

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ



**ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ГОЛЬФ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
SNAG – ОБОРУДОВАНИЯ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Методические рекомендации

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ГОЛЬФ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
SNAG – ОБОРУДОВАНИЯ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Методические рекомендации для учителей
физической культуры
(2-е издание, переработанное)

Харьков
Издательство НУА
2021

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 8 от 01.03.21.*

С о с т а в и т е л ь *Ж. А. Колисниченко*

Р е ц е н з е н т канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У даних методичних рекомендаціях описані історія виникнення гольфу, правила гри, наведена основна термінологія; запропонована методика навчання грі в гольф з використанням SNAG – обладнання на уроках фізичної культури з урахуванням вікових особливостей школярів.

Для вчителів фізичної культури.

О –26

Обучение игре в гольф с использованием SNAG – оборудования на уроках физической культуры : методические рекомендации для учителей физической культуры: / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта] ; сост. Ж. А. Колисниченко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков: Изд-во НУА, 2021. – 44 с.

В данных методических рекомендациях описаны история возникновения гольфа, правила игры, приведена основная терминология; предложена методика обучения игре в гольф с использованием SNAG – оборудования на уроках физической культуры с учетом возрастных особенностей школьников.

Для учителей физической культуры.

УДК 796.352(072+075,3)

ВВЕДЕНИЕ

Гольф – это жизнь. Если в гольфе у вас нет терпения, то в жизни его тоже не будет. Ведь игра в гольф – это проверка: смогут ли ваши навыки и умения победить удачу соперника.

Уолтер Кемп

Гольф в Украине с 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 не были мотивы, результат остается прежним, гольф – это очень интересная и популярная игра.

Однако, несмотря на большой и интерес к гольфу, многие до сих пор считают, что этот вид спорта не требует особой физической подготовки и, что самое обидное, скорее относится к развлечению, нежели к спорту. Однако гольф обретает все больше последователей. Эксперты полагают, что гольф-индустрия в Украине с каждым годом будет набирать обороты, и, возможно, сам гольф скоро станет популярен у нас так же, как футбол или теннис. А тот факт, что гольф будет включен в программу соревнований Олимпийских игр, начиная с 2016 года, является еще одним свидетельством квалификации его как популярного вида спорта, ведь он требует от играющих определенных физических усилий, координации и стабильности работы мышц, мощности и силы ударов.

Гольф – это игра для сильных духом, игра, которая захлестывает впечатлениями с первых минут. Чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта, нужно обладать выдержкой, терпением и целеустремленностью. Недостаточно просто повторять технику ударов именитых гольфистов, нужно жить игрой, действовать спонтанно и найти свой стиль и свою методику игры. Приобщение к гольфу означает не просто увлечение новым и модным видом спорта – это приобщение к специфической культуре, прекрасной и аристократичной.

Игра в гольф, по своей сути, очень универсальна: можно играть одному, хотя интереснее – хотя бы с одним партнером, ведь это вызывает азарт и дух соперничества. В гольф могут играть даже партнеры разного уровня подготовки и квалификации, а судья в этом виде спорта не нужен вообще. Ведь каждому игроку перед выходом на гольф поле выдают специальную карточку, а в конце игры по ней можно увидеть все его результаты.

Полный самоконтроль и владение собственным телом – вот то, что нужно для начала. Для выполнения качественного удара все тело должно подчиняться

гольфисту и работать, как часы. Перед замахом следует следить за положением своего корпуса: держать голову прямо, колени согнутыми, а руки расслабленными. Хват должен производиться пальцами, а не всей ладонью. Тогда любого игрока, даже самого начинающего, ждет большой и устойчивый успех!

После того, как ребенок или взрослый решил научиться играть в гольф, бессмысленно сразу выходить на поле. Сначала следует научиться правильно обращаться с клюшками и мячом, и при этом не обязательно покупать самую дорогую экипировку. Для начала следует поиграть обычными обучающими клюшками и мячами, такими, как, например, в «SNAG» оборудовании. Однако просто технического выполнения ударов в гольфе недостаточно для того, чтобы стать чемпионом. В этом виде спорта важно все до мелочей: погодные условия, ветер, влажность и т.д. Если учитывать все эти факторы во время игры, то у игрока появляется большой шанс на победу.

