

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ СВОБОДНЫХ КОЛЕБАНИЙ ПРИ СОВЕРШЕНИИ СВИНГА В ГОЛЬФЕ

*Корольков А.Н.,
кандидат технических наук,
доцент кафедры теории и методики гольфа РГУФКСМиТ
(ГЦОЛИФК).*

В результате обучения, закрепления и совершенствования игровых действий в гольфе их энтропия достигает индивидуального возможного минимума, наступает стагнация спортивных достижений. Дальнейшее увеличение объема и интенсивности тренировочных воздействий не приводит к росту спортивных результатов. Такая ситуация возникает и во многих других видах спорта. Дальнейший рост спортивных достижений достигается за счет индивидуализации процессов тренировки. Пути улучшения изыскиваются в различных сочетаниях объемов, интенсивности и направленности нагрузок и отдыха, планировании содержания различных видов подготовки в тренировочных циклах, специальном питании и медикаментозном обеспечении тренировочного процесса.

Одним из способов, обеспечивающих улучшение спортивных результатов в гольфе, видимо может стать способ эргономизации движений, состоящий в определении оптимального темпа совершения игровых действий, развитии чувства оптимального темпа и его количественной интериоризации в ЦНС игроков. Этот способ заключается в определении и реализации такого темпа совершения движения, при котором действие совершается при минимальных затратах метаболической энергии мышечных сокращений игрока, в основном за счет действия силы тяжести и рекуперации энергии упругой деформации мышечного аппарата спортсмена [1, 2, 3, 5]. Такой темп определяется собственной частотой колебаний верхних конечностей спортсмена и клюшки, а также собственной частотой крутильных колебаний туловища спортсмена. Собственные частоты совершения свинга, в свою очередь, однозначно определяются распределением массы, геометрическими размерами звеньев тела