

**Комитет по делам образования города Челябинска**  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**«Центр развития образования города Челябинска»**

**Образовательный проект  
«Гольф на Южном Урале»:  
вопросы, опыт, перспективы**

Челябинск  
2019 г.

Печатается по решению Методического совета МБУ ДПО ЦРО  
Протокол № 5 от 03.06.2019 года

**Образовательный проект «Гольф на Южном Урале»: вопросы, опыт, перспективы) / сост. и ред. Л. В. Корнилова, Е. Р. Назирова, Т. О. Бобина, Н. Р. Федорина. – Челябинск, 2019. – 108 с.**

В сборник включены методические материалы, а также практические разработки педагогов образовательных организаций г. Челябинска – кураторов проекта «Гольф на Южном Урале».

Сборник адресован кураторам проекта, педагогическим работникам образовательных организаций, руководителям методических объединений учителей физической культуры.

МБУ ДПО «Центр развития образования  
города Челябинска», 2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ.....</b>	<b>4</b>
<i>Бобина Т. О., Назирова Е. Р., Грязнова Е. В.</i> Реализация проекта «Гольф на Южном Урале» в муниципальной образовательной системе.....	4
<i>Бабкин Г. Е.</i> Программа дополнительного образования по гольфу (SNAG).....	6
<i>Белоусова Е. А.</i> Новые правила старинной игры: что изменилось?.....	15
Инструкция по использованию модифицированного оборудования и инвентаря для проведения соревнований и правилам прохождения заданий.....	19
Типовые задания для соревнований.....	21
Инструкция по судейству.....	23
<b>II. ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ.....</b>	<b>24</b>
История гольфа.....	24
История возникновения терминов в гольфе.....	25
Выдающиеся спортсмены.....	28
<b>III. В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ ГОЛЬФИСТАМ.....</b>	<b>31</b>
Этикет гольфиста.....	31
Основные элементы техники .....	33
Физическая подготовка в гольфе. Комплекс упражнений.....	39
Читаем о гольфе (список книг).....	45
Краткий словарь гольф-терминов.....	47
Система оценки SNAG.....	51

## **I. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

*Бобина Т. О., Назирова Е. Р., Грязнова Е. В.*

### **Реализация проекта «Гольф на Южном Урале» в муниципальной образовательной системе**

Сегодня проблему составляет малоподвижный образ жизни школьников, что негативно влияет на их здоровье, умственное, физическое и психологическое развитие. Школьный спорт является отличным ресурсом укрепления здоровья детей. Такая новая и даже экзотическая игра, как гольф, может существенно восполнить имеющийся у современных детей недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить их работоспособность. Профессионалы убеждены: гольф покоряется людям любого возраста и физических возможностей. Учитывать следует и тот факт, что в 2016 году гольф впервые за 112 лет был включен в программу Олимпийских игр.

Проект «Гольф на Южном Урале» в рамках программы «Школьный гольф» Ассоциации гольфа России стартовал в Челябинске весной 2015 г. – в соответствии с приказом Олимпийского комитета России от 06 марта 2015 г. № 26, Положением о проведении конкурсных отборов и финансирования проектов развития физической культуры и массового спорта в образовательных организациях г. Челябинска, в целях развития физической культуры и массового спорта. Организационно-методическое сопровождение реализации проекта «Гольф на Южном Урале» осуществляет МБУ ДПО «Центр развития образования города Челябинска» (МБУ ДПО ЦРО).

В ноябре 2015 г. одиннадцати образовательным организациям города Челябинска Ассоциацией гольфа России и Федерацией детского гольфа на безвозмездной основе был передан инвентарь для занятий гольфом. Учителя физической культуры, привлеченные к реализации проекта, прошли обучение. С ноября 2015 г. 250 ребят 1–9 классов – в формате 3-го урока физкультуры либо в рамках секции – приступили к занятиям гольфом.

Специфика гольфа как спортивной игры, с его комфортной физической нагрузкой, позволяет заниматься им не только выдающимся в физическом плане ребятам, но и тем, кто не слишком развит физически, в том числе и детям с ограниченными возможностями здоровья, и при этом добиваться высоких результатов.

Гольф учит школьников планировать и добиваться своей цели, контролировать эмоции и мгновенно концентрироваться. Этот вид спорта интересен, требует расчета, соразмерности движений, точности удара, потому занятия гольфом способствуют физическому развитию детей. А самое главное – позволяют им получить удовольствие от процесса игры.

В ходе реализации проекта «Гольф на Южном Урале» специалистами МБУ ДПО ЦРО разработаны:

- 1) условия внедрения гольфа в образовательную систему города;
- 2) составлена дорожная карта первоочередных мер по развитию гольфа в г. Челябинске;

3) по согласованию с Ассоциацией Гольфа России и при поддержке Федерации гольфа Челябинской области организованы и проведены курсы профессиональной переподготовки учителей физической культуры – кураторов проекта «Гольф на Южном Урале»;

4) определена базовая площадка для реализации проекта «Гольф на Южном Урале» – МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска»;

5) разработаны документы для проведения соревнований по гольфу.