Как и в любом другом виде спорта, частые тренировки – путь к успеху и мастерству. Никогда не стоит недооценивать их значимость. Заниматься следует регулярно, ведь любой человек всегда находит время на то, что для него действительно важно и интересно. Не следует искать отговорок, а наоборот постоянно себя мотивировать и играть чаще! Именно уровень владения клюшкой и качество ударов отличает профессионального гольфиста от новичка. И неважно, на начальных этапах будут это занятия гольфом на уроках физической культурой или в секции, с применением SNAG–оборудования или же занятия в дорогом гольф клубе, главное – постоянное стремление и желание овладеть техникой игры.

И в конце хотелось бы сказать, что гольф – это, в первую очередь, игра. А игра всегда должна приносить радость и удовольствие. Никогда не расстраивайтесь, если у вас не все получается сразу. У вас все еще впереди! Позвольте себе совершать ошибки и радоваться самым маленьким победам. Само участие в игре гольф уже делает вас особенным. Наберитесь терпения и вас, несомненно, ждет успех!

I. 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 взялся за клюшку. 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, закатил его в нору. Увидев это, к нему присоединились друзья, которым понравилась эта новая забава. Позже 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 веков. 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 разнообразных 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 и 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 «goulf», наверняка образованного от шотландского слова «goulf», означавшего слово «бить». Однако это слово так же может быть и производным от датского «kolf». А вот первые правил, и первые турниры были зафиксированы уже именно в Шотландии. Однако вскоре игра в гольф распространилась и по всей Англии, а затем уже и по всему 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», находящейся 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 Golfditch" («Уважаемая Компания Джентльменов Гольферов»). С тех пор звание 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 взял 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 широкодоступным в той области. Затем гикори (гречкий 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.

Касаемо нашего региона, интересным остается тот факт, что гольф в Украине не зарождается, а возрождается. На самом деле, первое гольф-поле в Украине было построено в Житомирской области, в селе Леонтиевка, в родовой усадьбе князей Муравьевых-Апостолов еще в 1913 году. Для его сооружения специально выписывали мастеров из Шотландии. Но, к сожалению, после революции это поле перепахали под картофель (что было на тот момент наиболее целесообразно).

Существует так же еще одна легенда, что гольф-поле было и в самом Киеве еще в конце девятнадцатого столетия. Построено оно было российским аристократом, но его местоположение остается тайной.

Удивительно для многих, но Украинская Федерация Гольфа на самом деле существует уже с 1992г., и была основана еще Министром здравоохранения Юрием Спиженко. Однако через десять лет организация так и не сумела построить большое поле для гольфа, а вместо этого сосредотачивала все свои усилия на развитие и популяризацию так называемого мини-гольфа.

Другие же группы двигались несколько быстрее. Так, в 1995г. с целью построить настоящее поле для гольфа, после многолетнего опыта строения

таких же полей на Дальнем Востоке, в Украину прибыл Уолтер Прохоренко, председатель наблюдательного совета Киевского кантри-клуба. Он первый, кто приблизился максимально близко к строению поля в конце 1990-х. Так, в 1989г. после долгих поисков подходящего участка земли, под Киевом, в Конча-Заспе, открылось первое в Украине тренировочное поле для гольфа, повергшее одних в невероятное восхищение, а других в недоумение.

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.

А вот первый гольф-клуб в Украине был основан только в 2004г., а теперь их насчитывается уже четыре (в Киеве, Одессе, Луганске и Харькове). И становится невероятным, что за столь непродолжительное время гольф стал для многих украинцев одним из любимых видов спорта. Об этом говорит хотя бы тот факт, что членами уже хорошо известного многим Харьковского «Superior Golf Club», являются первый номер украинского гольфа, чемпион Украины Руслан Гаркавенко, лучшая гольфистка Украины – Юлия Малимон, а также известные всему миру Андрей Шевченко и Дмитрий Медведев.

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 включен в олимпийскую программу с 2016 года, число его поклонников возрастает с 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.

II. 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 при 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 умственной отсталостью – Синдрома Дауна. В большинстве таких реабилитационных центров активно применяется так называемая «Гольфотерапия». Уникальный пример продуктивности такого нестандартного лечения обнаружен и в Италии. Там, любительская спортивная школа «Гольф – моя страсть» уже в течение 8 лет спасает детей и взрослых с проблемами аутизма, синдрома Дауна и спазматического 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 – зеленый 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.

