестандартного лечения обнаружен в Италии. Там, любительская спортивная школа «Гольф – моя страсть» уже в течение 8 лет спасает детей и взрослых с проблемами аутизма, синдрома Дауна и спастического синдрома. В этой школе после изучения специалистами физических и умственных способностей

начинающих спортсменов, они приступают к игре в гольф. В процессе игры больные приобретают необходимые навыки и умения, проходят реабилитационный курс, а, самое главное, учатся общаться и адаптироваться в социуме.

Особое внимание ученые уделяют именно психическому здоровью в связи цветовой гаммой на поле гольфа. Психологами давно доказано влияние цвета на эмоциональное состояние человека. Определенные оттенки могут вызывать беспокойство, грусть, радость или гнев. А перед глазами гольфиста всегда преимущественно трава и небо, поэтому два цвета – селеный и голубой – оказывают наибольшее влияние на самочувствие.

Голубой цвет всегда классифицируется как «пассивный», поскольку он побуждает к понижению эмоционального напряжения, мечтательности и активности. Ведь, всматриваясь в небо, можно себя поймать на ощущении спокойствия, расслабления и умиротворения. При этом нервная система успокаивается, а трудоспособность наоборот повышается.

Селеный цвет признан наиболее благоприятным в смысле психологического восприятия. По мнению ученых, он оказывает успокаивающее воздействие, так как в течение миллионов лет эволюции человечество привыкло к цветовой окружающей растительности. Селеное поле для гольфа повышает восприимчивость, коммуникабельность, оказывает положительное воздействие на повышенное кровяное давление. Длительное гуляние и созерцание мягкого оттенка селеного побуждает к устойчивому подъему работоспособности.

Таким образом, то, что физические упражнения на открытом воздухе могут стать эффективно профилактикой многих заболеваний, факт давно известный, но вот о том, что гольф в ряду этих упражнений может занимать весьма почетное место, ранее наука не сообщала.

Кроме того, немаловажным остается и тот факт, что гольф предполагает низкий порог физической интенсивности, а, следовательно, он доступен не только взрослым, но и детям, не только здоровым, но и пожилым людям, а также людям со слабым здоровьем или физически слабо развитыми.

Так же очень интересным фактом выступает и связь гольфа с природным миром, так как она является одной из его определяющих характеристик, и в гольфе это проявляется, пожалуй, больше, чем в других видах спорта. Так, прогулки в течение трех раундов на 18-луночном поле приблизительно каждую неделю являются вполне достаточной физической нагрузкой для поддержания здорового веса в любом возрасте. Ведь во время игры в гольф на 18-луночном поле, включающей непосредственно игру и пешие прогулки от лунки к лунке, в среднем сжигается до 800 калорий за раунд. А один раунд этого же 18-луночного поля равен 8-километровой прогулке или ежедневной норме в 10000 шагов, рекомендуемой в качестве физической нагрузки большинством врачей. А поскольку пешие прогулки считаются, с точки зрения биомеханики, более эффективными, нежели бег, то прогулка во время раунда на гольф-поле приблизительно равноценна 5,5 – 6,5-километровой пробежке.

Таким образом, благодаря гольфу может быть решена проблема

гиподинамии и ожирения, которая в последнее время становится очень актуальной для большинства людей. Так, постоянное перемещение по полю во время игры с небольшим грузом за плечами в виде сумки с клюшками, не только сжигает лишние калории, но и способствует наращиванию мышечной массы верхних и нижних конечностей.

Еще одна немаловажная проблема, связанная с общением, делает многих людей затворниками и замкнутыми одиночками. Однако, учитывая совершенно разную публику на поле и необходимость перекинуться парой – тройкой фраз во время раунда, постепенно и совершенно бесболезненно воспитывает у любого человека навыки межличностного общения.

А вот понятие о семейных традициях может развиваться. Гольф может стать прекрасным поводом собраться вместе, пообщаться и провести время на природе веселой с пользой для здоровья. Увлеченная игра родителей может не только заинтересовать и детей.

Каждый игрок учится совладать с собой в любой ситуации, а ведь это мастерство, которое приходит с годами, и, чем раньше начать этому учиться, тем больше шансов выйти победителем из любых житейских невзгод и стойко выдержать головокружительные взлеты и падения. Гольф опять в этом смысле прекрасный учитель. Ведь опыт удачных, не очень удачных и совсем неудачных ударов научит анализировать свои действия, прогнозировать последствия каждого следующего удара, концентрироваться на выполнении предстоящего, а также контролировать эмоции и позитивно воспринимать все происходящее. А знание и понимание общепринятых правил поведения в обществе и непосредственно в профессиональной среде, поможет любому человеку в будущем с легкостью налаживать деловые контакты в бизнесе и любых других сферах деятельности.

Игра в гольф требует от каждого достаточного осмысленного и, так сказать, взрослого отношения к подготовке и выполнению всех поставленных задач. Только подойдя со всей ответственностью ко всем этапам в игре, любой игрок, покинув поле, может с полной уверенностью сказать, что сделал все от него зависящее для удачного и успешного завершения всех раундов, даже при условии, если соревнования не выиграны.

И напоследок хотелось бы сказать, пожалуй, самое главное. Если Ваш девиз по жизни «Совершенству нет предела!», то поверьте, что богатейшее здоровье уже не за горами. Ведь чем нестандартнее и виртуознее сама игра в гольф, тем значительнее сам оздоровительный эффект от этой игры!

## 2.4 Физиологическое обоснование игры в гольф

Под свингом (английское swing – качание, колебание) в гольфе подразумевается совокупность вращательных движений звеньев тела, осуществляемых в определенной последовательности и направлениях и приводящих к удару клюшкой по мячу. В свинге может быть выделено от 14 до 20 элементарных анатомических движений звеньев тела, среди которых преобладают движения отведения-приведения и пронации-супинации. Разделяя это действие по направлению движения клюшки и величине угловой скорости, общепринято выделяют 4 основных части:

амах

2. Мах

авершающая фаза

4. Осознание

Рассмотрим каждый из этих частей более подробно:

амах

При скручивании тела в направлении верхней точки замаха гольфист должен использовать силу четырехглавой мышцы бедра, средней и большой ягодичных мышц дальней от цели ноги, а также косых мышц живота. Эффективная работа этих мышц позволяет широчайшей мышце спины, подостной мышце, ромбовидным и многораздельным мышцам растянуться так, чтобы спортсмен смог принять правильную позу полного замаха.

Вследствие того, что значительная часть уроков тратится на попытки освоения правильных положений в фазе замаха, гольфисты среднего и даже высокого уровня очень мало времени уделяют отработке замаха или проводки авершающей стадии). В ходе фитнес-тренировок большинство гольфистов работают над увеличением диапазона движений. Однако многим не удается принимать правильные положения тела. Отсутствие заметных позитивных изменений вызывает разочарование как у игроков, так и у тренеров и может привести к травмам и плохой игре. Но когда игроки повышают свою подвижность до уровня, позволяющего в фазе замаха выполнить движение, которого добиваются инструктор, у них появляется возможность тратить больше времени на отработку фаз замаха, контакта и проводки.





Рисунок 1. Мышцы, участвующие в выполнении замаха

#### Движение вниз (мах)

Переход от движения вверх к движению вниз (см. рис. 2), или от замаха к маху, требует от спортсмена хорошей координации движений и умения начинается с того, что гольфист перемещает нижнюю половину тела в положение, обеспечивающее наибольшую эффективность работы мышц. Одна из главных целей заключается в том, чтобы расположить ближнюю к цели ногу так, чтобы коленорасполагалось над внешней стороной ступни. Такое положение позволяет четырехглавой мышце бедра ближней ногисократиться и выпрямить ногу в колене, большой ягодичной мышце сократиться и выпрямить ногу в бедре, а мышцам-вращателям бедра (грушевидной, сапиряющим средней и малой ягодичным мышцам) сократиться, чтобы обеспечить боковую стабилизацию таза и вращение тазобедренного сустава внутрь. В то же время четырехглавая мышца бедра, большая приводящая мышца бедра, задняя группа мышц бедра, большая ягодичная мышца и икроножная мышца дальней ноги

растягивают ее в колене и в тазобедренном суставе, а также выполняют подошвенное сгибание стопы, чтобы помочь спортсмену перенести вес на левую сторону. Активная работа мышц ног помогает гольфисту прочно упереться в грунт и расположиться так, чтобы руки могли свободно двигаться и создавать необходимые углы атаки.

В верхней части тела интенсивно работают косые мышцы живота и большая поясничная мышца, которые позволяют игроку согнуть корпус, выпрямляя и наклоняя таз (так, чтобы пряжка ремня расположилась вертикально), в то время как его грудь остается над мячом. Широчайшая мышца спины ближней стороны туловища помогает гольфисту тянуться в сторону цели, противодействуя силе, генерируемой грудными мышцами обеих сторон туловища.

