

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

КУЗЬМЕНКО І.О., к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

SNAG-ГОЛЬФ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Анотація. У роботі представлена характеристика та особливості застосування гри SNAG-гольф у фізичному вихованні школярів.

Ключові слова: SNAG-гольф, школярі, фізичне виховання.

Вступ. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління є одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Рухова активність посідає особливе місце серед складових соматичного здоров'я дітей шкільного віку. Водночас, як свідчать дослідження Ю. Борисової [1], П. М. Костюка, Е. Й. Лапковського [5] та ін., рухова активність школярів сьогодні на дуже низькому рівні, нижче від гігієнічних норм у середньому на 60–75 %.

Для більшості дітей уроки фізичної культури є не тільки основною, але часто і єдиною формою їх рухової активності. Однак, традиційний урок фізичної культури не завжди дає очікуваний результат [6].

Тому пошук і розробка новітніх форм, методів і засобів, які б сприяли активізації рухової активності школярів, досягнення гармонічного фізичного розвитку, підвищення рівня рухової підготовленості та працездатності є актуальним.

Серед великого розмаїття напрямів в фізичній культурі одне із почесних місць, як оздоровчий вид фізичного навантаження, займає гольф. Гольф – це дуже цікава і популярна гра, яка на сьогоднішній день знайшла високу популярність і велику кількість шанувальників у світі. А, враховуючи той факт, що гольф був включений до програми II літніх юнацьких Олімпійських ігор 2014 р. і Ігор XXXI Олімпіади 2016 р., число його прихильників буде зростати [2, 7].

Гра сприяє загартовуванню, поєднує м'язове напруження з напруженням мозку, позитивно впливає на нервову систему, окомір, гармонійний розвиток різних м'язових груп та різні фізичні здібності школярів [3, 7]. Враховуючи новизну та інтерес до цього виду спорту, він може розглядатися як варіативна складова програми з фізичної культури в школі.

Мета дослідження – розкрити особливості застосування гри SNAG-гольф у фізичному вихованні школярів.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Гольф – це дуже старовинна і захоплююча гра. Багато століть вона користується величезною популярністю в різних країнах світу. В різний час і в різних країнах дуже часто зустрічалися згадки

різноманітних ігор, родинних гольфу в сучасному його розумінні. Але, мабуть, самої правдивою і загально визнаною версією про походження гольфу є версія, згідно якої гольф з'явився в Шотландії. Що стосується нашого регіону, слід відмітити, що гольф в Україні не зароджується, а відроджується і набуває все більшої популярності. Гольф в Україні з кожним роком охоплює все більшу кількість бажаючих, серед яких і діти шкільного віку [2, 3].

В процесі фізичного виховання школярів найбільш ефективною є методика SNAG (Starting New At Golf – Починаємо нове в гольфі) – це комплексна система, яка є одним із етапів навчання гольфу. SNAG включає в себе всі основні компоненти гольфу, але у дещо видозміненій формі. Ця гра має свої спрощені правила і термінологію, що робить процес навчання і гри особливо захоплюючим.

SNAG займає проміжне положення між великим і міні-гольфом і передбачає повноцінні лаунчі, чіпи, пітчі і роли м'яча. М'яч в SNAG посилається на обмежену відстань, так що удар середнього гравця по дальності не перевищує 50 ярдів. Для SNAG потрібні лише 2 ключки: одна лаунчер (Launcher), використовується для того, щоб посилати м'яч, пітча і чіпа; інша, роллер (Roller), використовується для того, щоб котити м'яч в зоні Шот стаф (Short stuff). Всі удари крім паттінгу виконуються на невеликому гумовому килимку, який називається Лаунч Пед (Launch Pad).

Мета, яка називається Флегтіки (Flagsticky), також відрізняється від звичної в гольфі, оскільки являє собою не лунку, а циліндр з покриттям-липучкою. М'яч SNAG трішки менше тенісного м'яча і має ворсисте покриття. На відміну від гольфу, кінцева мета – не загнати м'яч в лунку, а приклеїти його до Флегтіки.

Ця тренувальна методика має ряд найважливіших переваг:

- заняття і турніри по SNAG-гольфу можуть проводитися на будь-яких невеликих територіях, на відкритому повітрі або в закритих приміщеннях, в спортивному залі школи, на шкільному стадіоні, в парку, на пляжі, на снігу тобто в будь-який час року;

- SNAG навчання не вимагає від себе спеціального оснащення залу, адже все спорядження компактне, мобільне, і, головне, просте в установці і максимально безпечно для дітей;

- методика навчання SNAG, не має ніяких обмежень.

