



Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО:
на методическом совете
от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля
г. Челябинска» А.М. Галкин
31.08.2022



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ГОЛЬФОМ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
(ОДА)»

Автор: Рябец Э.Э.,
тренер-преподаватель

Челябинск, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Дети с ограниченными возможностями здоровья не способны к более длительным, монотонным и значительным по интенсивности тренировочным занятиям, которые часто необходимы для выработки тех или иных навыков и качеств, совершенствования психофизических способностей детей. Поэтому вся работа должна быть построена таким образом, чтобы подготовка юных спортсменов проводилась деликатно и тактично.

Освоение техники игры в гольф на начальном этапе, в совершенстве играет важную роль в достижении высокого мастерства и высоких результатов. Это и есть одна из многих задач в системе многолетней подготовки спортсменов. Этот процесс достаточно сложный, он требует длительной и кропотливой работы еще в детском возрасте, поэтому техническая подготовка в тренировочной деятельности занимает большое место. Необходим поиск рациональных путей совершенствования тренировочного процесса, которые предусматривают разработку таких средств и методов спортивной тренировки, как способствующие повышению его наибольшей эффективности.

1. Особенности построения тренировочного процесса для гольфистов с ограниченными возможностями здоровья

Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями. Можно также использовать различные предметы (гимнастическую палку, мяч, клюшку для гольфа, скакалку для верхних конечностей, гимнастическую стенку, следовые дорожки, параллельные брусья для нижних конечностей). Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу. Коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук. Манипулятивная функция важна для самообслуживания ребенка и для овладения профессиональными навыками. При этом самым важным является оппозиционный хват большого пальца.

Существуют следующие виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. В занятиях необходимо отрабатывать все виды схватов. Для тренировки кинестетического чувства важна адаптация руки к форме различных предметов при обучении захвату. Особую роль в развитии умений оппозиционного схвата играют упражнения в освоении различных видов удержания клюшки для гольфа: бейсбольного хвата, хвата внахлест, хвата для паттинга.

2. Методические приёмы и содержание занятий

Общие принципы методики занятий гольфом:

1. начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;

2. ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;

3. избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают вертебробазиллярное кровообращение;

4. правильная стойка при игре предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Стойка считается правильной, если игрок не испытывает излишней напряженности, а игровые действия совершаются ритмично и свободно;

5. необходимо правильно и своевременно использовать страховку, само страховку и помощь для профилактики травматизма. На занятия следует надевать удобную одежду и нескользкую обувь;

6. упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;

7. на каждом занятии должно стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Важна также эстетика выполнения упражнений;

8. использовать гимнастические палки в технической подготовке, для коррекции и поддержания технически правильной позы в статическом положении.