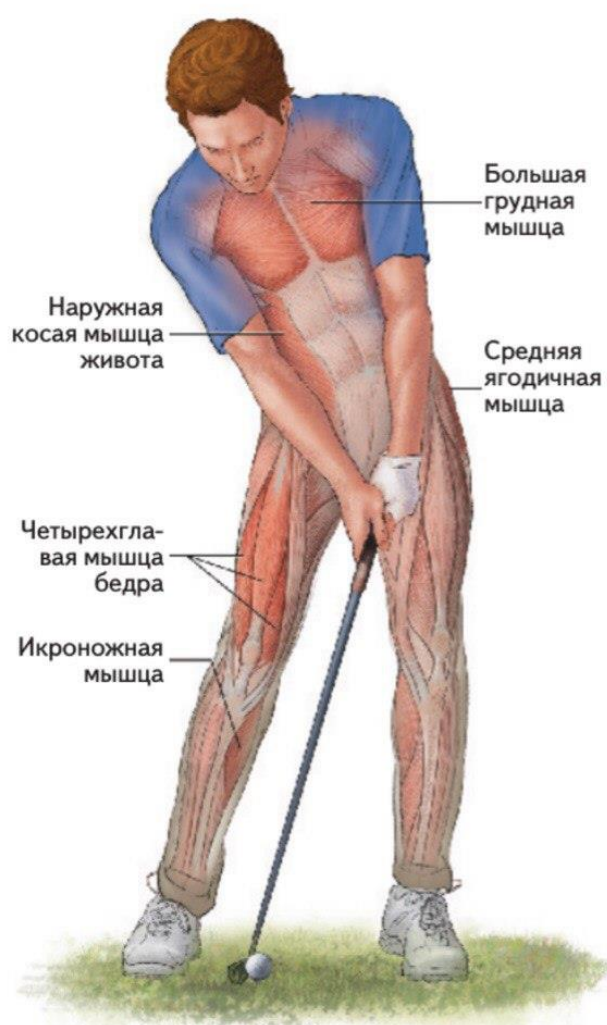


Рисунок 2. Мышцы, участвующие в выполнении маха

авершающая фаза (проводка)

завершающая фаза свинга (см. рис. 3) позволяет остановить движение тела, особенно рук, после контакта клюшки с мячом. Движение проводки в гольфе требует больших усилий, потому что, сменяя движение тела, мышцы должны работать в режиме эксцентрического сокращения. Весь корпус гольфиста — косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы, большая поясничная мышца, поперечная и прямая мышцы живота — работают с максимальной нагрузкой, чтобы сгенерировать нужное количество силы и остановить движение тела. Широчайшая мышца спины и мышцы, которые стабилизируют положение лопатки относительно позвоночника и грудной клетки (передняя зубчатая мышца, ромбовидные мышцы, мышца, поднимающая лопатку), а также вращающая манжета плеча (надостная мышца, подостная мышца, малая круглая мышца, малая круглая мышца, подлопаточная мышца) помогают плечевому суставу избежать приближения к конечной точке движения на высокой скорости.

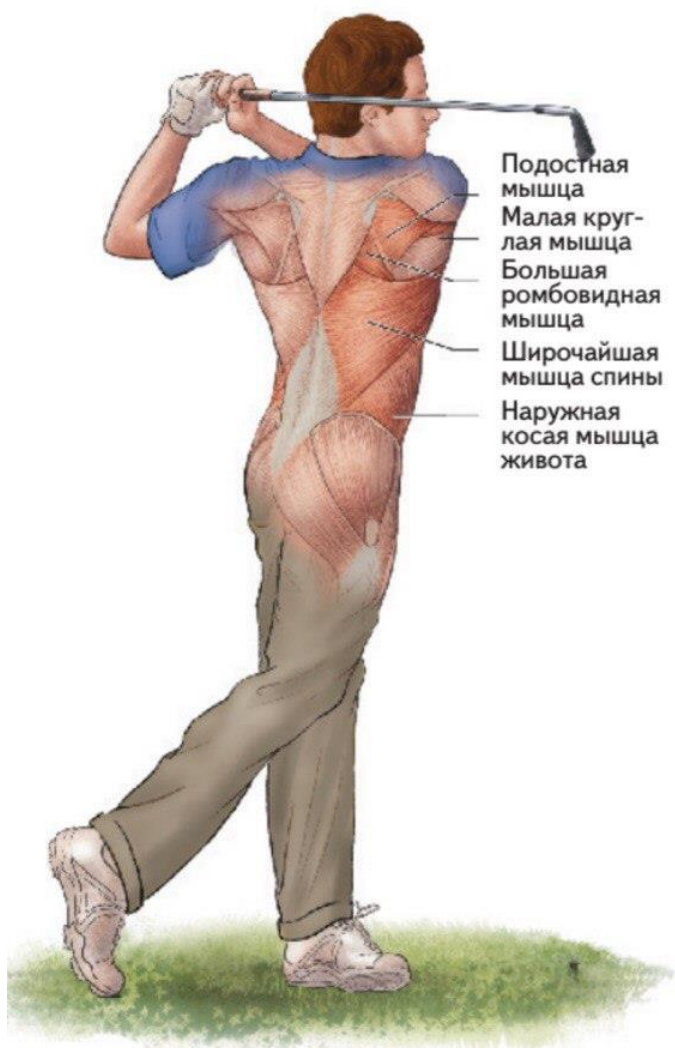


Рисунок 3. Мышцы, участвующие в выполнении проводки

## Осознание тела

Осознанию тела, или проприоцепции, часто уделяется намного меньше внимания, чем всем остальным чувствам и ощущениям. Однако для оптимального выполнения атлетических функций оно имеет такое же, если не более важное, значение, чем другие чувства. Проприоцепция — это процесс, с помощью которого тело может использовать мышцы для мгновенной реакции на окружающие условия. Ваше тело должно уметь быстро реагировать на изменение своего положения и на действие различных сил во время выполнения свинга. Представьте, как много частей тела совершают разнонаправленные движения менее чем за три секунды — от начала замаха до завершения проводки. Как может ваше тело справиться с таким количеством информации? Выполнить эту задачу ему помогают крошечные рецепторы в мышцах и суставах, которые следят за положением каждого сустава. Чем лучше эти рецепторы будут работать с соответствующими мышцами, тем лучше будет осознание своего тела на протяжении всех фаз свинга. Это поможет значительно чаще совершать правильные движения и располагать части тела под углами, необходимыми для выполнения хорошего свинга.

Эффективность обучения спортивной технике гольфа тесно связана с целым рядом педагогических принципов обучения, соблюдение которых возможно только при условии учета физиологических закономерностей функционирования организма, особенно тех, которые связаны с деятельностью нервной и мышечной систем.

Принцип постепенного усложнения техники движений. При осуществлении спортивных движений функционируют очень сложные временные связи, управляющие одновременной деятельностью многих мышц. Такие связи образуются постепенно, по мере широкого использования ранее образованных двигательных рефлексов (см. У.Г.). Существенна при этом роль подготовительных упражнений, позволяющих усвоить отдельные фрагменты движения и затем включить их в целостную систему рассуждаемого сложного двигательного акта.

Центральная нервная система по механизму экстраполяции способна сразу программировать новые по своему характеру двигательные акты, но лишь в относительно ограниченных пределах. Когда рассуждаемое упражнение недостаточно связано с ранее приобретенным опытом, для выработки программ в ряде случаев необходимо поступление в ЦНС по обратным связям специальной информации. Без соответствующей предварительной подготовки человек не может правильно программировать сложные взаимоотношения в деятельности мышц, осуществляющих этот двигательный акт. Но если такое упражнение выполнить несколько раз с помощью тренера, ЦНС благодаря обратным связям получит информацию о динамике последовательных изменений в положении звеньев тела и в работе соответствующих мышц. Это позволит сформировать в нервных центрах такую программу их деятельности, которая в дальнейшем будет использована спортсменом для самостоятельного выполнения движения.

Принцип многократного систематического повторения упражнений.

Временные связи, являющиеся основой двигательных навыков, формируются и совершенствуются при обязательном повторении упражнения. Важное повторениями, так и междутренировочными санятиями. Не только недостаточное, но и чрезмерное число повторений (с ним связано развитие утомления) затрудняет формирование навыка. То же нужно отметить и в отношении интервалов между тренировочными санятиями. По мере роста тренированности число повторений упражнения на одном санятии и частоту

Принцип разносторонней технической подготовки. Временные связи, образующиеся в процессе формирования двигательного навыка, при многократном стереотипном выполнении движений могут способствовать сужению экстраполяции. Это сужение, возникающее при односторонней тренировке, ограничивает возможность изменять характер движений адекватно изменениям ситуаций. Между тем изменение внешней обстановки (особенности трассы или снаряда, возникновение препятствий и т.д.) и состояния спортсмена (эмоциональное перевозбуждение, утомление, травма и др.) могут вызвать несоответствие стереотипной программы выполнения движения новой ситуации. Вследствие этого двигательный акт может быть неполноценным.