Активное взаимодействие специалистов МБУ ДПО ЦРО с Ассоциацией гольфа России и Федерацией гольфа Челябинской области открывает широкие возможности популяризации проекта и позволяет находить новые точки роста.

В 2016 году была открыта спортивная секция по гольфу на базе МАУДО «ДПШ», где также был установлен единственный в городе гольф-симулятор.

Также, благодаря проведенной работе с сентября 2018 года еще пять школ вступили в проект. Количество школ-участников проекта выросло с 11 (на 01.01.2018 года) до 16 образовательных организаций (на 01.01.2019), а количество педагогов-кураторов проекта – с 11 до 18 человек.

В рамках организационно-методического сопровождения проекта «Гольф на Южном Урале» МБУ ДПО ЦРО (в постоянном взаимодействии с Федерацией гольфа Челябинской области) осуществляет:

- методические семинары для учителей физической культуры – кураторов проекта «Гольф на Южном Урале»;

- организационно-методические мероприятия для кураторов проекта по вопросам проведения соревнований;

- информирование о ходе реализации проекта на сайте МБУ ДПО ЦРО;

- взаимодействие с Ассоциацией гольфа России;

- организационно-методическое сопровождение деятельности базовой площадки в организации соревнований по гольфу.

Так, в рамках повышения квалификации для учителей физкультуры – кураторов проекта организуются мастер-классы с участием специалистов Ассоциации гольфа России (в том числе на базе гольф-клуба «Pine Creek Golf Resort»), был проведен обучающий семинар по подготовке судей по гольфу III категории с выдачей сертификата об обучении и сдаче квалификационного теста (лектор – Николай Александрович Ремизов, спортивный судья по гольфу Всероссийской категории, руководитель Комитета соревнований и спортивного судейства Ассоциации гольфа России), были организованы курсы профессиональной переподготовки по программе «Актуальные вопросы теории и методики гольфа».

В школах занятия обучающихся гольфом проходят за счет часов внеурочной деятельности и дополнительного образования по разработанным рабочим программам.

Первый турнир по школьному гольфу в Челябинске стартовал в марте 2016 года, а уже в мае 2019 года команда девушек МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска» (тренер – Червякова С. В.) стала серебряным призером Всероссийских соревнований по гольфу, получив также и специальные награды за лучшие удары в индивидуальном первенстве.

У гольфа в Челябинске хорошие перспективы. Интеллектуальной, увлекательной и доступной игре – быть!

*Бабкин Г. Е.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»,  
тренер по гольфу*

## **Программа дополнительного образования по гольфу (модифицированное оборудование SNAG-ГОЛЬФ)**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа физкультурно-спортивной направленности по гольфу (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (далее – ГОС) (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089), федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312). составлена на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Программа по гольфу разработана для занятий в рамках дополнительного образования, рассчитана на обучающихся начальной школы. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Целью** программы является формирование физической культуры воспитанников средствами спортивной игры гольф.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

*Образовательные:*

1. Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта гольф, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

*Развивающие:*

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
3. Расширение спортивного кругозора детей.

*Воспитательные:*

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

### 3. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на два года обучения – 140 часов, т.е. на 35 недель в год по 2 часа в неделю, всего 70 часов в год. Продолжительность часа – 45 минут. Возможно изменение количества часов в большую или меньшую сторону.

Минимальное количество обучающихся в группе 10–15 человек.

Состав группы – постоянный. Особенности набора обучающихся в коллектив – по желанию и по заключению врача. Гольф не имеет ограничений. Занятия полезны детям независимо от пола, возраста и состояния здоровья – они развивают координацию движений, подвижность, точный расчет, умение выбирать правильную стратегию, концентрироваться на достижении поставленной цели. Данная методика позволяет обучать гольфу детей с разным уровнем здоровья и, что особенно важно, детей с ограниченными возможностями.

Занятия – групповые, рассчитаны на разновозрастных детей, так как это позволяет младшим детям развивать свои навыки, глядя на более старших, а старшим – формировать чувство ответственности за себя и других.

Занятия и турниры по SNAG-ГОЛЬФУ могут проводиться на небольших территориях, в закрытых помещениях или на открытом воздухе, в спортивном зале школы, на школьном стадионе, в парке в любое время года. Данная игра не требует специального оснащения зала, гольф-снаряжение компактно, мобильно, просто в установке и максимально безопасно для детей.

В системе обучения используется специально созданное снаряжение и необычные обучающие инструменты, которые позволяют добиться быстрого прогресса и видимого результата в освоении основных приемов игры в гольф.

