Статья напечатана в сборнике XI Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация, и рекреация: проблемы и перспективы развития», г. Красноярск, 2021 год

ИГРА – ГОЛЬФ: ОПЫТ, ВОЗМОЖНОСТИ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГОЛЬФА В ЧЕЛЯБИНСКЕ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Е. А. Кетлер[1]

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г.Челябинска»
Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, просп. Свердловский, 59
[1]E-mail: ekaterina_b96@mail.ru

В данной статье раскрыты преимущества игры в гольф, как вида спорта и формы проведения активного досуга, обладающего деликатным и дозированным оздоравливающим эффектом и отличающегося от других видов спорта малой конфликтностью, невысокой травмоопасностью, преимущественным проявлением координационных способностей и эстетикой движения, также рассмотрен опыт развития гольфа в городе Челябинске, обозначены возможности и перспективы.

Ключевой слова: *гольф, здоровьесбережение, развитие гольфа.*

GOLF GAME: EXPERIENCE, OPPORTUNITIES, PROSPECTS DEVELOPMENT OF GOLF IN CHELYABINSK AND ITS IMPORTANCE FOR IMPROVING PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

E.A. Ketler[1]

Municipal Autonomous Institution of Additional Education
"Palace of Pioneers and Schoolchildren named after N. K. Krupskaya of Chelyabinsk"
Russian Federation, 454080, Chelyabinsk, ave. Sverdlovsk, 59
[1]E-mail: ekaterina_b96@mail.ru

This article reveals the advantages of playing golf as a sport and a form of active leisure, which has a delicate and dosed healing effect and differs from other sports in low conflict, low injury risk, predominant manifestation of coordination abilities and aesthetics of movement, also considers the experience of golf development in the city of Chelyabinsk, identifies opportunities and prospects.

Keywords: golf, health care, golf development.

В настоящее время традиционные виды спорта, требующие непосредственного проявления физических качеств и максимального напряжения, недоступны современным школьникам. Одним из путей решения этой проблемы является поиск щадящих видов двигательной деятельности, в которой функциональные способности детского организма развиваются опосредованно и проходит в игровой форме. Практика показывает, что таким альтернативным решением может стать игра гольф, в которую могут играть люди разного возраста, всех типов телосложения и спортивных данных. По спортивно-техническим аспектам гольф – это не только игровой, но комплексный (многогранный) вид спорта, в котором проявляются элементы и принципы многих видов спорта: хоккея, тенниса,

биатлона, легкой атлетики и бильярда. Гольф – вид спорта с малой конфликтностью, преимущественным проявлением координационных способностей и эстетики движения.

До настоящего времени в нашей стране мало пропагандируются ценности гольфа и полезность для развития детей. Гольф имеет репутацию «экзотического» вида спорта по причине отсутствия достаточного количества доступных сооружений для гольфа, отделений спортивных школ, клубов и секций.

По мнению О.В. Матыцина, министра спорта Российской Федерации, гольф является уникальным видом спорта и имеет сильный социальный аспект. Неправильно понимать его как вид спорта для богатых, обеспеченных людей. Он доступный и должен быть доступен для жителей нашей страны [1].

Поворотным для российского гольфа стал 2011 год, когда гольф попал в олимпийскую программу. Тогда Министерство физической культуры и спорта Российской Федерации, активно начала работу по популяризации и продвижению данного вида спорта, стали открываться школы в регионах.

Сейчас в России более 30 гольф-полей разного формата. 30 региональных Федераций и Отделений, занимающихся развитием гольфа и объединенных в Ассоциацию гольфа России. Порядка 5000 человек, регулярно играющих в гольф .

Кроме игры на гольф-поле, во всем мире игра в гольф активно пропагандируется через такие малые формы, как мини-гольф, питч-энд-патт, снэг-гольф, которые являются доступными практически для всех основных групп населения Российской Федерации (дошкольники, учащиеся, студенты, трудящиеся, лица пенсионного возраста, инвалиды и лица с ослабленным здоровьем) и обеспечивают их двигательную активность. Доступность малых форм гольфа обеспечивается их малой бюджетностью, малой нагрузкой на организм играющего и возможностью организовать деятельность в любом пространстве.

Гольф, как вид спорта и форма проведения активного досуга, обладает деликатным и дозированным оздоравливающим эффектом, малой конфликтностью и невысокой травмоопасностью. В начале XX века он рассматривался как вид деятельности для пожилых людей, стремящихся продлить свое долголетие с помощью укрепления кардио-респираторной системы путем длительных аэробных нагрузок низкой мощности [2].

О том, что гольф очень полезен для здоровья, нам говорят и научные исследования.