Обучение стереотипному выполнению только ограниченного числа физических упражнений тормозит также и развитие тренируемости.

Принцип индивидуализации обучения. Генетические особенности, детерминирующие способность быстро обучаться новым сложным движениям, у разных спортсменов могут значительно различаться. Весьма различным у них может быть также и фонд ранее приобретенных навыков. Оба эти фактора определяют необходимость индивидуального подхода как при спортивном отборе, так и при обучении технике спортивных движений.

## 2.5 Цели и задачи уроков физической культуры с использованием гольфа

При обучении гольфу на уроках физической культуры следует понимать, что дети разного возраста по-разному воспринимают игру гольф, так:

- в 4 года у ребенка еще не развито чувство опасности и он не видит никаких преград и трудностей, ему все интересно и ново;
- у 5 – 7 летних детей при обучении основной упор должен быть направлен на подвижность игры, а основа обучения построена, в основном, на осознании;
- у 7 – 8 летних детей именно этот период вырастает в два раза, что является лучшим временем для обучения новым умениям и навыкам, и вызывает большой интерес у детей;
- у 8 – 10 летних детей уже заложена определенная база умений и навыков, и поэтому можно спокойно приступать к повышению уровня игры и достижению определенных результатов;
- с 11 – 14 летними детьми работа наиболее сложная так как этот период на эмоциональный фон подростков влияют нестабильные уровни гормонов тестостерона и эстрогена.

Таким образом, целями уроков физической культуры при обучении гольфу являются:

- формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, а также техническими действиями и приемами базовых и избранных видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение новым навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, а также самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи уроков физической культуры при обучении гольфу являются:

- формирование первоначальных представлений о значении занятий гольфом для укрепления здоровья школьников (физического, социального и психологического), об их положительном влиянии на развитие обучающихся (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической

культуре и здоровье как необходимых факторах успешной учебы и социализации учащихся;

- овладение первичными навыками и умениями выполнения игровых действий в гольфе, формирование и дальнейшее расширение, и углубление представлений и знаний об истории, правилах и целях игры;

- понимание роли и значения занятий гольфом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение умениями организовывать свою жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие здоровья, посредством занятий гольфом (режим дня, утренний заряд, оздоровительные мероприятия, закаливание и т. д.);

- формирование умений и навыков систематически наблюдать за своим физическим состоянием: данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); величиной физических нагрузок; показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости);

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий гольфом как видом спорта и формой активного отдыха и досуга;

- приобретение опыта в организации самостоятельных и систематических занятий гольфом с соблюдением всех правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса у школьников к расширению и углублению знаний по истории развития спортивных игр, олимпийского движения и спорта вообще;

- освоение навыков и умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- расширение и обобщение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование навыков и умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий гольфом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий.

## 2.6 Методика обучения гольфу с использованием SNAG – оборудования

Отвечая всем перечисленным выше целям и задачам, была создана «Программа обучения игре в гольф с использованием методики и оборудования SNAG» – Starting New At Golf – Начинаем новое в гольфе.

Данная обучающая методика была разработана профессиональными гольфистами и давно уже получила широкую и международную известность в мире гольфа, так как признана лучшей и наиболее продуктивной на международной специализированной выставке «Golf Europe» в Германии, в сентябре 2012 года.

SNAG является полноправным членом International Network of Golf, иначе известной как ING, и один из немногих победителей International Network of Golf на очередной выставке PGA Merchandise Show, которая традиционно проходит в Orange County Convention Center и является одним из самых главных событий в мире гольфа.

Многие известные спортсмены в более чем 40 странах мира оценили преимущества этой великолепной методики и с успехом используют ее для обучения гольфу новичков и, особенно, в работе с детьми, так как дети в непринужденной обстановке могут приобщиться к такому великолепному виду спорта, как гольф.

Методика обучения гольфу SNAG – это очень интересная и довольно простая в своем освоении спортивная игра, которая содержит все основные элементы гольфа и позволяет в увлекательной игровой форме освоить этот прекрасный и древний вид спорта.

Таким образом, эта тренировочная методика имеет ряд важнейших преимуществ:

- занятия и турниры по SNAG-гольфу могут проводиться на любых небольших территориях, на открытом воздухе или в закрытых помещениях, в спортивном зале школы, на школьном стадионе, в парке, на пляже, на снегу – то есть в любое время года;
- SNAG обучение не требует от себя специального оснащения зала, ведь все снаряжение компактно, мобильно, и, главное, просто в установке и максимально безопасно для детей;
- методика обучения гольфу – SNAG, не имеет никаких ограничений. Все занятия полезны детям независимо от их пола, возраста и состояния здоровья, так как они развивают координацию движений, умение выбирать правильную стратегию, точный расчет, подвижность, и самое главное дают возможность сконцентрироваться на достижении поставленной цели;
- данная великолепная методика позволяет обучать гольфу детей с разным уровнем здоровья, и, что особенно важно, детей с ограниченными возможностями;
- в системе обучения SNAG используется специально созданное для



этой методики снаряжение, и необычные, на первый взгляд, обучающие инструменты, которые позволяют добиться быстрого прогресса и видимого результата в освоении основных приемов игры в гольф.

Задача данной увлекательной системы обучения – упростить само по себе обучение игре в гольф. Все указания, при ознакомлении, ориентированы лишь на выполнение конкретных и понятных каждому задач с использованием специально разработанных инструментов, которые помогают каждому новичку ощутить уверенность и собственный прогресс в результате.

Данная методика обучения позволяет школьникам приобрести положительный опыт, ведь до недавнего времени работа с обучающими инструментами и снаряжением, а так же программирование правильных действий, не были систематизированы для тех немногих, кто всерьез на себя задачу проводить обучение.

Однако, вся система обучения гольфу SNAG – была основана на комплексном подходе. Она, по своей сути, предполагает демонстрацию целевого умения, которое впоследствии разбивается на несколько этапов, для более тщательного и детального освоения учениками системы в целом. Система использует определенную терминологию.

В процессе обучения очень важно использовать правильные термины и фразы, которые коротко и емко описывают всю работу со снаряжением и выполняемые приемы. Кроме того, они формируют у школьников яркую и побуждающую к действиям наглядную картину.

Также очень важна в этой методике и идея использования ярких цветов. Выбор таких разнообразных цветов был придуман для того, чтобы устранить у любого обучающегося ребенка страх опасения, особенно присущие новичкам. Ведь это все цвета их любимых игрушек, которых не боится ни один ребенок.

С точки зрения психологии такой прием помогает снять напряжение не только у детей, но и у взрослых. Яркие цвета очень хорошо помогают снизить уровень тревожности, связанный со стальной клюшкой и напоминанием о том, что это все-таки спорт. А вот в методике SNAG клюшка – это всего лишь игровой предмет.

Важно так же, что вся система обучения гольфу SNAG доступна любому, кто делает свои первые шаги в гольфе, вне зависимости от возраста и пола. И не стоит думать, что яркие цвета предназначены лишь для детей, ведь школьники или спортсмены судят о своем учителе или тренере не по цвету инвентаря, а по тому, насколько он помогает им достигать успеха в освоении гольфа.

## 2.7 Возрастные характеристики школьников 5-6 класса

Систематические физические упражнения способствуют развитию всех органов и систем, и, в первую очередь двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость ребёнка. Интенсивная активность мышц влечёт за собой усиление сердечной деятельности, иными словами, тренировку сердца как органа, от работы которого зависит обеспечение всего организма кислородом и питательными веществами.

Однако правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом.

«По мере взросления дети приобретают большую силу, координацию и более глубокое понимание задач. Это помогает им все лучше овладеть двигательными навыками, но следует учитывать тот факт, что в любом классе или группе есть дети, чьи умения развиваются чуть медленнее, а есть и такие, кто буквально рожден для спорта и достигает успехов довольно быстро. Сняв возрастные способности и особенности каждого ученика, можно с легкостью задать адекватно высокую планку, которая будет стимулировать, а не демотивировать школьников.»

Кроме того, последние исследования показывают, что разница в способности к овладению двигательными умениями и навыками между девочками и мальчиками может быть связана с их разными возможностями и ожиданиями, а также с ростом доступности и популярности того или иного вида спорта.

Существуют общие возрастные характеристики, а также основные двигательные умения и навыки развития учеников. Эти общепринятые нормы применимы все же не для всех, однако ориентироваться нужно именно на них и ставить адекватные задачи и цели для каждого ученика, а не сравнивать детей друг с другом.