Зеленый 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 цвету окружающей растительности. Зеленое поле для гольфа повышает восприимчивость, коммуникабельность, оказывает положительное воздействие на повышенное кровяное давление. Длительное гуляние и созерцание мягкого оттенка зеленого побуждает к устойчивому подъему работоспособности

Таким образом, то, что физические упражнения на открытом воздухе могут стать эффективной профилактикой многих заболеваний, факт давно известный, но вот о том, что гольф в ряду этих упражнений может занимать весьма почетное место, ранее наука не 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 здоровякам, но и пожилым людям, а также людям со слабым здоровьем или физически слаборазвитыми.

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 безболезненно 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 весело и с пользой для здоровья. Увлеченная игра родителей может не на шутку 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 с полной 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 богатырское здоровье уже не за горами. Ведь чем нестандартнее и виртуознее сама игра в гольф, тем значительнее сам оздоровительный эффект от этой игры!

III. ПРАВИЛА ИГРЫ В ГОЛЬФ

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

При игре в гольф необходимо запомнить 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 назад. Но со стремительным развитием гольфа и началом проведения официальных соревнований для всех стало ясно, что трех базовых постулатов хватает не всегда, и к XVIII веку в большинстве британских гольф-клубов уже были сформированы общие принципы игры, правда, от клуба к клубу они немного видоизменялись.

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

В наши дни правила гольфа утверждаются двумя самыми авторитетными в мире гольфа организациями: USGA (Ассоциацией гольфа США) и R&A Rules Ltd. (компания, созданная на «базе» 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 довольно увесистая книга с «Решениями», которая содержит официальные разъяснения, трактовки правил, комментарии, разбор конкретных ситуаций, а также местные правила клубов и турниров.

Поскольку гольф – это игра, в которой игрок в гольф сам отвечает за свои непосредственные действия на поле, 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:

- Прочитайте Местные 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 в счетной 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, но 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, зону 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 грина, 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 отклонен 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 обязаны соглашаться оставить свой мяч в положении, помогающем игре другого игрока.

Свободные помехи

Вы вправе передвигать свободные помехи (т.е. незакрепленные 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 сдвигаете 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 вброшен 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, проделанная 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 вбросить 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 ваш 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 вневодной преграды или оказался за пределами поля, вы должны со штрафом в один удар сыграть с точки, 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 вневодной 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 (вневодной 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 точке, 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.

IV. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГОЛЬФА.

Гольф – это игра, при которой мяч, загоняется 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 загоняется 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 посыла 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 патов – катящих ударов, которыми мяч закатывается в лунку.

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

Кар – автомобиль для передвижения по полю.

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

Замах – отведение клюшки назад.

Мах – движение клюшки от верхней точки замаха 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.

V. ГОЛЬФ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

5.1. 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 осязании;
- у 7 – 8 летних детей мозг в 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 в это 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 позитивном 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, утренняя зарядка, 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; показателей 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.

5.2. 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 взял 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 и опасение, 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.

И напоследок хотелось бы заметить, что гольф, по мнению многих, является одним из самых престижных и довольно дорогих видов спорта, и он, возможно, не каждому по карману. Однако если у Вас есть желание поиграть и насладиться игрой в гольф, а бюджет не позволяет этого, замечательной альтернативой может стать увлекательный и занимательный SNAG-гольф.

5.3. Применение методики и SNAG–оборудования при обучении гольфу

5.3.1. Возрастные характеристики школьников

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 и 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. Зная 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 6 до 9 лет:

- любовь к играм и хорошо знакомым занятиям. Следует регулярно предлагать детям уже проверенные задания;
- неспособность соблюдать тишину, постоянная потребность во внимании. Следует использовать больше похвалы и позитивного подкрепления;
- слабая устойчивость внимания. Необходимо сократить объяснения на уроках до 3-5 минут и быстро переходить к самому занятию;

- зрительно-моторная координация у детей только формируется. Необходимо давать задания на развитие ориентации в пространстве и понимания зоны безопасности, особенно при выполнении замахов клюшкой;
- недостаточный контроль над своими мышцами. Еще не хватает силы и выносливости. Необходимы перерывы и частая смена деятельности;
- индивидуализм и эгоизм очень велики в этом возрасте. Необходимо учить детей соблюдать очередность, с достоинством выигрывать и проигрывать.