Согласно исследованию, проведенному Федерацией гольфа Норвегии, во время 18–луночного раунда пульс игрока стабилен, в среднем составляет 100 ударов в минуту – и это на протяжении двух-пяти часов, а то и больше. Физические нагрузки во время игры небольшие, утомление наступает постепенно и, как следствие, сердечная мышца не испытывает стресса. Благодаря этому сокращается риск инфаркта и диабета, а также снижается артериальное давление и из организма выводится холестерин. Регулярные длительные пешие прогулки (в среднем 10–12 км за игру) улучшают кровообращение и способствуют снижению веса, помогают укрепить память (необходимо считать и запоминать свои удары и удары соперников, а также позицию мяча и лунок). Физическая нагрузка, занятия на свежем воздухе – идеальное сочетание, помогающее улучшить качество нашего сна и уменьшить стресс [3].

Благодаря игре в гольф укрепляется мышечный пояс, формируется правильная осанка. Упор делается на концентрацию, моторику и баланс. Регулярные занятия гольфом развивают способность к осуществлению согласованных движений, развивают гибкость и вестибулярную устойчивость, умение дозировать движения, выносливость и скоростно-силовые качества. Постоянное движение во время игры, отработка ударов улучшают общее физическое состояние, стабилизируют нервную систему. Концентрация внимания на белом шарике, лежащем на зеленом газоне или на темно-зеленой поверхности специального искусственного покрытия, слежение за полетом мяча, переключение взгляда с дальних предметов на близкие тренирует мышцы глаз и успокаивает. Гольф может рассматриваться как средство профилактики нарушения зрения: миопии и косоглазия. Кроме того, при регулярных занятиях гольфом развивается глазомер – способность к оценке расстояния до

определенных предметов (лунки, флага на грине). Опыт, приобретаемый во время игры, способствует выработке у обучающихся умения контролировать свои эмоции, доводить игру до конца, без срывов; концентрироваться, абстрагироваться от переживаний, мыслей, колебаний; развивает аналитическое мышление, прививает навыки прогнозирования, когда нужно заранее продумать последствия удара; учит отношению к проигрышу как «к трамплину» для будущих побед. Гольф – это игра про терпение, умение «дожать» эмоции, победить психологически.

Игра в гольф предполагает демонстрацию лучших человеческих качеств и знание правил этикета. Уникальное отличие гольфа в глубочайшей порядочности игроков, как по отношению друг к другу, так и к самой игре. Здесь исключены любые фальсификации или обманы. Во время игры в гольф не допускаются грубые выражения, споры, проявления бурных эмоций; принято проявлять уважение к сопернику и оказывать поддержку.

Данный игровой вид спорта, помогает подготовить обучающихся к деловой карьере и вообще к любой профессиональной деятельности. Погружаясь в атмосферу гольфа, обучающиеся постигают основы правил поведения в обществе, что открывает им двери, как в бизнес, так и в другие сферы деятельности.

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

Под патронажем Ассоциации гольфа России в ноябре 2015 года была создана Региональная общественная организация «Федерация гольфа Челябинской области», которая в 2016 году прошла аккредитацию в Министерстве по физической культуре и спорту Челябинской области.

С 2016 года, в Челябинске существует и активно развивается проект «Гольф на Южном Урале», созданный совместно Федерацией гольфа Челябинской области и Комитетом по делам образования города Челябинска.

В ходе реализации проекта «Гольф на Южном Урале» удалось:

– составить дорожную карту первоочередных мер по развитию гольфа в городе Челябинске;

– определить Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №45 г. Челябинска» (МБОУ «СОШ №45»), как базовую площадку для реализации проекта;

– создать условия и внедрить гольф в образовательную систему города. На данный момент в 18 общеобразовательных организациях города Челябинска игру в гольф реализуют через внеурочную деятельность, а в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец Пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска» (МУДО «ДПШ») в формате дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

– открыть отделение гольфа на базе Муниципального бюджетного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа по теннису им. Б. Маниона» города Челябинска (МБУ «ДЮСШ по теннису им. Б.Маниона) и реализовать дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу. Это позволило внедрить гольф в сферу физической культуры, спорта и туризма и заниматься подготовкой квалифицированных спортсменов, включенных в сборную команды Челябинской области;

– на безвозмездной основе сформировать материально-техническою базу во всех организациях, включенных в проект «Гольф на Южном Урале. В данный момент на базе МАУДО «ДПШ» установлен гольф-симулятор;

– по согласованию с Ассоциацией гольфа России Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр развития образования города Челябинска» (МБУ ДПО ЦРО) организуются и проводятся курсы повышения квалификации педагогов-кураторов проекта. Так были организованны курсы профессиональной переподготовки по программе «Актуальные вопросы теории и методики гольфа», а также методические семинары, организационно-методические мероприятия по

вопросам проведения соревнований. Организуются выезды педагогов и спортсменов в гольф-клуб в городе Екатеринбурге, обучающие семинары по подготовки судей II и III категории;

– разработаны документы для проведения соревнований по гольфу, организуются и проводятся соревнования по гольфу – городские, региональные, межрегиональные;

– при поддержке Федерации гольфа Челябинской области, организуются выезды спортсменов и педагогов на соревнования различного уровня (2018 год – 4 место на 4 Летней Спартакиаде молодежи России, 3 место в личном зачете – Всероссийская школьная лига гольфа; 2019 год – 2, 3 место в личном первенстве на Всероссийских детско-юношеских турнирах «Раевский», «Дон», «Земляничные поляны», 3 место – первенство России, 3 место в командном зачете – Всероссийская школьная лига гольфа; 2020 год – 4 место в личном зачете Первенства России).