Возрастные характеристики школьников от 10 до 13 лет (5-6 класс):

- развивается контроль над мышцами. Следует продолжать оттачивать навыки и умения, а так же уделять внимание базовой технике;
- повышается интерес к спорту. Детям все больше нравятся разнообразные игры и соревнования;
- устойчивость внимания возрастает. Объяснения должны становиться более глубокими и продолжительными;
- развиваются навыки общения. Следует подчеркивать значимость соблюдения общепринятых правил уважительного отношения друг к другу;
- необходимо повышать требования к двигательным умениям и навыкам, а так же к последующим результатам;
- повышенная чувствительность. Потребность в похвале и одобрении все еще высока.

Таким образом, из всего выше изложенного следует, что дети постоянно переживают физические, умственные, общественные, эмоциональные

и духовные перемены, соответствующие их возрасту и физическому развитию. Учителя, «а также многие родители, знающие об особенностях различных возрастных групп, находят наиболее гибкий подход к поведению детей, и обучение их проходит более эффективно. Поэтому независимо от того, какого возраста детей учит педагог, главное – проявлять к ним терпение, уважение, любовь и чуткость, как» к каждому ребенку, так и ко всему коллективу в целом, и никогда не ждать, что дети сделают больше, чем могут на самом деле.

## 2.8 Расминочные упражнения

Для хорошей игры в гольф игроку необходимо следить за своей физической формой, ведь гольф – это такой же вид спорта, как и другие, с достаточной физической нагрузкой. Эта игра связана с постоянными наклонами, поворотами тела, растягиванием мышц, поэтому наилучшим будет

– не забывать о базовой расминке перед игрой. Конечно, в правилах гольфа мы не увидим упоминаний об этом, но большинство профессионалов, а тем более, если речь идет о школьниках, все же уделяют внимание своему здоровью, чтобы избежать травм и растяжений.

Ниже предложены «приблизительные упражнения на все группы мышц, которые задействованы в игре и нуждаются в дополнительной подготовке. Эти упражнения необходимо включать в каждую расминку» во время обучающего урока по гольфу в дополнение к общепринятым упражнениям.

### *Упражнения для растягивания грудных мышц и плечевого пояса*

#### *Упражнение №1*

Цель: растяжка мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы.

Исходное положение: узкая стойка, спина прямая, руки вниз, вдоль туловища.

Распрямив левую руку, вытянуть ее перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди. Для усиления растяжки согнуть правую руку в локте и отвести ее назад. Лицо и плечи должны быть обращены строго вперед. Для более глубокой растяжки повернуть туловище и лицо вправо.

#### *Упражнение №2*

Цель: растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе и опускающих плечевой сустав.

Исходное положение: узкая стойка, спина прямая, руки вниз, вдоль туловища.

На вдохе руки через стороны поднять вверх, ладони соединить «в замок» и развернуть наружу, по направлению к потолку. На выдохе потянуться ладонями и макушкой вверх, плечи опустить вниз, шея вытянута. Почувствовать, как за руками вытягивается правый и левый бок. Затем на выдохе отвести руки максимально назад, раскрывая грудные мышцы и плечи. Следить, чтобы не было чрезмерного прогиба в пояснице.

#### *Упражнение №3*

Цель: растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы.

Исходное положение: узкая стойка, спина прямая, руки вниз, вдоль туловища.

Удерживая шею и голову прямо, аккуратно отвести правый локоть назад. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не следует наклонять

голову вперед. Для более глубокой растяжки наклонить туловище влево.

#### *Упражнение №4*

Цель: растяжка внутренних и внешних вращательных мышц плеча с использованием гимнастической палки.

Исходное положение: уская стойка, спина прямая, руки с гимнастической палкой вниз.

Взять гимнастическую палку за края и на вытянутых руках свободно перенести ее за спину через голову, не напрягаясь и не выворачивая себе руки. Руки должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы без чрезмерных усилий поднимать их вверх над головой и уводить за спину. Чтобы увеличить нагрузку, необходимо уменьшить расстояние между руками и повторить упражнение, не сгибая руки в локтях.

#### *Упражнение №5*

Цель: растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе: большой грудной мышцы и бицепса.

Исходное положение: уская стойка, спина прямая, руки за спиной

«в замке».

Провернуть сцепленные ладони к ягодицам, и продолжать их проворачивать по направлению к полу. В итоге ладони развернутся назад. Если сделать все правильно – грудная клетка должна раскрыться, а плечи и лопатки будут тянуться назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе поднять руки вверх. В крайней точке замереть на несколько секунд. Для более глубокой растяжки, наклониться корпусом вперед и мягко тянуть руки к полу.

#### *Упражнения для растягивания мышц поясницы*

##### *Упражнение №1.*

Цель: растяжка и увеличение подвижности позвоночника, улучшение кровообращения и эластичности мышц спины.

Исходное положение: колени – кистевое положение, спина ровная, ладони располагаются строго под плечами, колени под бедрами.

На выдохе начинать движение с копчика – опуская его вниз, округляя нижнюю часть спины, поясница и грудь тянутся вверх, макушка опускается в пол. Почувствовать, как натянулась кожа на спине, локти не сгибать, подбородок тянуть к груди, взгляд направлен на пупок, живот подтянут, вес тела стараться перенести чуть больше в сторону коленей. В этом положении акцент на округление поясницы.

На вдохе снова начинать движение от копчика – поднять его вверх, живот и нижние ребра опустить в пол, макушку поднять вверх, тянуться грудной клеткой и подбородком вперед и вверх. Теперь растягивается передняя часть позвоночника. В этом положении вес тела больше переносится на руки, живот подтянут, прогиб стараться выполнить именно в грудном отделе позвоночника. Продолжать делать непрерывную волну позвоночника, каждое раз движение садает копчик. Помнить, что на вдохе – прогибаться, на выдохе – округляться.

### *Упражнение № 2*

Цель: растяжка и улучшение кровообращения в пояснично-крестцовом отделе спины, устранение жировых отложений.

Исходное положение: колено - кистевое положение, спина ровная, ладони располагаются строго под плечами, колени под бедрами.

Почувствовать ровную линию спины от копчика до макушки. Медленно начать вращать позвоночником вокруг воображаемой горизонтальной оси. Выполнить по 6 раз в каждую сторону. Стараться задействовать в движении весь позвоночник. При округлой спине делать выдох, во время прогибания – вдох.

### *Упражнение №3.*

Цель: растяжка и вытяжение позвоночника, нормализация нервной системы, снятие с организма ощущения усталости.

Исходное положение: лежа спиной на полу, руки за голову, ноги прямые.

Натянуть стопы и медленно поднимать ровные ноги вверх в вертикальное положение, пальцы стоп натянуть на себя, удлиняясь пятками к потолку. Затем аккуратно опустить ноги за голову, а пальцы ног поставить в ладони. Колени натянуть вверх от лица, а стопы и руки тянутся вперед, пупок и поясница – насад. «Стараться дышать спокойно и естественно. Оставаться в данном положении около 60 сек, постепенно увеличивая время. Не следует пытаться выполнить сразу все упражнение, поначалу можно отказаться от последней фазы, чтобы не опустить ноги ниже, чем позволяет гибкость вашего позвоночника». Закончив упражнение – лечь, расслабиться и сделать несколько глубоких вдохов.

### *Упражнение №4.*

Цель: растяжка поясничного отдела спины, снятие скованности в тазобедренных суставах.

Исходное положение: лежа спиной на полу, руки и ноги прямые.

Согнуть правую ногу в колене и притянуть ее к груди. Сатылок и плечи расслаблены, лежат на полу. Перехватить руками за стопу или голень и мягко на выдохе вытянуть ногу (если не хватает гибкости ног, можно использовать для захвата стопы эспандер или жгут). Бедро левой ноги натянуть в пол, а правую ногу мягко тянуть к себе. Следить за ровным положением таза. Сохранять данное положение не менее 30 сек.

### *Упражнение №5.*

Цель: растяжка нижней части спины, увеличение подвижности позвоночника, предупреждение появления грыжи.

Исходное положение: лежа спиной на полу, руки и ноги прямые.

На выдохе медленно поднимать ноги в вертикальное положение, а затем при помощи рук притягивать ноги к себе. Стараться колени не сгибать. В идеале, голень и живот должны касаться друг друга. Оставаться в крайнем положении 20-30 сек., постепенно увеличивая время.

## *Упражнения для растягивания мышц ног*

### *Упражнение №1.*

Цель: растяжка задней части бедра, бицепса бедра и подколенных сухожилий.

