



**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное  
учреждение города Москвы  
«Колледж физической культуры и спорта  
«Спарта»  
Департамента спорта города Москвы**

# **Особенности технической подготовки в гольфе**

**Выполнила: Голева Мария Александровна  
Научный руководитель: к.п.н., Силаева Надежда  
Александровна**

**Москва, 2020**

**Проблема исследования.** Как показывает игровая практика, все юные игроки при выполнении подводящих ударов к лунке с расстояния в 40–60 метров, часто испытывают затруднения в выборе того или иного способа его совершения, что приводит к совершению собственных ошибок и ухудшению результатов. Причиной этого очевидно является содержание технической подготовки юных спортсменов, которые во время тренировок осваивают или недалекие подводящие удары на расстояния до 30 метров, или удары с максимальной амплитудой дальностью свыше 80 метров. В связи с изложенным выше, представляется актуальным определить: какой из двух способов совершения подводящих ударов является наиболее эффективным при выполнении подводящих ударов к лунке с расстояния в 40–60 метров.

**Актуальность исследования.** Спортивные достижения в гольфе во многом определяются уровнем технической подготовленности игроков, навыками в совершении различных ударов, позволяющих решать различные тактические задачи. В результате анализа частоты совершения различных технических действий в соревновательных раундах установлено, что их процентное соотношение приблизительно одинаковое и мало зависит от уровня спортивного мастерства игрока. То есть и мастера, и начинающие игроки во время соревнований совершают удары с максимальной амплитудой и удары с ограничением амплитуды движения звеньев тела с одинаковой частотой, но количество ударов у мастеров естественно меньше, чем у менее опытных спортсменов.

**Объект исследования:** тактическая подготовка в гольфе.

**Предмет исследования:** способы совершения подводящих ударов к лунке с расстояния в 40–60 метров.

**Цель исследования** выявить характерные особенности технической подготовки гольфистов, обозначить причины возникновения данных особенностей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу.
2. Изучить особенности технико-тактической подготовки в гольфе.
3. На основании анализа литературных источников выявить основные особенности технической подготовки спортсменов в гольфе, обозначить наиболее эффективные способы совершенствования технических навыков спортсменов.

**Гипотеза исследования** предполагается, что эффективность технической подготовки юных гольфистов повысится, если длинные удары (на расстояние 60-70 метров) выполнять без отведения кистей, а короткие удары (питчи), необходимо совершать с отведением кистей.



**Методы исследования,** использованные в работе для решения поставленных задач:

**Анализ научно-методической литературы.** Изучение и анализ литературных источников позволили определить понятие технической подготовки и рассмотреть ее составляющие, изучить факторы, которые оказывают влияние на техническую подготовку, выделить особенности технической подготовки и обозначить условия, влияющее на качество технической подготовки в гольфе.

**Педагогическое наблюдение** как метод научного исследования имеет ясно сформулированную задачу и четко обозначенный объект. В процессе наблюдения использовались различные методы регистрации наблюдаемых фактов.

# Содержание первой главы

Введение \_\_\_\_\_ 3

Глава 1. Специфика технической  
подготовки в гольфе

5

1.1. Основные характеристики  
двигательной активности в гольфе

5

1.2 Виды скоростно-силовых способностей

8

# Выводы по первой главе

В первой главе были рассмотрены основные виды физической активности и виды скоростно-волевых способностей, которыми должен обладать спортсмен при игре в гольф. Пути развития скоростно-волевых особенностей различны, однако подбор наиболее подходящего тренировочного плана и методики обучения спортсмена во многом обусловлен спецификой гольфа как вида спорта, поэтому требуется понимание какие системы организма, мышцы задействованы при игре в гольф.





# Содержание второй главы

Глава 2. Методика технической подготовки в гольфе \_\_\_\_\_ 12

2.1 Средства и методы развития технико-тактической подготовки в гольфе 12

2.2. Контрольные упражнения для оценки технической подготовки в гольфе 16

2.3. Ведущие методики совершенствования технической подготовки в гольфе 21

# Выводы по второй главе

Во второй главе были рассмотрены основные особенности технической подготовки в гольфе, проанализированы базовые и фундаментальные элементы, которые необходимо освоить любому начинающему игроку, а также изучены наиболее современные методики обучения техники игры в гольф. Важно понимать, что гольф имеет множество особенностей, касающихся технической подготовки спортсменов, которые должны быть учтены при организации обучения, а также дальнейшего совершенствования полученных навыков.



# Заключение

1. Техническая подготовка в гольфе обладает рядом особенностей. Содержание многолетней подготовки в гольфе является эффективным в случае проведения обучения на основе педагогических принципов. Основой технической подготовки спортсмена составляет общая физическая подготовка. Наиболее важными в технической подготовке в данном виде спорта являются принципы непрерывности, периодизации, пропорциональности соотношений нагрузок по видам подготовки, их соответствия соревновательной деятельности.

2. В тренировочных нагрузках при подготовке в гольфе особая роль должна быть отведена упражнениям, которые направлены на развитие таких качеств как гибкость, координация и скоростно–силовые способности спортсменов. Особое внимание при технической подготовке спортсменов должно уделяться существующей асимметричности игровых действий, чтобы предотвратить патологическую гипертрофию, потому что спортсмен испытывает значительные ударные нагрузки на опорно–двигательный аппарат, что при неправильном построении тренировочного процесса может повлечь серьезные последствия.

# Заключение

3. Тренировочные нагрузки в гольфе, как и в других видах спорта, делятся по объему, интенсивности и направленности. В специальной подготовке в гольфе объем определяется общим количеством совершённых действий. Интенсивность амплитудных действий определяется дальностью удара. Направленность можно характеризовать по характеру изменения нагрузок во времени: возрастающие, постоянные или убывающие, по их приложению к определенным группам мышц и по мощности производимой работы.

4. Современные методики обучения технике игры в гольф делают занятия более доступными большому количеству людей. Методика обучения с использованием информационных технологий на сегодняшний день позволяет осваивать базовые технические элементы, а также заниматься с различными возрастными группами. Важнейшими особенностями технической подготовки в гольфе является постепенное усвоение элементов по возрастанию сложности, а также отработка ранее выученных элементов в дальнейшем тренировочном и соревновательном процессе.



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное  
учреждение города Москвы  
«Колледж физической культуры и спорта  
«Спарта»  
Департамента спорта города Москвы

# Особенности технической подготовки в гольфе

Выполнила: Голева Мария Александровна  
Научный руководитель: к.п.н., Силаева Надежда  
Александровна

**Благодарю за внимание!**

Москва, 2020