

Корольков А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГОЛЬФЕ

Учебное пособие

Москва - 2014

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
1.	ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.	ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ	11
3.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
4.	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	25
5.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	34
6.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	64
7.	СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	74
8.	ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ И ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.	79
9.	СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	86
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	109
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	111

ВВЕДЕНИЕ

В гольфе, как и во всех видах спорта, тренировка - это «процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов». В гольфе, как и во многих современных видах спорта, немаловажное значение имеет и целенаправленная психологическая и теоретическая подготовка. В любом виде спорта, в конечном счете, тренировка приводит к совершенствованию способностей совершать рациональные целенаправленные движения. В результате целенаправленных тренировочных воздействий происходит индивидуальная адаптация организма спортсмена, проявляющаяся в приспособлении организма к тренировочным воздействиям, формировании и совершенствовании двигательных навыков, развитии определенных физических и психических качеств, расширении функциональных возможностей организма. В самом общем виде, закономерности в развитии приспособительных реакций спортсмена в результате тренировки подчиняются философским законам диалектики при условии выполнения общих и специальных педагогических принципов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф.К. - М.: ФиС, 1977. - 207 с.: ил.
2. Алексеев А. Психическая саморегуляция : техника и методика / Алексеев А. // Легкая атлетика. - 1992. - N 4. - С. 8-10; N 5. - С. 12-13, 16; N 6-7. - С. 17-18.
3. Артемова Л.В. Учись играя. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. /Л.В. Артемова // -М.: Томирис, 1995. – 112 с.
4. Беляев Г.С. Аутогенная тренировка при лечении неврозов: [метод. письмо] / Г.С. Беляев, А.А. Мажбиц. - Л., 1968. - 124с.
5. Бернштейн Н.А. Исследователь. Избранные труды по биомеханике и кибернетике : Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведен. / Н.А. Бернштейн. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 295 с.: ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
7. Буханцов К.И. Метание диска / Буханцов К.И. - М.: Олимпия, 2008. - 104 с.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Лев Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. - М.: АСТ: Астрель: Хранитель, [2008]. - 671 с.
9. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. - М.: Медгиз, 1958. - 148 с.
10. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физ. культура и спорт": рек. м-вом образования РФ / Е.Н.Гогунев, Б.И. Мартыанов. - 2-е изд., дораб. - М.: Academia, 2004. - 224 с.: таб.
11. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 227 с.: ил.
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 : рек. УМО по образованию в

обл. физ. культуры и спорта / Г.Д. Горбунов. - [3-е изд., испр.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 294 с.: ил.

13. Граевская Н.Д. Спортивная медицина : курс лекций и практ. занятия: в 2 ч. : учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват.

деятельность по направлению 521900 и спец. 022300 : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. Ч. 1. - М.: Сов. спорт, 2004. - 299 с.: ил.

14. Дьяченко В. К. Новая дидактика. - М., ТК Велби, Изд-во Проспект, 2001. - 496 с.

15. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура : доп. умо по специальностям пед. образования / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 269 с.: таб.

16. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / Жилина М.Я. - М.: ДОСААФ, 1986. - 104 с.

17. Инструкция «Система определения гандикапов ЕГА игроков в гольф на территории Российской Федерации» / Утверждена решением Президиума Ассоциации гольфа России, Протокол № 6 от «21» июня 2005 г., с изменениями и дополнениями: протокол № 2 от 06 июля 2006 г., протокол № 1 от 28 марта 2007 г., протокол № 1 от 09 апреля 2010 г. // <http://www.rusgolf.ru/2010/instruction.pdf>

18. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / Иткис М.А. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с.

19. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе. Монография. / А.Н. Корольков // LAMBERT Academic Publishing. - Saarbrücken, Germany, -2013, - 167 с. - ISBN 978-3-659-37503-3

20. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности : [моногр.] / Ю.В. Корягина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: Теория и практика физ. культуры и спорта, 2006. - 223 с.

21. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. - М.: Сов. спорт, 2008. - 267 с.
22. Легкая атлетика (метания): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.
23. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Психология" : рек. М-вом образования РФ / А.Н. Леонтьев ; под ред. Д.А. Леонтьева ; Е.Е. Соколовой. - 5-е изд., стер. - М.: Смысл: Academia, 2010. - 511 с.
24. Лях В.И. Координационные способности [Электронный ресурс] : Диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 288 с.: табл.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература). ISBN 5-8114-0585-5
26. Набатникова М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов / Набатникова М.Я. // Теория и практика физ. культуры. - 1984. - N 10. - С. 27-72.
27. Набатникова М.Я. О критериях оценки эффективности построения тренировки юных спортсменов / Набатникова М.Я. // Построение тренировки по годам обучения в спортивных школах : Тезисы докладов 11 Всесоюзной науч.-практ. конф. (Москва, 26-28 мая 1987 г.). - М., 1987. - С. 35-36.
28. Небылицын В. Д. Темперамент Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.. С. 153-159.
29. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка / Н.Н. Нежкина // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2011. - N 1-2. - С. 106-111.

30. Никитина Е.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений студентов физкультурных специальностей вуза на основе освоения ключевых поз: монография / Е.В. Никитина, А.И. Пьянзин. - Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 220 с.
31. Никитушкин В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.: ил.
32. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
33. Никонов Ю.В. Тренировочные задания в подготовке хоккеистов высокой квалификации / Никонов Ю.В. // Хоккей : Ежегодник. - М., 1986. - С. 26-29.
34. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: АСТ: Астрель: Хранитель, 2007. - 479 с.: ил.
35. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства [Текст]. –М.: Советский спорт, 2005 – 248 с.
36. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / Пуни Авксентий Цезаревич. - М.: ФиС, 1959. - 308 с.
37. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. - Махачкала: Юпитер, 2002. - 158 с.: фот.
38. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В. Ф. Сопов. - М.: Академический Проект, Трикста, 2005. - 128 с.
39. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. - М.: Трикста, 2010. - 116 с.
40. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

41. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С Фарфель. - [2-е изд., стереотип.]. - М.: Сов. спорт, 2011. - 202 с.: ил., табл.
42. Филин В.П. Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: ФиС, 1980. - 255 с.: табл.
43. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 480 с.
44. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Эльконин Даниил Борисович. - М.: Педагогика, 1995. - 560 с.
45. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1973. - 431 с.: ил.
46. Starting new at golf (SNAG) обучающая программа