Исходное положение: узкая стойка, руки вдоль туловища

«Согнуть в области колена правую ногу, схватить ее правой рукой в области стопы. Левую руку выпрямить вперед или в сторону – так будет легче держать равновесие (можно держаться за опору). Натягивать на себя согнутую ногу, пока не будет ощущения растяжения бицепса бедра (до легкой болезненности). Важно, чтобы опорная нога до конца не выпрямлялась – она должна быть чуть согнута. Для увеличения амплитуды растягивания можно наклонить корпус вперед, а ногу подтянуть вверх».

### *Упражнение №2.*

Цель: растяжка мышц под коленом, бедренных, мышц ягодиц и мышц голени.

Исходное положение: узкая стойка, руки на пояс.

Выполнить очень широкий шаг вперед и присесть. Нога, которой был совершен шаг, сгибается в колене под прямым углом и ниже, а та, что осталась на месте, должна быть выпрямлена. Когда выпад сделан и поза зафиксирована на 5-10 секунд, напрячь бедро и вернуться в исходное положение. Сделать около 5-15 повторов на каждую ногу, почувствовав силу своих бедер и ягодиц.

### *Упражнение №3.*

Цель: растяжка подколенных сухожилий и подколенных мышц, бицепса бедра и Т-образная растяжка.

Исходное положение: узкая стойка, руки на пояс.

Левой ногой выполнить шаг назад, согнуть ее в области колена и занять позицию полуприседа. При этом корпус немного наклонить вперед, пяткой правой ноги встать на пол, носок потянуть на себя, руками опереться в правое бедро, колени соединить вместе. Из этого положения присесть так низко, чтобы почувствовать, как растягиваются мышцы под коленом выпрямленной ноги. Для максимальной растяжки следует сильнее натягивать носок ноги на себя.

### *Упражнение №4.*

Цель: растяжка внутренней поверхности бедра, ягодичных мышц и четырехглавых мышц бедра.

Исходное положение: широкая стойка, руки вдоль туловища.

На вдохе, отводя таз назад, согнуть ноги в коленях до прямого угла, присесть без отрыва пяток от пола с прямой спиной, вынося руки вперед. При этом колени не должны выходить за линию ступней, а спина за линию пяток. При приседании можно использовать дополнительный вес для утяжеления и большей эффективности

### *Упражнение №5.*

Цель: растяжка внутренних и внешних икроножных мышц на гимнастической скамье.

Исходное положение: основная стойка, лицом к гимнастической

скамье.

Стать передним отделом ступни на гимнастическую скамью, а пятку опустить вниз, как бы растягивая. Для растяжки икроножных мышц колено слегка согнуть, а для проработки внешней части икры – выпрямить. Затем сменить ногу. Для большей эффективности выполнять упражнение сразу

обеими стопами, но при этом, во избежание травмы, необходимо держаться за поручень руками.

Таким образом, выполнение разминки перед каждой игрой в гольф, независимо на уроке или на гольф-поле, с включением вышеупомянутых упражнений, поможет всегда оставаться в хорошей физической форме, поддерживать свое тело в тонусе, быть здоровым и, самое главное, избежать нежелательных травм.



## 2: Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод был использован для изучения состояния вопросов, исследуемых в дипломной работе с целью чего, было проанализировано большое количество литературных источников. Анализ был направлен на изучение и сопоставление материалов по исследуемому вопросу.

Беседа – помогает общаться с занимающимися. С ее помощью устанавливается отношение между занимающимися и тренером, помогает повысить активность, узнать тренеру своих учеников, оценить проделанную работу.

Метод контрольных упражнений – использовался с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие скоростных способностей.

Педагогический эксперимент – был направлен на совершенствование скоростных способностей при выполнении различных упражнений.

Метод статистической обработки – проводится в несколько этапов:

- 1) наблюдение – планомерный сбор данных, необходимых для характеристики интересующих нас качеств;
- 2) сводка статистических данных, их систематизация и организация на базе статистических таблиц;
- 3) анализ полученного материала.

Метод педагогического наблюдения – Основной метод, используется для анализа и оценки педагогического процесса без вмешательства исследователя в процессе.

## 2.2 Организация исследования

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №150

г. Красноярска с сентября 2017 по май 2018 г. В эксперименте принимало участие по 8 человек в возрасте 11-12 лет на среднем уровне физической подготовленности.

Исследования проводились в 4 этапа:

Первый этап - исследований был посвящен анализу научно-методической литературы, практического опыта, сбору данных о физической подготовленности детей в возрасте 11-12 лет.

Второй этап – были подобраны идентичные по своему составу, физическому развитию две группы школьников (контрольная и экспериментальная) по 8 человек в возрасте 11-12 лет на среднем уровне физической подготовленности, разработка экспериментальной, методики повышения эффективности развития быстроты в процессе урочных форм занятий с учащимися 5-6 классов.

Третий этап - Проведение педагогического эксперимента. Занятия проводились по 40 мин два раза в неделю, участники экспериментальной группы занимались по специально разработанной программе.

Экспериментальная группа в подготовительной части урока выполняли специально разработанные упражнения, а занимающиеся в контрольной группе таких упражнений не выполняли.

Четвертый этап - исследований проводилась обработка результатов и оформление дипломной работы.

### 3. Экспериментальное обоснование развития физических качеств по средствам гольфа

#### 3.1 Разработка комплекса игровых упражнений для развития физических качеств

В рамках практической части исследования по развитию физических качеств среднего школьника средствами гольфа, был разработан комплекс упражнений (табл. 1.)

Таблица 1. Упражнения для развития физических качеств

Категория	Упражнения
Упражнения для развития быстроты	Удар по мячу с изменением скорости свинга, Удары на по мешени. Выполнение элементов техники в быстром темпе Прохождение игровых этапов на скорость.
Упражнения для развития силы.	Удары на дальность. Вбрасывание мяча для гольфа на дальность. Упражнения с набивным мячом.
Упражнения для развития специальной выносливости.	Многокрасное прохождении игровой площадки Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с фиксированным числом попыток.
Упражнения для развития ловкости	Попадание по мишени техникой чип Попадание по круглой мишени (Полный свинг) Попадание по мишени с использованием паттера на скорость Держание мяча в воздухе (жонглирование), совершая удары клюшкой.
Упражнения для развития гибкости	1. Цель: растяжка мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы. Исходное положение: узкая стойка, спина прямая, руки внизу, вдоль туловища. Распрямив левую руку, вытянуть ее перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди. Для усиления растяжки согнуть правую руку в локте и отвести ее са сатылок. Лицои плечи должны быть обращены строго вперед. Для более глубокой растяжки повернуть туловище и лицо вправо. 2. Цель: растяжка внутренних и внешних

	<p>вращательных мышц плеча с использованием гимнастической палки.</p> <p>Исходное положение: узкая стойка, спина прямая, руки с гимнастической палкой внизу.</p> <p>Взять гимнастическую палку за края и на вытянутых руках свободно перенести ее за спину через голову, не напрягаясь и не выворачивая себе руки. Руки должны располагаться достаточно далеко друг от друга, чтобы без чрезмерных усилий поднимать их вверх над головой и уводить за спину. Чтобы увеличить нагрузку, необходимо уменьшить расстояние между руками и повторить упражнение, не сгибая руки в локтях.</p> <p>3. Цель: растяжка поясничного отдела спины, снятие скованности в тазобедренных суставах.</p> <p>Исходное положение: лежа спиной на полу, руки и ноги прямые.</p> <p>Согнуть правую ногу в колене и притянуть ее к груди. Сатылок и плечи расслаблены, лежат на полу. Перехватить руками за стопу или голень и мягко на выдохе вытянуть ногу (если не хватает гибкости ног, можно использовать для захвата стопы эспандер или жгут). Бедро левой ноги натянуть в пол, а правую ногу мягко тянуть к себе. Следить за ровным положением таза. Сохранять данное положение не менее 30 сек.</p> <p>4. Цель: растяжка задней части бедра, бицепса бедра и подколенных сухожилий.</p> <p>Исходное положение: узкая стойка, руки вдоль туловища</p> <p>Согнуть в области колена правую ногу, захватить ее правой рукой в области стопы. Левую руку выпрямить вперед или в сторону – так будет легче держать равновесие (можно держаться за опору). Натягивать на себя согнутую ногу, пока не будет ощущения растяжения бицепса бедра (до легкой болезненности). Важно, чтобы опорная нога до конца не выпрямлялась – она должна быть чуть согнута. Для увеличения амплитуды растягивания можно наклонить корпус вперед, а ногу подтянуть вверх.</p> <p>5. Цель: растяжка подколенных сухожилий и подколенных мышц, бицепса бедра и Т-образная</p>
--	---

	<p>растяжка.          Исходное положение: узкая стойка, руки на пояс.          Лево́й ногой выполнить шаг насад, согнуть ее в области колена и снять позицию полуприседа. При этом корпус немно́го наклонить вперед, пяткой прямой правой ноги встать на пол, носок потянуть на себя, руками упереться в правое бедро, колени соединить вместе. Из этого положения присесть так низко, чтобы почувствовать, как растягиваются мышцы под коленом выпрямленной ноги. Для максимальной растяжки следует сильнее натягивать носок ноги на себя.</p>
--	---

С целью проверки эффективности разработанного комплекса упражнений, было принято решение о проведении педагогического эксперимента.

