

ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОПУСТИМЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОЛЬФЕ

А.Н. Корольков

В теории и практике физической культуры под тренировочной нагрузкой обычно понимают величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся, проявляющегося в изменении состояния организма [2, 3]. Как правило, в большинстве видов спорта, тренировочную нагрузку однозначно связывают с мышечной работой, совершенной спортсменом за тренировку. Мышечной тренировочной работе, в свою очередь, ставится в соответствие механическая работа, произведенная для перемещения общего центра масс спортсмена в пространстве или звеньев его тела [6]. При этом мышечные усилия спортсмена направлены против действия силы тяжести, инерционных сил и сил сопротивления внешней среды. Часто действие таких сил воспроизводится искусственно и дозировано в виде отягощений, амортизаторов, искусственно изменяемых сил внешнего сопротивления, времени и периодичности действия и т.п. Учет величин таких нагрузок осуществляется в килограммах, метрах, единицах времени и скорости, количестве упражнений, серий, подходов.

Допустимые величины нагрузок определяются скоростью восстановления организма и параметрами, характеризующими его функциональное состояние [3, 5]. Если нагрузки превышают допустимые пределы, то восстановление спортсмена (его работоспособность) за время между тренировками происходит не полностью и может возникнуть усталость, которая при сохранении тренировочных нагрузок в прежнем объеме, приведет к истощению функциональных возможностей организма – перетренированности.

Необходимые нагрузки в гольфе естественно определять с учетом специфики и частоты совершения игровых действий. В результате анализа тактико-технических игровых действий в гольфе (рис.) можно установить, что около 40% игровых действий совершается с максимальной амплитудой и субмаксимальным усилием [4]. К таким действиям относятся все удары дальностью свыше 80 метров. Дальность перемещения мяча при этих ударах определяется выбором клюшки с определенным наклоном ударной поверхности и практически не требует регулирования совершаемого движения по мышечным усилиям и амплитуде. Совершение таких ударов требует в основном проявления скоростно-силовых качеств и некоторых координационных способностей. Координационные способности в этом случае определяют точность регулирования расположения стойки игрока относительно мяча и угла ударной поверхности головки клюшки в момент удара в горизонтальной плоскости, придающего мячу требуемое боковое вращение.