На данный момент в городе Челябинске созданы все организационно-методические условия для приобщение обучающихся к игре в гольф через освоение программ: внеурочной деятельности, дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе и дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе.

Программы внеурочной деятельности по гольфу, реализуются в 18 общеобразовательных организациях города Челябинска, каждый педагог-куратор разрабатывает программу сам, опираясь на методические рекомендации, материально-техническую базу организации, возраста, пола, уровня физической подготовки обучающихся. Все программы направлены на укрепления здоровья обучающихся, развитие физических качеств, популяризацию данного вида спорта и массовость посещения. Возраст обучающихся на которых рассчитаны данные программы варьируется от 6 до 18 лет. Обучающимся, успешно осваивающим программу, может быть рекомендовано обучение по дополнительной образовательной общеразвивающей программе или дополнительной образовательной предпрофессиональной программе.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Здравствуй, гольф», реализуемая в МАУДО «ДПШ» направлена на укрепление здоровья обучающихся и формирование личности с набором ключевых компетенций в коммуникативной, информационной и спортивно-оздоровительной сферах. Возраст обучающихся на которых рассчитана данная программа 8–16 лет. Реализация программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе и не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок. Таким образом, акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. Программа дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося и коллектива в целом, развивать основные навыки игры в гольф, совершенствовать общую физическую подготовку обучающихся, формировать молодежную культуру и здоровый образ жизни. Занятия по Программе проводятся в тренажерном зале на гольф-симуляторе. Обучающимся, успешно осваивающим программу, может быть рекомендовано участие в официальных соревнованиях по гольфу и обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Гольф» реализуется на базе МБУ «Спортивная школа по теннису им. Б.Маниона» города Челябинска направлена на повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, функциональных возможностей организма спортсменов, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гольфу, формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, укрепление и сохранение здоровья спортсменов. Возраст обучающихся от 8 лет на этапе начальной подготовки, от 11 лет на тренировочном этапе, от 14 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства, от 16 лет высшего спортивного

мастерства. Занятия по программе в осенне-зимний период проводятся в тренажерном зале на гольф-сетке, в весенне-летний период на пришкольной оборудованной территории и на гольф-поле. Также в программе предусмотрено участие в соревнованиях различного уровня, мастер-классах по судейству «Юный судья» с присвоением соответствующей категории.

Количественные показатели результатов деятельности проекта «Гольф на Южном Урале» представлены в таблице.

Таблица

Количественные показатели проекта «Гольф на Южном Урале»

Наименование/период	2018	2019	2020
Количество организаций-участников проекта	13	19	20
Количество обучающихся	280	330	420
Количество тренеров	14	20	21
Количество проведенных семинаров, обучающих программ, мастер-классов	3	6	4
Присвоено спортивных званий: 1 взрослый/ 2 взрослый/ 3 взрослый	0/2/4	2/2/4	2/2/5
Участие в соревнованиях всех уровней	7	9	6
Количество судей: третьей категории/второй категории	0	3/0	1/2

Таким образом, на сегодняшний день, опираясь на статистику Ассоциации гольфа России, Челябинск находится на 5 месте в России по количеству образовательных организаций, в которых есть гольф, уступив только Москве, Московской области, Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Гольф в Челябинской области активно развивается, с каждым годом заинтересовывая все больше и больше ребят, педагогов и организаций.

И сегодня игру гольф мы воспринимаем не просто спортом, а целой философией, стилем, образом жизни и путем к гармонизации личности.

Библиографические ссылки

1 Ведомости: общественный журнал: [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://www.vedomosti.ru/lifestyle/articles/2016/07/04/650781-golf-kak-hobbi

2 Об утверждении программы развития гольфа в Российской Федерации до 2020 года: приказ Минспорт России от 18 сентября 2014 г. № 779 – М.: 2014. –114 с.

3 Корольков, А.Н. Проблемы классификации спортсменов с овз при занятиях гольфом /А.Н. Корольков //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: мат. науч. конф. – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед.ун-т», 2017. – С.525.

References

1 Vedomosti: obshhestvennyj zhurnal: [Jelektronnyj resurs]. –Rezhim dostupa: https://www.vedomosti.ru/lifestyle/articles/2016/07/04/650781-golf-kak-hobbi

2 Ob utverzhdenii programmy razvitija gol'fa v Rossijskoj Federacii do 2020 goda: prikaz Minsport Rossii ot 18 sentjabrja 2014 g. №779 – M.: 2014. - 114 s.

3 Korol'kov, A.N. Problemy klassifikacii sportsmenov s ovz pri zanjatijah gol'fom /A.N. Korol'kov // Problemy razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v novom tysjacheletii6 mat.nauch.konf. – Ekaterinburg: FGAOU VO "Ros.gos.prof. – ped. un-t", 2017. – S.525.