Возрастные характеристики школьников от 10 до 13 лет:

- 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 и 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.

5.3.2. Разминочные 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 разминке 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 разминку 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 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 за затылок. 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 внизу, вдоль туловища.

На вдохе руки через стороны поднять вверх, ладони соединить «в замок» и развернуть наружу, по направлению к потолку. На выдохе потянуться ладонками и макушкой вверх, плечи опустить вниз, шея вытянута. Почувствовать, как за руками вытягивается правый и левый бок. Затем на выдохе отвести руки максимально за голову, 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 внизу, вдоль туловища.

Удерживая шею и голову прямо, аккуратно завести правый локоть за голову. 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: узкая стойка, спина прямая, руки с гимнастической палкой внизу.

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: узкая 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: колено - 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, каждый раз движение задает 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 – назад. 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. Затылок 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, 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.

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 на прямой угол 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 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.

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 колени 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.

5.3.3. Развитие основных физических качеств, при помощи специальных гольф-упражнений

В современном мире одной из самых важных задач физического воспитания школьника выступает развитие у него физических качеств, так как состояние общей физической подготовленности детей зависит от того, насколько у них развиты основные физические качества и виды движений.

Физические качества – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями. Без достаточного развития физических качеств нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах в спорте. Физические качества развиваются во время уроков физической культуры, тренировок на секциях, занятий самостоятельными физическими упражнениями. От степени их развития и зависит физическая подготовка каждого человека.

Гольф положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, помогает развивать мышцы и координацию, снимает стресс и подходит для людей любого возраста. По воздействию на организм гольф можно сравнить с такими видами активности как скандинавская ходьба, пешие походы или плавание.

Тренировка для сердца и улучшения кровообращения.

После завершения раунда из 18 лунок гольфист находится в движении в среднем 4 часа и проходит около 8,5 километров. Поскольку все тело задействовано при выполнении свинга (удара с замахом) и при ходьбе, организм потребляет до 1200 калорий. Сравнительно низкая, но непрерывная физическая нагрузка, которую тело получает при игре в гольф, идеально подходит для тренировки сердца и улучшения кровообращения. Для того чтобы почувствовать положительное воздействие игры в гольф на здоровье, следует играть регулярно – как минимум, три раза в неделю.

Эффективная тренировка мышц.

Игра в гольф также помогает развивать мышцы. При правильном выполнении ударов задействовано более четверти всех мышц тела. Сами удары укрепляют мышцы грудной клетки и плеч, которые отвечают за повороты во время выполнения свинга. При этом также работают мышцы спины, а мышцы

туловища и ног обеспечивают стабильную позицию. Иногда игра в гольф по уровню нагрузки сравнима с хорошо продуманной силовой тренировкой.

Гольф расслабляет.

Игра в гольф не только полезна для физического здоровья, но и положительно влияет на состояние нервной системы. Тишина поля для гольфа, свежий воздух и физическая активность помогут справиться со стрессом. Гольф в целом повышает устойчивость к стрессам, т.к. характер игры требует спокойствия и равновесия. Кроме того, провести время с единомышленниками после игры – это отличный способ расслабиться.

Развитие координации.

Гольф помогает повысить концентрацию, развивает координацию и чувство равновесия. Все эти качества необходимы, чтобы правильно выполнять удары по мячу. Благодаря постоянной необходимости находить баланс в различных положениях при выполнении свинга, игроки в гольф имеют лучшее чувство равновесия, что несомненно помогает в повседневной жизни.

Развитие физических качеств – это не самоцель. Поэтому, прежде чем выучить какое-либо движение, надо обязательно хорошо сделать целую серию подготовительных упражнений. Физические качества важны. Они помогают занимающимся научиться управлять своими движениями, воспитывают двигательный навык. А для этого важно, чтобы физические качества развивались всесторонне и своевременно. Дисгармония в их развитии – такое же отклонение от нормы, как и диспропорция в телосложении. Помогают развить физические качества различные специальные упражнения, игры, эстафеты, нормативы.

В жизни человека имеются определенные периоды, когда лучше всего можно развить то или иное двигательное качество. Это следует учитывать при тренировках. Чтобы оценить уровень развития физических качеств, используют различные тесты или контрольные нормативы.

Игра в гольф способствует развитию основных физических качеств, благодаря своей нестандартности и специфичности.

