Изучено влияние гольфа на физическую форму и здоровье

Учёные Сибирского федерального университета и Московского городского педагогического университета проанализировали данные о том, как влияют занятия гольфом на физическую подготовку и физиометрические данные.

Итоги исследования опубликованы в журнале «Теория и практика физической культуры». Исследования проводились на базе Института физической культуры, спорта и туризма СФУ на протяжении пяти семестров. Результаты тестов обрабатывались методами описательной статистики, корреляционного, факторного и кластерного анализа.

«Удалось доказать, что занятия гольфом по программе физического воспитания в вузе приводят к существенному приросту физических кондиций у студентов. Важно, что происходит именно сопряжённое комплексное развитие физических качеств и координационных способностей учащихся. Практически во всех тестах нашими подопечными было достигнуто значимое улучшение. Прыжок в длину с места был выполнен на уровне норматива бронзового знака ГТО, а при выполнении отжиманий был превышен норматив серебряного знака. Также очевиден прогресс в развитии вестибулярной устойчивости. В результате многолетних занятий гольфом у студентов формируется специфическая структура физической подготовленности — особенно развивается гибкость, скоростно-силовая выносливость и быстрота, кроме того, развиваются особые физические качества, связанные со спецификой совершаемых игровых действий», — отметил старший преподаватель кафедры физической культуры ИФКСиТ СФУ **Вячеслав Анисимов**.

Учёные также отмечают, что помимо благотворного влияния на развитие группы мышц кора регулярные занятия гольфом полезны для совершенствования интеллектуальных качеств спортсмена.

«При подготовке к удару по мячу игроку приходится думать о многих технических тонкостях и выполнять сложное, на первый взгляд, действие свинг (удар по мячу). Это как бы „спортивная математика“ — в гольфе есть место логическим построениям, арифметическим расчётам и умозрительным построениям. Этот „декоративный“ спорт „для респектабельных людей“, как принято думать о гольфе, на самом деле отлично помогает ещё и в учёбе, помогает повысить успеваемость студентов», — считает **Вячеслав Анисимов**.

Ещё одним значимым результатом исследования учёные считают возможность разработать индивидуальные программы для различных групп молодых людей.

«Обучающиеся на каждом этапе занятий по гольфу могут быть разделены на

отдельные группы, отличающиеся одна от другой по выборочным средним результатам тестирования в отдельных тестах. Такое разделение по кластерам, имеющим общие сходные признаки в результатах тестирования, позволяет разрабатывать индивидуализированные программы физической подготовки для каждой группы», — уточнил **Вячеслав Анисимов**.

В исследовании также принимали участие сотрудники Красноярского гольф-клуба «Орлиные холмы».

Пресс-служба СФУ, 8 октября 2019 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: https://news.sfu-kras.ru/node/22256