Организация занятий по физической культуре требует учета морфофункциональных особенностей учащихся. Учащиеся 5-6 классов плохо переносят силовые нагрузки и упражнения на выносливость, поскольку костная система в этом возрасте находится в стадии формирования. При значительных физических нагрузках существует опасность развития сколиоза и замедления роста. В среднем школьном возрасте усиленно развивается мышечная система, особенно у представителей мужского пола. У подростков совершенствуется координация движений. Однако в этот период развития начинаются процессы полового созревания, сопровождающиеся возбудимостью нервной системы и эмоциональной неустойчивостью. Это может не лучшим образом сказываться на адаптации организма к физическим нагрузкам и восстановительным процессам. Поэтому при организации занятий необходимо основываться на принципе индивидуального подхода к тренирующимся школьникам.

### 3.1 Педагогический эксперимент проверки методики развития Физических качеств

Разработка содержания экспериментальной программы велась в направлении подбора системы как общеразвивающих (специальных упражнений), так и технических действий. Контрольная группа продолжала заниматься по традиционной методике 2 раза в неделю продолжительностью занятия 40 минут, а экспериментальная группа при том же объеме нагрузки в отличие от контрольной группы стала заниматься по экспериментально специально разработанной программе на 3 уроке по физической культуре.

Урок в экспериментальной группе школьников проводился по такой схеме:

1. В подготовительную часть урока включалось 7-10 упражнений, продолжительность каждого упражнения 20-30 секунд, время их проведения 7-10 минут. Проводился ряд заданий в подготовительной части урока направленные на развитие гибкости;

2. В основной части занятия при главной задаче по изучению и совершенствованию техники гольфа использовались специальные упражнения. В них включались упражнения на развитие силы, ловкости и быстроты.

3. Заключительная часть урока, продолжительность 5-7 минут включает в себя ходьбу, дыхательные и координационные упражнения с мячом для гольфа. Подведение итогов занятия

План-конспект занятий представлен в Приложении 3

### 3.2 Обработка результатов, полученных в ходе эксперимента

В целях проверки эффективности разработанной экспериментальной программы были отобраны контрольные тесты, позволяющие оценить физические показатели участников эксперимента.

Отбираемые для контроля тесты должны быть, во-первых, достаточно информативными и надежными; во-вторых, несложными для процедуры измерения результата и его оценки, в-третьих, отражать специфику проявления различных физических качеств и, в-четвертых, учитывать особенности конкретного контингента занимающихся с учетом возраста и пола.

Таким образом, в эксперименте были применены следующие контрольные упражнения (тесты):

- 1 Бег 30 м, с
- 2 Держание мяча в воздухе (жонглирование), совершая удары клюшкой
- 3 Прыжок в длину с места, см
- 4 Наклоны вперед из положения стоя, см
- 5 Подтягивания на перекладине, раз

В начальной стадии эксперимента тестирование было проведено с целью определения фактических величин показателей и сравнения их по экспериментальной и контрольной группам. Данные для занимающихся экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Тестирование эффекта внедрения разработанного комплекса упражнений.

Вид тестирования	Группа	Средний показатель по группе		Динамика	
		сентябрь	май		
Бег 30 м, с	КГ	6,2	6,1	(-) 0,1	1,6%
	ЭГ	6,3	6	(-) 0,3	4,8%
Держание мяча в воздухе (жонглирование), совершая удары клюшкой	КГ	3,2	4,5	(+) 1,9	-40,6
	ЭГ	6,3	8,9	(-) 0,2	-41,3
Прыжок в длину с места, см	КГ	122,6	123,7	(+) 1,1	-0,9%

	ЭГ	122,6	126,1	(+) 3,5	-2,9%
Наклоны вперед из положения стоя, см	КГ	7,3	7,6	(+) 0,3	-4,1%
	ЭГ	7,6	8,1	(+) 0,5	-6,6%
Подтягивания на перекладине, рас	КГ	6,8	7,1	(+) 0,3	-4,4%
	ЭГ	7,4	7,5	(+) 0,1	-1,4%

Сравнение изменения показателей динамики в контрольной и экспериментальной группе отображено на

Таким образом, комплекс игровых упражнений с элементами гольфа повлиял на показатели скорости улучшив их на 4,8%, показатели ловкости аж на 41,3% наибольшей степени содействует развитию ловкости и гибкости школьника и в меньшей степени - его силы. По всем показателям экспериментальная группа показала лучшую динамику чем контрольная группа.



## Саключение

Для регулярных санятий гольфом во время уроков физической культуры и адаптации организма детей к специфической нагрузке во время этих тренировок, каждому ребенку необходим терпение, усидчивость, а также подготовленный мышечный корсет, а это будет возможно, если:

- правильно дозировать гольф –урок. Ребенок должен играть до тех пор, пока ему интересно. Нельзя настаивать на том, что бы он санимался более 30 минут. Пусть санятия гольфом будут ему в радость, а не в наказание;
- правильно подбирать SNAG -оборудование. Для юных гольфистов это очень важно. Ведь только правильно подобраный гольф-инвентарь позволит избежать излишней физической нагрузки и травм, а его красочность и разнообразие только прибавят ребенку настроение;
- с «первых дней прививать этикет гольфа. Необходимо, чтобы ребенок с самого начала понимал правила поведения на гольф-поле», старался вести себя соответственно. Важно рассказывать юному гольфисту о цели игры, а также о ее фундаментальных основах: честности и благородстве;
- тренировки должны проводиться педагогами–профессионалами, знающими и любящими свое дело. Постановка правильной техники позволит достичь наилучших результатов и убережет ребенка от ошибок, которые впоследствии будет трудно исправить.

Основные выводы работы:

1. Анализ литературных источников показал, что проблема развития физических качеств остается одной из актуальных тем в учебно-воспитательном процессе.
2. Исследованием установлено, что благодаря разработанных комплексов упражнений с использованием SNAG-оборудования происходит повышение и раннее раскрытие физических способностей;
3. При использовании данных комплексов упражнений происходит повышение уровня физической подготовленности санимающихся, что очевидно в таблице 2;
5. Результаты основного педагогического эксперимента показали, что комплекс игровых упражнений с элементами гольфа с использованием SNAG-оборудования в наибольшей степени содействует развитию ловкости и гибкости школьника и в меньшей степени - его силы.

## Список литературы

1. Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания - М.: 1988. -225С.
2. Бурлаков, И.Ю. Результаты антропологического мониторинга игроков в гольф высокой квалификации / И.Ю. Бурлаков, А. В. Верченлова, А. Н.
3. Бобкова И.И. Гольф и мини – гольф / И.И Бобкова. – М.: Департамент образования г. Москвы, 2013. – 143с.
4. Галлахер Б.М. Гольф для начинающих / Б.М. Галлахер. – М.: Фаир – Пресс, 2005. – 192с.
5. . Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. М.: "Физкультура и здорovie", 1984 г.
6. Донской Д.Д. Движения спортсмена. ФиС, 1965
7. .Еремин Ю. Прыгать... быстро! "Легкая атлетика", 1965
8. Желесняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: 2001.
9. Сациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М.: "Физкультура и спорт", 1966.
10. Саблоцкий П.Н. Книга для тренеров по легкой атлетике, - М.: Просвещение, 1988
11. Касимов В. Покоряя время и пространство. М.: "Физкультура и спорт", 1987.
12. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе мини – гольфе / А.Н Корольков. – С.: М-во спорта Самар.обл., 2013. – 137с.
13. Корольков // Вестник Челябинского государственного университета: образование и здравоохранение. – 2014. – № 1. – С. 57-62
14. Корольков, А.Н. Об эффективности расчленено-конструктивного метода обучения игровым действиям в гольфе / А. Н. Корольков, Д. С. Титенин, // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 8.
15. Корольков, А.Н. Некоторые дидактические особенности усвоения игровых действий в гольфе / А. Н. Корольков // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2012. –№ 6. – С. 40-43.
16. Коробейников Н.К Физическому воспитанию, - М.: Просвещение, 1989
- 19.Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры, - М: «Физкультура и спорт» 1998
- 20.Куснецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000
- 21.Куснецов В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития. "Теория и практика физической культуры", 1968, № 4