Упражнения для развития быстроты:

- удар по мячу с изменением скорости Свинга;
- удары мяча по мишени;
- выполнение элементов техники в быстром темпе;
- прохождение игровых этапов на скорость.

Упражнения для развития силы:

- удары на дальность;
- вбрасывание мяча для гольфа на дальность;
- многократные удары на дальность с изменением скорости;

Упражнения для развития специальной выносливости:

- многократное прохождение игровой площадки;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения;
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;

- игры с фиксированным числом попыток.

Упражнения для развития ловкости и координации:

- попадание по мишени техникой Чип;
- попадание по круглой мишени (полный Свинг);
- попадание по мишени с использованием Паттера (Роллера) на скорость;
- держание мяча в воздухе (жонглирование), совершая удары клюшкой.

Упражнения для развития гибкости:

– растяжка внутренних и внешних вращательных мышц плеча с использованием клюшки для гольфа. Исходное положение: узкая стойка, спина прямая, руки с клюшкой внизу. Взять клюшку 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.

5.3.4. Разработка уроков физической культуры с использованием методики и оборудования SNAG

Для регулярных занятий гольфом во время уроков физической культуры и адаптации организма детей к специфической нагрузке во время этих тренировок, каждому ребенку необходимо 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 занимался более 30 минут. Пусть занятия гольфом будут ему в радость, а не в наказание;
- правильно подбирать SNAG -оборудование. Для юных гольфистов это очень важно. Ведь только правильно подобранный 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.

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	ДОЗИРОВКА
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. Обратить 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. 2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа. 3) Подведение итогов урока.	5 – 7 мин.

УРОК №2

Тема урока: «SNAG – гольф».

Задачи урока: – ознакомление с гольф – оборудованием SNAG;

- ознакомление с исходным положением и стойками гольфиста;
- ознакомление с правильными хватами клюшек.

Структура урока:

ЧАСТЬ УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА
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) Ознакомление 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; – зона «Ти»; – разноцветные мячи.</p> <p>2) Ознакомление с исходным положением и разновидностями стоек в стартовом круге для разных ударов и клюшек.</p> <p>3) Ознакомление и показ разновидностей основных вариантов хватов клюшек Роллер (Паттер) и Лаунчер (Айрон).</p> <p>4) Подвижная игра с элементами гольфа.</p>	20–25 мин.
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>3) 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;
- ознакомление с ударом «треугольник»;

Структура урока:

ЧАСТЬ УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА
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) Закрепление названий и предназначений всех предметов гольф – оборудования SNAG.</p> <p>2) Повторение и закрепление разновидностей</p>	20–25 мин.

	<p>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) Ознакомление и изучение удара «треугольник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, сохраняется), а кисти остаются неподвижными. Удар выполняется движением вниз. <p>5) Тренировка удара «треугольник».</p> <p>5) Эстафеты и игры с элементами гольфа.</p>	
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>3) 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	ДОЗИРОВКА
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>2) Закрепление и тренировка удара «треугольник», удара который выполняется движением вниз.</p>	20–25 мин.

	<p>3) Ознакомление и изучение удара «L–L»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подводящее упражнение «L–L, правое плечо» Ученик совершает замах только одной правой рукой, кладет клюшку на свое правое плечо, и, выполняя имитацию удара, кладет клюшку на левое плечо; – подводящее упражнение «L–L, левое плечо». Ученик выполняет имитацию только одной левой рукой, при замахе прямая левая рука и клюшка, при сгибании кисти, образуют прямой угол, напоминающий английскую букву «L»; – подводящее упражнение «L–L, имитация». Ученик берет клюшку в обе руки, при замахе 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; – выполнение непосредственно самого удара «L–L» – без имитации. <p>4) Тренировка удара «L–L».</p> <p>5) Эстафеты и игры с элементами гольфа.</p>	
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>3) 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	ДОЗИРОВКА
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) Повторение и тренировка удара	

	<p>«треугольник», который выполняется движением вниз.</p> <p>2) Закрепление и тренировка удара «L–L»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «L–L, правое плечо»; – «L–L, левое плечо»; – «L–L, имитация»; – «L–L удар». <p>3) Ознакомление с основами Роллинга или Паттинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повторение хвата для Роллера или Паттера; – закрепление стойки и позиции мяча при Роллинге или Паттинге; – соотношение амплитуды и дальности удара; <p>4) Тренировка Роллинга или Паттинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роллинг или Паттинг с 1 метра; – Роллинг или Паттинг с 3 метров; – длинный Роллинг или Паттинг. <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>2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>3) Подведение итогов урока.</p>	5 – 7 мин.