Всі заняття корисні дітям незалежно від їх статі, віку і стану здоров'я, так як вони розвивають координацію рухів, вміння вибирати правильну стратегію, точний розрахунок, рухливість, і найголовніше дають можливість сконцентруватися на досягненні поставленої мети;

- дана методика дозволяє навчати гольфу дітей з різним рівнем здоров'я, і, що особливо важливо, дітей з обмеженими можливостями;

- в системі навчання SNAG використовується спеціально створене для цієї методики спорядження, і незвичайні, на перший погляд, навчальні інструменти, які дозволяють домогтися швидкого прогресу і видимого результату в освоєнні основних прийомів гри в гольф.

Завдання даної системи навчання – спростити саме по собі навчання гри в гольф. Всі вказівки, при ознайомленні, орієнтовані лише на виконання конкретних і

зрозумілих кожному завдань з використанням спеціально розроблених інструментів, які допомагають кожному новачку відчувати впевненість і власний прогрес в результаті.

Вся система навчання гольфу SNAG заснована на комплексному підході. Вона, за своєю суттю, передбачає демонстрацію цільового вміння, яке згодом розбивається на кілька етапів, для більш ретельного і детального освоєння учнями системи в цілому. Система використовує певну термінологію.

У процесі навчання дуже важливо використовувати правильні терміни і фрази, які коротко і ёмко описують всю роботу зі спорядженням і виконувани прийоми. Крім того, вони формують у школярів яскраву наочну картину [4].

На думку Б. Галахера [2], дуже важлива в методиці SNAG і ідея використання яскравих кольорів. Вибір таких різноманітних кольорів був придуманий для того, щоб усунути у будь-якої дитини страх і побоювання, особливо властиві новачкам.

Ж. А. Колісниченко [3] вказує на те, що вправи гольфу одночасно з вихованням фізичних якостей сприяють розвитку здатності до аналізу і прийняття рішень, що позитивно позначається на формуванні оперативного мислення і розумової діяльності загалом.

Таким чином, SNAG – це дуже цікава і досить проста в своєму освоєнні спортивна гра, яка містить всі основні елементи гольфу і дозволяє в цікавій ігровій формі освоїти цей прекрасний і давній вид спорту.

Висновки:

1. Гольф є одним із видів спорту, який активно розвивається у світі та є перспективним для подальшого розвитку, зокрема в Україні. Серед великого розмаїття напрямів в фізичній культурі і спорті гольф займає почесне місце як один із оздоровчих видів фізичного навантаження.

2. Найбільш ефективною для навчання школярів гри в гольф є методика SNAG. Гра є досить цікавою та захоплюючою, поєднує м'язове напруження з напруженням мозку, позитивно впливає на нервову систему, гармонійний розвиток різних м'язових груп та окремі фізичні якості школярів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні впливу вправ SNAG-гольфу на рівень фізичної підготовленості школярів.

Список використаної літератури:

1. Борисова Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку / Юлія Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 41–44.

2. Галахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галахер, Марк Уилсон. – М.: Гранд-Фаир, 2005. – 191 с.

3. Колісниченко Ж. А. Гольф как инновационная форма проведения уроков по физической культуре в школе / Ж. А. Колісниченко // Образование как фактор формирования инновационного человеческого потенциала: прогр. и материалы XIX науч.-практ. конф. учителей, 14 апр. 2012 г. / Нар. укр. акад. – Х.: Изд-во НУА, 2012. – С. 37–39.

4. Корольков А. Н. *Некоторые дидактические особенности усвоения игровых действий в гольфе* / А. Н. Корольков // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2012. – № 6. – С. 24–28.

5. Костюк П. М. *Оцінка стану здоров'я школярів України та факторів, що на нього впливають* / П. М. Костюк, Е. Й. Лапковський // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць*. – Т. 1, Випуск 12. – Вінниця, 2011. – С. 202–206.

6. Масляк І. П. *Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах* / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. О. Жук // ISSN1991–0177 *Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]*. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 6 (44). – С. 69–72.

7. Sell T. C. *Physical activity-related benefits of walking during golf* / T. C. Sell, J. P. Abt, S. M. Lephart // *Science and Golf V: Proceedings of the World Scientific Congress of Golf*. – London, 2008. – P. 128–132.