

## БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ИГРЫ В ГОЛЬФ

Григорян А.Р., Лавриченко К.С.

научный руководитель канд. пед. наук Лавриченко К.С.

*Сибирский федеральный университет*

**Аннотация.** Для того чтобы начать заниматься гольфом в первую очередь необходимо подобрать инвентарь. Подобрать подходящие снаряжения можно переходить к основам гольфа. Под основами гольфа мы понимаем, правильный хват клюшки, верное расположение относительно мяча, а также правильное выполнение замаха (бэквинга) и маха (даунсвинга), благодаря которым получается сбалансированное целенаправленное движение.

**Ключевые слова.** Техника удара, свинг, замах, мах, гольф, клюшки, разновидности хвата клюшки.

Гольф – это наука, это образ жизни, в котором вы можете исчерпать себя, но никогда не познаете его до конца.

История гольфа насчитывает уже более пяти веков, но до сих эта игра доставляет огромное удовольствие более чем 30 миллионам мужчин, женщин и детей во всем мире. Популярность гольфа определяется тягой человека к соревнованию, стремлением к победе. Уникальная система гандикапа позволяет любому новичку, играющему в полную силу, соревноваться даже с сильным игроком на равных.

Гольф это состязание, дуэль, демонстрация доблести, умения, стратегического мышления и самоконтроля, это испытание духа, раскрытие характера. Это возможность проявить себя как человека и джентльмена. Это слияние с природой, физические упражнения на свежем воздухе, возможность забыть о проблемах, подлинный отдых для усталого тела и духа.

Это общение с друзьями, новые знакомства, возможность для проявления вежливости, доброты и щедрости к противнику. Поскольку основным отличием гольфа является отсутствие судьи на игре, игроки сами являются себе судьями. Как говорят сами гольфисты – играя в гольф, играй честно, иначе всю жизнь будешь играть один.

Чтобы добиться успеха в этой игре, необходимо тщательно изучить основы, а затем постоянно совершенствоваться, лучше всего, конечно же, под руководством профессионального тренера. Как только вы поймете основы и сможете на них положиться, наступит время многочасовых тренировок игры в гольф.

Естественно для того чтобы начать заниматься гольфом необходимо приобрести самое основное – инвентарь (клюшки и мячи). Если к мячам особого подбора на начальном этапе не требуется, то вот вопрос правильного выбора клюшек очень важен. С этим вопросом вам необходимо обратиться к профессионалам. Недаром говорят, что плохая клюшка порождает плохого гольфиста.

Полный набор клюшек для гольфиста составляет 14, на начальном этапе вовсе не нужно покупать полный набор, достаточно и половина из этого комплекта.

Каждая клюшка имеет свой номер (от 1 до 9) и свое название (питчинг-ведж, сэндж-ведж), под нумерацией подразумевается дальность клюшки при ударе.

Клюшки делятся на три вида: вуды, айроны и драйверы.

Подобрать подходящие снаряжения можно переходить к основам гольфа. Под основами гольфа мы понимаем, правильный хват клюшки, верное расположение относительно мяча, а также правильное выполнение замаха (бэквинга) и маха (даунсвинга), благодаря которым получается сбалансированное целенаправленное

движение. Неумение правильно держать клюшку – основной источник всех проблем и вечного неудовлетворения.

Для того чтобы правильно выполнить свинг и добиться успеха в игре, необходимо следовать ряду золотых правил. Что, хотя клюшку «держат в руках», на самом деле ее удерживают пальцы правой руки и ладонь левой. Обе руки должны работать одновременно как единое целое.

Существует 3 основных способа хвата клюшки. Это хват Вардона, сцепленный хват и двуручный (часто называемый бейсбольным).

Для новичков достаточно освоить хват Вардона. Это самый распространенный способ, который можно рекомендовать всем. Положив левую ладонь на рукоятку клюшки так, чтобы рукоятка располагалась на диагональной линии, ведущей от среднего сустава указательного пальца до точки, находящийся примерно на 2,5 см ниже мизинца, и лежала на мышечной подушке ладони. Сжав пальцы как при рукопожатии. Большой и указательные пальцы должны образовывать букву «V», указывающую острием на середину линии между подбородком и правым плечом.