УРОК №6

Тема урока: «Чиппинг».

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

- закрепление и тренировка Роллинга или Паттинга;
- ознакомление и изучение основ Чиппинга.

Структура урока:

ЧАСТЬ УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА
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) Повторение и закрепление удара «L-L». 2) Закрепление и тренировка Роллинга или Паттинга: – короткий Роллинг или Паттинг; – длинный Роллинг или Паттинг. 3) Ознакомление 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 замах, короткий выход, немного открытая стойка – удар движением вниз. – соотношение амплитуды и дальности удара. 4) Тренировка Чиппинга: – короткий Чиппинг; – длинный Чиппинг. 5) Игры с элементами мини – гольфа.	20–25 мин.
Заключительная часть	1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания. 2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа. 3) Подведение итогов урока.	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	ДОЗИРОВКА
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) Повторение и закрепление Роллинга или Паттинга:	20–25 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> – короткий Роллинг или Паттинг; – длинный Роллинг или Паттинг. <p>2) Закрепление и тренировка Чиппинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> – короткий Чиппинг; – длинный Чиппинг. <p>3) Ознакомление с техникой удара на дальнюю дистанцию:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>4) Тренировка техники удара на дальнюю дистанцию.</p> <p>5) Игры с элементами гольфа «Патт и Чипп».</p>	
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>3) 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;

- ознакомление и изучение основ Питчинга.

Структура урока:

ЧАСТЬ УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА
Подготовительная часть	Разминка с использованием общеразвивающих упражнений на месте и в движении, а также с включением специальных упражнений (<i>см. п. 5.3.2.</i>)	7–10 мин.
Основная часть	<p>1) Повторение и закрепление Чиппинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> – короткий Чиппинг; – длинный Чиппинг. <p>2) Закрепление и тренировка техники удара на дальнюю дистанцию, удара, который выполняется с полным замахом и полным</p>	20–25 мин.

	<p>выходом.</p> <p>3) Ознакомление с основами Питчинга: – повторение хвата клюшки для Питчинга; – закрепление стойки и позиции мяча при Питчинге: узкая стойка, мяч по центру, удар выполняется в половину замаха и выхода, клюшка при этом немного открыта. При замахе небольшой изгиб кистей, при немного открытой стойке, удар выполняется движением вниз.</p> <p>4) Тренировка Питчинга.</p> <p>5) Игры с элементами гольфа «Патт и Чипп».</p>	
Заключительная часть	<p>1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания.</p> <p>2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>3) 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	ДОЗИРОВКА
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 замахом и полным выходом.</p> <p>2) Закрепление и тренировка Питчинга, при котором удар выполняется в половину замаха и выходом с немного открытой клюшкой.</p> <p>3) Ознакомление с основами Лаунчинга: – повторение хвата клюшки для Лаунчинга; – закрепление стойки и позиции мяча при</p>	20–25 мин.

	<p>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>2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа.</p> <p>3) 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	ДОЗИРОВКА
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.

	4) Тренировка прицеливания в гольфе. 5) Мини соревнования с элементами гольфа.	
Заключительная часть	1) Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания. 2) Дыхательные и координационные упражнения с мячами для гольфа. 3) Подведение итогов урока.	5–7 мин.

Таким образом, основной задачей использования методики и оборудования SNAG на уроках физической культуры в школе является оптимизация процесса обучения игре в гольф и прочности усвоения навыков и умений в совершенствовании игровых действий.

При умелом использовании учителем данной методики и оборудования, ученики будут готовы к более эффективному усвоению технических действий в гольфе, переносу навыков игры в SNAG – гольф, в «настоящий» гольф, а также к успешному использованию снаряжения для гольфа при игре на больших по площади тренировочных площадках и соответственно на стандартном гольф – поле.

Думаю, что любой, кто возьмется за использование методики SNAG гольф на уроках физической культуры, убедится, что существует множество нюансов и различий в технических и игровых приемах SNAGa. Но лучшим советом для новичков будет следующее: никогда не сдаваться, ничего не бояться, пробовать и стремиться к совершенству! И помнить, что это поистине очень увлекательная и захватывающая игра. И, кто знает, возможно, вы воспитаете будущих чемпионов по гольфу. Главное верить в себя!