22. Куснецов В.В. Методы специальной силовой подготовки спортсменов высших расрядов. "Физкультура и спорт", 1967
23. Куснецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: 2002. -476с
24. Морлье, Ж. Динамический анализ удара при игре в гольф: анализ изгибающего момента при ударе / Ж. Морлье, М. Менар, М. Сид // Российский журнал биомеханики. – 2007. – № 1. – С. 36-44
25. Макгимпси К.Д. Гольф: история мяча / К.Д. Макгимпси. – М.: Парабеллум, 2006. – 526 с.
26. Матершев И.А. Книга о гольфе / И.А. Матершев. – М.: Парабеллум, 2010. – 183с.
27. Методические рекомендации для преподавателей SNAGa. – Х.: Супериор Гольф Клуб, 2007. – 26с.
28. Макгимпси К.Д. Гольф: история гольфа в восемнадцати лунках / К.Д. Макгимпси. – М.: Парабеллум, 2006. – 176с.
- 29.
30. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону, 2001. -250с.
31. Осолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М:2002. -863с.
32. Осолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. М., "Физкультура и спорт", 1979
33. Петров П. К. Методика преподавания; школе. – М: 2003. -447с
34. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры.
35. Романов А.О. Учебник спортсмена, М.: - "Физкультура и спорт", 1964.
36. Серопегина И. М. Физиология человека, - М.: Физкультура и спорт, 1979 г.
37. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие / М.Р. Сапин, С.Г. Брыксина. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Academia, 2005. - 432 с.
38. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб. для образ. учреждений высш. проф. образования / А.С. Солодков, Е.П. Сологуб. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Совет. спорт, 2008. - 618 с.
39. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Желесняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Желесняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
40. Тер-Ованесян А.А. Спорт. М.: "Физкультура и спорт", 1967.

41. Филин В.П. Бег на короткие дистанции. "Физкультура и спорт", 1964.
42. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: "Физкультура и спорт", 1974 г.
43. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
44. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1992г
45. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М: 2002. -476с.
46. Шияна Б. М. Теория и методика физического воспитания, - М.: Просвещение, 1988 г.
47. Ягодин В.М. Основы тренировки в легкой атлетике. М.: Снание,1992
48. Примерная учебная программа по физической культуре: в основной школе - Физич. культ, в школе. 1999 г.
49. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. - М., 1987

## Приложение 1

### ТЕРМИНОЛОГИЯ ГОЛЬФА.

Гольф - это игра, при которой мяч, сагоняется клюшкой в лунку.

Гольфист - игрок в гольф.

Кедди - человек, который носит клюшки игрока и имеет право давать ему советы в ходе игры.

Судья - человек, который находится на поле во время игры и следит за соблюдением правил.

Гринкипер - человек, отвечающий за состояние поля.

Маркер - человек, считающий удары игрока.

Маршал - официальное лицо на поле, следящее за скоростью игроков и соблюдением ими этикета.

Флайт - группа из гольфистов, идущая по полю.

Гольф - поле – площадка для игры.

Лунка – ямка в грине, в которую сагоняется мяч.

Ти – подставка под мяч для выполнения удара.

Фервей - часть поля с травой средней длины между ти и грином.

Раф - участок на поле с высокой травой.

Грин – область вокруг лунки с самой короткой травой.

Флажок – метка, ее вставляют в лунку, чтобы игрок видел куда целиться.

Брейк - наклон грина. Мяч при ударе отклоняется в сторону.

Воротник - участок поля вокруг грина, постриженный короче фервея, но выше грина.

Бункер - песчаный островок для усложнения игры.

Препятствие - предмет, мешающий игроку выполнить удар.

Клабхаус - офисы администрации, раздевалки, комнаты отдыха, бар, ресторан для игроков и их гостей в области поля.

Тренировочный грин - площадка с короткой травой для отработки ударов.

Бэг – сумка для клюшек.

Айрон (Лаунчер) – клюшка с плоской, лопатообразной головкой для прицельного посылания мяча на более короткие дистанции.

Вуд - клюшка с большой и массивной головкой, которой мяч вводится в игру. Драйвер - клюшка для дальних ударов с самой длинной ручкой и наименьшим углом наклона головки.

Паттер (Роллер) – самая мягкая клюшка с легкой головкой, для игры на грине и нанесения паттов - катящих ударов, которыми мяч сакатывается в лунку.

Гибрид – клюшка, представляющая собой «симбиос» вуда и айрона.

Кар – автомобиль для передвижения по полю.

Свинг - основное движение удара всеми клюшками, кроме паттера. Свинг состоит из отведения клюшки (самаха), движения вниз (маха), т.е. непосредственно удара и завершения.

Самах – отведение клюшки назад.

Мах – движение клюшки от верхней точки самаха вниз к мячу. Момент удара – момент, когда клюшка касается мяча, нанося удар. Драйв – первый удар, выполняется драйвером.

Питч – удар с высокой траекторией, после которого мяч почти не катится. Чип – короткий, невысокий удар, после которого мяч долго катится. Патт – катящийся удар, выполняемый на грине.

Дро – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

Фейд – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

Хук – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

Слайс – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

Пул – удар, при котором мяч вылетает левее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

Пуш – удар, при котором мяч вылетает правее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

Шенк – удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

Счетная карточка – специальная карточка, куда маркер вносит результаты игрока; по правилам, гольфист по окончании раунда должен проверить результаты, записанные маркером и, подписав карточку, собственноручно сдать ее судейской коллегии.

Матч (матчевая игра) – вид состязания, при котором результат подсчитывается отдельно на каждой лунке, а побеждает гольфист, выигравший больше лунок.

Игра на счет – вид состязания, при котором подсчитывается общий результат игры, а побеждает гольфист, сделавший на поле наименьшее количество ударов.

Лучший мяч (бестбол) – формат, при котором один гольфист играет против двоих или троих, которые играют каждый своим мячом.

Пар – условный норматив, используемый для подсчета результата и оценки уровня игроков. Пар – это количество ударов, которое гольфист должен совершить на одной лунке или на всем поле при удачной игре.

Берди – количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар. Боги – количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар. Гандикап – цифра, обозначающая уровень мастерства гольфиста.

Форбол – парная игра, при этом каждый из партнеров играет своим мячом. Трибол – игра, при которой трое гольфистов играют друг против друга, каждый своим мячом.

Переигровка (плей-офф) – проводится после окончания финального раунда, если несколько игроков, претендующих на победу, показали одинаковый результат.

Штрафной удар – используется в игре на счет в качестве «наказания» за нарушение правил.

## Приложение 2

План-конспект уроков

Урок №1

Тема урока: «История возникновения гольфа»

Задачи урока: – ознакомление с историей возникновения гольфа;  
 ознакомление с основными положениями и правилами игры гольф;

ознакомление с терминологией и этикетом гольфа.

Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка, с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	7 – 10 мин.
Основная часть	1) Ознакомление с историей возникновения гольфа. 2) Изучение основных принципов, положений и правил игры гольф. Обратит внимание на различие и схожесть игр: SNAG – гольф и гольф. 3) Ознакомление и изучение основных терминов и понятий в гольфе – «Словарик гольфиста». 4) Ознакомление с этикетом гольфа, его особенностями и необходимостью выполнения. 5) Подвижная игра с элементами гольфа.	20–25 мин.
Заключительная часть	1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания. Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа. Подведение итогов урока.	5 – 7 мин.

Урок №2

Тема урока: «SNAG – гольф».

Задачи урока: – ознакомление с гольфом – оборудованием SNAG;  
 ознакомление с исходным положением и стойками гольфиста;

ознакомление с правильными хватами клюшек.

Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	7 – 10 мин.



Основная часть	<p>1) Оснакомление с гольф-оборудованием SNAG: – стартовый круг; мишени и лунки (разной длины и размера); клюшки Роллер (Паттер) и Лаунчер (Айрон); щеточка для клюшки Роллер (Паттер); фигурная линейка для клюшки Лаунчер (Айрон); лента Снеппер; сона «Ги»; разноцветные мячи.</p> <p>2) Оснакомление с исходным положением и разновидностями стоек в стартовом круге для разных ударов и клюшек.</p> <p>3) Оснакомление и показ разновидностей основных вариантов хватов клюшек Роллер (Паттер) и Лаунчер (Айрон).</p> <p>4) Подвижная игра с элементами гольфа.</p>	20–25 мин.
Саклнчнтельная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	5 – 7 мин.

### Урок №3

Тема урока: «Введение в гольф».

Задачи урока: – закрепление знаний о гольф – оборудовании SNAG; повторение основных стоек гольфиста и хватов клюшек; оснакомление с ударом «треугольник»; Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	<p>Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)</p>	7 – 10 мин.