Затем необходимо обхватить клюшку пальцами руки. Правая ладонь должна находить на левую таким образом, чтобы накрыть большой палец левой руки. Мизинец правой руки скользит в желобок между указательным и средним пальцами левой руки, а остальные три пальца правой руки обхватывают клюшку. Буква «V», образуемая пальцами правой руки, должна быть направлена острием чуть правее подбородка игрока. Указательный палец правой руки должен располагаться почти также, как при стрельбе, когда верхний его сустав легко нажимает на курок.

Когда хват выполнен правильно, тыльная сторона левой ладони и ладонь правой руки, а также ударная поверхность клюшки должны располагаться непосредственно над целью.

Техника свинга отработывалась почти 500 лет, и предела совершенству нет. Разнообразные исследования дают самые разные результаты, выдвигаются всевозможные теории относительно того, как лучше выполнять свинг.

От игрока требуется всего лишь приблизить ударную поверхность клюшки к мячу таким образом, чтобы он двигался по направлению к цели, а также приложить достаточное усилие, чтобы мяч пролетел требуемое расстояние.

Свинг в гольфе подразумевает в себе замах, мах и завершение удара.

Замах это скоординированное движение рук, плеч бедер и ног. Левое колено при замахе направлено на точку, находящуюся непосредственно за мячом, бедра развернуты на 45°, а плечи – на полные 90°, таким образом, чтобы спина гольфиста была направлена на цель. Левая рука должна быть крепка, а все движения должно выполняться очень плавно.

Мах выполняется легким боковым движением бедер и рубящим движением рук. Затем движение рук вместе с поворотом бедер позволяют ударной поверхности клюшки соприкоснуться с оборотной стороны мяча с максимальной силой. Успех удара зависит не от грубой силы, а от способности обеспечить максимальную скорость именно в момент удара по мячу.

Не следует недооценивать важность завершающего движения свинга – фоллоу-тро, поскольку оно является такой же частью общего скоординированного упражнения, как и замах. Голова остается в прежнем положении, тело уравновешено. После нанесения удара руки продолжают движения и поднимаются вверх.

В гольфе важно все, правильное расположение мяча, лунки, а также тела игрока. Не менее важно и прицеливание.

При игре с короткими айронами, мяч должен находиться на равном расстоянии от обеих пяток игрока, по мере удлинения рукоятки клюшки, следовательно, и дальности полета, положение мяча изменяется.

Важность прицеливания – правильного направления ударной поверхности клюшки на цель – должна быть очевидна. Необходимо расположить ударную поверхность клюшки позади мяча точно на линии предстоящего удара. Чем сильнее попытка ударить, тем больше будет промах. Клюшка должна находиться точно позади мяча ударной поверхностью к цели.

Гольф требует поворота или вращения тела и свободного свинга рук и кистей, а для этого необходима хорошая осанка. Простейший способ добиться этого – встать перед мячом и отпускать клюшку до тех пор, пока нижний конец рукоятки не коснется левой ноги примерно в 5 см выше колена. Затем нужно наклониться вперед от бедра, стараясь сохранить спину прямо. Не сутулиться. Высоко подняв голову, не опуская подбородок на грудь, поскольку плохая осанка усложнит движение плеч, заставляя их подниматься, а не вращаться в плоскости.

Свободный полный свинг возможен только при правильном, ровном положении головы.

И не стоит забывать, что напряженность перед ударом это злейший враг любого гольфиста. Поскольку каждый свинг должен выполняться расслабленно, и во время выполнения должен присутствовать ритм действий начиная от замаха – мах и заканчивая завершением свинга, но это уже следующий раздел обучения.

Все выше изложенное толкует лишь об основной, базовой технике игры в гольф. После овладения азами техники, следует переходить к более серьезным разделам игры в гольф, в которой за пять веков еще не перестает совершенствоваться и естественно начинать тренироваться лучше под руководством опытных тренеров для правильного получения информации, коррекции ошибок и быстрого роста мастерства.