

А.Н. Корольков

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГОЛЬФЕ.

*Монография*

Москва  
2013

**Рецензенты:**

- вице-президент Ассоциации гольфа России, академик РАЕН И. И. Сергеев
- доктор педагогических наук, профессор Г. И. Попов
- доктор педагогических наук, профессор Л.И. Лубышева

Корольков А.Н.

Гольф. Физическая подготовка : монография / А.Н. Корольков. – Germany, LAMBERT Academic Publishing:, 2013. – 165 с.  
ISBN 978-3-659-37503-3

В монографии рассмотрено содержание физической подготовки игроков в гольф, определены основные направления и виды подготовки с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Систематизированы практические рекомендации по содержанию тренировочного процесса для различных этапов подготовки. Определены величины тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов.

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

Книга адресована тренерам-преподавателям и инструкторам-методистам по гольфу, будет полезна студентам, магистрантам и аспирантам соответствующих специальностей, а также кругу читателей, увлекающихся гольфом.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
От автора.....	5
1. Физические качества и координационные способности. Содержание физической подготовки.....	7
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	21
3. Развитие гибкости.....	45
4. Развитие координационных способностей.....	69
5. Развитие силы и быстроты.....	91
6. Развитие выносливости.....	131
7. Виды двигательной активности подобные гольфу.....	135
8. Тренажеры для гольфа.....	149
Заключение.....	157
Библиографический список.....	159
Библиографический указатель публикаций о гольфе на русском языке.....	161



## ОТ АВТОРА

Гольф – один из древнейших индивидуальных видов спорта, пользующейся огромной популярностью за пределами нашей страны. По своей сути этот вид спорта давно является неотъемлемой частью мировой физической культуры во всех ее составляющих: физической культуры здоровья, физической культуры тела и физической культуры движений.

В нашей стране гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития. Но прогресс в этом деле явно ощущается, и особенно стал интенсивным с включением гольфа в программу Олимпийских игр 2016 года. Строительство гольф полей, организация детских школ и секций по гольфу идет бурными темпами и требует адекватного кадрового обеспечения, которое невозможно без подготовки квалифицированных тренеров, преподавателей и инструкторов-методистов. Все эти процессы требуют должного информационного сопровождения в виде книг, пособий, учебных программ и руководств на русском языке. Подобных изданий к настоящему времени очень мало и содержание их в основном носит скорее популярный и ознакомительный характер (библиографический указатель публикаций о гольфе на русском языке приводится в конце книги). В этой связи представляется актуальным издание книг с методической направленностью, которые могли бы оказать целенаправленную помощь тренерам и игрокам в их профессиональной деятельности.

Этот труд представляет собой попытку систематизации недостающих сведений в части одного из необходимых разделов подготовки игроков в гольф: физической и координационной.

Книга снабжена многими иллюстрациями упражнений – целенаправленных движений, имеющих общие параметры по направлению и усилиям с основным игровым движением в гольфе – свингом. В отличие от переводных книг автор старался использовать традиционную терминологию, общепринятую в отечественной теории и методике физической культуры, что