VI. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие практические рекомендации:

1. SNAG–гольф – это, в первую очередь, игра. А игра всегда должна приносить радость и удовольствие. Никогда не расстраивайтесь, если у вас не все получается сразу.

2. Как и в любом другом виде спорта, в гольфе частые тренировки – путь к успеху и мастерству. И неважно на начальных этапах, будут это занятия гольфом на уроках физической культурой или в секции, с применением SNAG–оборудования, или же занятия в гольф–клубе.

3. Никогда не следует забывать три главных принципа игры: играй мяч, как он лег; играй на поле, как оно есть; если ни то, ни другое невозможно – поступай по справедливости.

4. При обучении гольфу на уроках физической культуры всегда следует понимать и помнить о том, что дети разного возраста по разному воспринимают игру SNAG – гольф.

5. 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.

6. Обучение по методике SNAG не требует специального оснащения зала, ведь все снаряжение компактно, мобильно, и, главное, просто в установке и максимально безопасно для детей.

7. Методика обучения гольфу – SNAG не имеет никаких ограничений. Все занятия полезны детям независимо от их пола, возраста и состояния здоровья, они развивают координацию движений, умение выбирать правильную стратегию, точный расчет, подвижность, и, самое главное, дают возможность сконцентрироваться на достижении поставленной цели;

8. В системе обучения SNAG используется только специально созданное для этой методики снаряжение и инструменты, которые позволяют добиться быстрого прогресса и видимого результата в освоении основных приемов в гольфе.

9. В процессе обучения очень важно использовать правильные термины и фразы, которые коротко и емко будут описывать всю работу со снаряжением и непосредственно выполняемые приемы.

10. Методика обучения SNAG–гольфу – это не только очень интересная, захватывающая и довольно простая в своем освоении, но и еще одна великолепная возможность разнообразить уроки физической культуры в школе. Эта методика, помимо освоения основных элементов гольфа, позволяет школьникам в увлекательной и игровой форме овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, а также способствует формированию основных физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобкова, И. И. (2013). *Гольф и мини – гольф*. Москва: Департамент образования г. Москвы, 143 с.
2. Девис, К., Сайя, Д. В. (2011). *Анатомия гольфа*. Минск: Попурри, 200 с.
3. Корольков, А. Н. (2013). *Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини – гольфе*. С.: М-во спорта Самар.обл., 137 с.
4. Матершев, И. А. (2010). *Книга о гольфе*. М.: Парабаллум, 183 с.
6. Королев, А. Н. (2020). Теория и методика избранного вида спорта. *Спортивная подготовка в гольфе*. Петербург: Лань, 144 с.
7. Лаврентьев, В. Г. (2019). Гольф. *Диалектика игры*. Москва: Рипол классик, 226 с.
8. Еникеев, Е. Г. (2015). *Гольф*. Петербург: Лань, 256 с

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГОЛЬФА.....	5
II. ВЛИЯНИЕ ГОЛЬФА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	9
III. ПРАВИЛА ИГРЫ В ГОЛЬФ.....	12
IV. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГОЛЬФА.....	16
V. ГОЛЬФ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.....	18
5.1. Цели и задачи уроков физической культуры с использованием гольфа..	18
5.2. Методика обучения гольфу с использованием SNAG–оборудования.....	20
5.3. Применение методики и SNAG–оборудования при обучении гольфу.....	22
5.3.1. Возрастные характеристики школьников.....	22
5.3.2. Разминочные упражнения.....	23
5.3.3. Развитие основных физических качеств, при помощи специальных гольф-упражнений.....	28
5.3.4. Разработка уроков физической культуры с использованием методики и SNAG–оборудования	30
VI. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42

Навчальне видання

**НАВЧАННЯ ГРІ В ГОЛЬФ
З ВИКОРИСТАННЯМ SNAG – ОБЛАДНАННЯ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури
(російською мовою)

У п о р я д н и к КОЛІСНИЧЕНКО Жанна Олександрівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *О. М. Даценко*

Підписано до друку 12.03.2021 Формат 60×84/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».
Ум. друк. арк. 2,56. Обл.-вид. арк. 2,29
Тираж 5 пр. Зам №

План 2020/21 навч. р., поз. № 3.1.5 в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.