Основная часть	<p>1) Закрепление названий и предназначений всех предметов гольфа – оборудования SNAG. 2) Повторение и закрепление разновидностей стоек в стартовом круге для разных ударов и клюшек;</p> <p>3) Закрепление основных вариантов хватки клюшек Роллер (Паттер) и Лаунчер (Айрон).</p> <p>4) Оснакомление и изучение удара «треугольник»: повторение хвата клюшки для удара «треугольник»; закрепление стойки и позиции мяча при ударе «треугольник»: удар, при котором половина замаха и половина выхода выполняется, с прямыми руками (т.о., образованный в стойке «треугольник» будет, сохраняться), а кисти остаются неподвижными. Удар выполняется движением вниз.</p> <p>5) Тренировка удара «треугольник».</p> <p>5) Эстафеты и игры с элементами гольфа.</p>	20–25 мин.
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	5 – 7 мин.

#### Урок №4

Тема урока: «Удар L–L».

Задачи урока: – закрепление основных стоек гольфиста и хватов клюшек;

повторение и закрепление удара «треугольник»;

изучение удара «L–L» Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	7 – 10 мин.

Основная часть	<p>1) Повторение и закрепление разновидностей стоек в стартовом круге для разных ударов и клюшек;</p> <p>Закрепление и тренировка удара «треугольник», удара который выполняется движением вниз.</p> <p>Ознакомление и изучение удара «L-L»:</p> <p>подводящее упражнение «L-L, правое плечо» Ученик совершает мах только одной правой рукой, кладет клюшку на свое правое плечо, и, выполняя имитацию удара, кладет клюшку на левое плечо;</p> <p>подводящее упражнение «L-L, левое плечо». Ученик выполняет имитацию только одной левой рукой, при махе прямая левая рука и клюшка, при сгибании кисти, образуют прямой угол, напоминающий английскую букву «L»;</p> <p>подводящее упражнение «L-L, имитация». Ученик берет клюшку в обе руки, при махе прямая левая рука и клюшка образуют прямой угол путем сгибания кистей (английская буква «L»), правая рука немного согнута – имитация удара, на выходе клюшку положить на правое плечо;</p> <p>выполнение непосредственно самого удара «L-L» – без имитации. 4) Тренировка удара «L-L».</p> <p>5) Эстафеты и игры с элементами гольфа.</p>	20–25 мин.
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	5 – 7 мин.

## Урок №5

Тема урока: «Роллинг или Паттинг».

Задачи урока: – повторение и закрепление удара «треугольник»;  
закрепление и тренировка удара «L-L»;

ознакомление и изучение основ Роллинга или Паттинга Структура

урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	<p>Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)</p>	7–10 мин.

Основная часть	<p>1) Повторение и тренировка удара «треугольник», который выполняется движением внис.</p> <p>2)Сакрепление и тренировка удара «L–L»: «L–L, правое плечо»; «L–L, левое плечо»; «L–L, имитация»; «L–L удар».</p> <p>3)Оснакомление с основами Роллинга или Паттинга: повторение хвата для Роллера или Паттера; сакрепление стойки и позиции мяча при Роллинге или Паттинге; соотношение амплитуды и дальности удара;</p> <p>4)Тренировка Роллинга или Паттинга: Роллинг или Паттинг с 1 метра; Роллинг или Паттинг с 3 метров; длинный Роллинг или Паттинг. 5)Игры с элементами мини – гольфа.</p>	20–25 мин.
Саклужительная часть	<p>1)Ходьба в медленном темпе с упражнением на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	5 – 7 мин.

## Урок №6

Тема урока: «Чиппинг».

Садачи урока: – повторение и сакрепление удара «L–L»; сакрепление и тренировка Роллинга или Паттинга; ознакомление и исучение основ Чиппинга.

Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка с использованием общерасвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	7–10 мин.

Основная часть	<p>1) Повторение и закрепление удара «L-L».</p> <p>2) Закрепление и тренировка Роллинга или Паттинга: короткий Роллинг или Паттинг; длинный Роллинг или Паттинг.</p> <p>3) Оснакомление с основами Чиппинга: повторение хвата клюшки для Чиппинга; закрепление стойки и позиции мяча при Чиппинге: узкая стойка, вес тела на левой ноге, мяч сдвинут ближе к правой ноге, кисти неподвижны, удар треугольником, короткий самах, короткий выход, немного открытая стойка – удар движением вни. соотношение амплитуды и дальности удара.</p> <p>4) Тренировка Чиппинга: короткий Чиппинг; длинный Чиппинг.</p> <p>5) Игры с элементами мини – гольфа.</p>	20–25 мин.
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	5 – 7 мин.

## Урок №7

Тема урока: «Удары на дальнюю дистанцию».

Задачи урока: – повторение и закрепление Роллинга или Паттинга;  
закрепление и тренировка Чиппинга;

ознакомление и изучение техники удара на дальнюю дистанцию.

Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	7–10 мин.

Основная часть	<p>1) Повторение и закрепление Роллинга или Паттинга: короткий Роллинг или Паттинг; длинный Роллинг или Паттинг.</p> <p>2) Закрепление и тренировка Чиппинга: короткий Чиппинг; длинный Чиппинг.</p> <p>3) Оснакомление с техникой удара на дальнюю дистанцию: повторение хвата клюшки для дальнего удара; закрепление стойки и позиции мяча при дальнем ударе: удар выполняется с полным замахом клюшки и полным выходом в конце из широкой стойки, мяч по центру.</p> <p>4) Тренировка техники удара на дальнюю дистанцию.</p> <p>5) Игры с элементами гольфа «Патт и Чипп».</p>	20–25 мин.
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания. Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа. Подведение итогов урока.</p>	5 – 7 мин.

## Урок №8

Тема урока: «Питчинг».

Задачи урока: – повторение и закрепление Чиппинга;  
закрепление и тренировка техники удара на дальнюю дистанцию;  
оснакомление и изучение основ Питчинга.

Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с	7–10 мин.
	включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	

Основная часть	<p>1) Повторение и закрепление Чиппинга: короткий Чиппинг; длинный Чиппинг.</p> <p>2) Закрепление и тренировка техники удара на дальнюю дистанцию, удара, который выполняется с полным самахом и полным выходом.</p> <p>3) Оснакомление с основами Питчинга: повторение хвата клюшки для Питчинга; закрепление стойки и позиции мяча при Питчинге: узкая стойка, мяч по центру, удар выполняется в половину самаха и выхода, клюшка при этом немного открыта. При самахе небольшой изгиб кистей, при немного открытой стойке, удар выполняется движением вни.</p> <p>4) Тренировка Питчинга.</p> <p>5) Игры с элементами гольфа «Патт и Чип».</p>	20–25 мин.
Саклужительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	5–7 мин.

## Урок №9

Тема урока: «Лаунчинг».

Задачи урока: – повторение и закрепление техники удара на дальнюю дистанцию;

закрепление и тренировка Питчинга;

ознакомление и изучение основ Лаунчинга.

Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	7–10 мин.
Основная часть	<p>1) Повторение и закрепление техники удара на дальнюю дистанцию, удара, который выполняется с полным самахом и полным выходом.</p> <p>2) Закрепление и тренировка Питчинга, при</p>	20–25 мин.

	<p>котором удар выполняется в половину замаха и выходом с немного открытой клюшкой.</p> <p>3)Оснакомление с основами Лаунчинга: повторение хвата клюшки для Лаунчинга; закрепление стойки и позиции мяча при Лаунчинге: удар, повторяющий технику Питчинга, однако выполняется с полным замахом клюшки за правое плечо и полным выходом в конце, с заведением клюшки за левое плечо. При этом вес тела переносится с правой ноги на левую (как при катании на коньках).</p> <p>4) Тренировка Лаунчинга: при помощи ленты Снеппер; без использования ленты.</p> <p>5)Мини соревнования с элементами гольфа.</p>	
Заключительная часть	<p>1)Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	5–7 мин.

## Урок №10

Тема урока: «Основы прицеливания в гольфе». Задачи урока: – повторение и закрепление Питчинга;  
закрепление и тренировка Лаунчинга;  
ознакомление с основами прицеливания в гольфе.  
Структура урока:

Часть урока	Содержание	Досировка
Подготовительная часть	Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (см. п. 5.3.2.)	7–10 мин.
Основная часть	<p>1)Повторение и закрепление Питчинга, при котором удар выполняется в половину замаха и выхода с немного открытой клюшкой.</p> <p>2)Закрепление и тренировка Лаунчинга, который выполняется с полным замахом клюшки за правое плечо и полным выходом в конце, с заведением клюшки за левое плечо.</p> <p>3) Ознакомление с основами прицеливания в гольфе: – принцип двух параллелей: выкладываются две клюшки, одна для направления ног, вторая для направления мяча.</p>	20–25 мин.
	<p>4) Тренировка прицеливания в гольфе.</p> <p>5)Мини соревнования с элементами гольфа.</p>	



Заключительная часть	1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания. Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа. Подведение итогов урока.	5–7 мин.
----------------------	--	----------