

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГОЛЬФЕ МЕТОДОМ СЕНСОРНОЙ ИЗОЛЯЦИИ РЕЦЕПТИВНЫХ СИСТЕМ.

*Корольков А.Н. – к. т. н., магистр физической культуры, доцент
кафедры теории и методике гольфа, Российский государственный
университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма;
Никитушкин В.Г., д. п. н., профессор;
Кулькова И.В., к. п. н., доцент;
Педагогический институт физической культуры и спорта МГПУ, г.
Москва.*

Ключевые слова: гольф, методы стимуляции систем рецепторов, результативность в спорте, органы чувств, система прориорецепторов, концентрация внимания.

Key words: golf, methods stimulation activity of receptors systems, productivity in sports, sense organs, system of prorioreceptors, attention concentration.

Введение. Достижения во многих видах спорта, связанных с проявлением точности, во многом определяются кинестезической чувствительностью спортсмена, которая, в свою очередь, определяется эффективностью действия систем различных рецепторов: зрительных, осязательных, слуховых и вестибулярных, прориорецепторов мышц, сухожилий и суставных сумок. Повышение спортивных результатов в таких видах спорта, как правило, достигается в виде обычных тренировочных воздействий методом многократных повторений и на определенном этапе рост достижений замедляется или прекращается вовсе. Объем и интенсивность тренировочных воздействий достигает максимально возможного предела. Пути дальнейшего роста спортивных результатов ищутся в индивидуализации и оптимизации тренировочного процесса, путем регулирования соотношений и вида тренировочных нагрузок, ускорения восстановления спортсмена с использованием различных методов, совершенствовании спортивного инвентаря, использовании методов коррекции психических состояний. В этом ряду методов улучшения спортивных результатов особое место занимают методы стимуляции деятельности систем различных рецепторов и соответствующих отделов мозга, связанных с этими системами. Идея это не новая, и, в разное время, она изучалась многими учеными. Известно много способов стимуляции различных рецепторных групп и отделов мозга, к которым можно отнести массаж и иглоукалывание, термические воздействия, аудио-видео стимуляцию, методы развития чувства времени, темпа и усилия, методы вибрационных воздействий. Также к этим способам относятся различные имитации и идеомоторная тренировка, специальные упражнения для развития координационных способностей. Все эти перечисленные методы можно отнести к активным методам стимуляции: в качестве