#### Методы реализации программы:

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: метод упражнения, игровой и соревновательный методы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	SNAG-ГОЛЬФ как спортивная игра, техника безопасности. Основы знаний о физической культуре и спорте	12	6	6	Подвижная игра с вопросами
2.	Изучение хвата и стойки	15	6	9	Сдача нормативов
3.	Основы изучения техники ударов SNAG-ГОЛЬФ	48	6	42	Личное первенство
4.	Специальная физическая подготовка	9		9	Сдача нормативов
5.	Правила игры и судейства	9	9		Викторина «Вопрос – ответ»
6.	Контрольные игры и соревнования	12		12	Школьный турнир
7.	<b>Всего</b>	<b>105</b>	<b>27</b>	<b>78</b>	

### Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Техника безопасности на занятиях по SNAG-ГОЛЬФУ. Повторение хватов и стоек	12	3	9	Подвижная игра с вопросами
2.	Общая физическая подготовка	15		15	Сдача нормативов
3.	Основы изучения техники ударов SNAG-ГОЛЬФ	48	6	42	Личное первенство
4.	Специальная физическая подготовка	9		9	Сдача нормативов
5.	Правила игры и судейства	9	9		Викторина «Вопрос – ответ»
6.	Контрольные игры и соревнования	12		12	Участие в соревнованиях в «Школьной лиге гольфа»
7.	<b>Всего</b>	<b>105</b>	<b>18</b>	<b>87</b>	



### III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### Раздел 1 SNAG-ГОЛЬФ как спортивная игра, техника безопасности. Основы знаний о физической культуре и спорте.

SNAG-ГОЛЬФ включает в себя все основные компоненты гольфа, но в несколько видоизмененной форме. Эта игра имеет собственные упрощенные правила и терминологию, что делает процесс обучения и игры особенно увлекательным. SNAG-ГОЛЬФ занимает промежуточное положение между большим и мини-гольфом и предусматривает полноценные лаунчи, чипы, питчи и ролы. Для игры требуются лишь две клюшки: одна, лаунчер (Launcher), используется для посылы мяча, питча и чипа; другая, роллер (Roller), используется для качения мяча. Все удары, кроме паттинга, выполняются на небольшом резиновом коврике. В отличие от гольфа, конечная цель в SNAG-гольфе – не загнать мяч в лунку, а приклеить его к Флэгстику.

SNAG-ГОЛЬФ не имеет ограничений. Занятия полезны всем, независимо от пола, возраста и состояния здоровья. Гольф развивает координацию движений, подвижность, точный расчет, умение выбирать правильную стратегию, концентрироваться на достижении поставленной цели.

Занятия по SNAG-ГОЛЬФу и физической культуре в целом, всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на тренера высокие требования к исполнению техники безопасности. Тренер-преподаватель, а также каждый спортсмен должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности:

- обязательно соблюдать дистанция 2.5 метра между игроками;
- клюшки предназначены только для игры SNAG-ГОЛЬФ. Запрещается использовать их для ударов по каким-либо твердым поверхностям;
- запрещается стоять позади игрока, выполняющего или готовящегося выполнить свинг, поскольку при свинге позади игрока остается слепая зона;
- прежде чем выполнить замах, нужно оглядеться вокруг и убедиться, что никто не будет травмирован;
- обучающий инвентарь использовать строго по назначению.

*Форма контроля по итогам раздела: Подвижная игра с вопросами. (Приложение 1)*

#### Раздел 2. Изучение хвата и стойки

##### **Хват.**

*Лаунч (Launch) – момент, когда клюшка ударяет по мячу, и он летит по воздуху или катится к цели.* Для выполнения всех трех видов лаунча – большой лаунч, питч и чип – используется один и тот же хват.

Этапы постановки хвата для лаунчера:

1. Пальцы правой руки держат клюшку перед корпусом, рукоятка направлена вниз.
2. Пальцы левой руки обхватывают конец рукоятки, большой палец расположен на желтых точках.
3. Правая рука скользит вниз и обхватывает рукоятку сразу над пальцами левой руки.

4. Палец левой руки прячется в ладонь правой руки, а палец правой руки располагается на красных точках.

*Рол (Roll) – качение мяча по направлению к мишени Флэгстик. При выполнении рола хват напоминает описанный выше и имеет лишь незначительные отличия:*

5. Пальцы правой руки держат клюшку перед корпусом, рукоятка направлена вниз.

6. Пальцы левой руки обхватывают конец рукоятки, большой палец расположен на желтых точках.

7. Правая рука скользит вниз и обхватывает рукоятку сразу над пальцами левой руки, большой палец становится на красные точки. При этом большой палец передней руки ладонью не накрывается, а рукоятка не прячется под ладонями. Эта же позиция рук используется и для тренировки «широкой Y».

*Ключевая фраза: Левый на желтое – Вместе! – правый на красное!*

### **Стойка.**

Положение ног является ключом к правильной позиции для выполнения лаунча или рола и оказывает огромное влияние на качество удара.

Лаунч:

1. Ноги вместе, носки указывают в центр стартового коврика.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Большой шаг в сторону правой ноги. Мяч будет располагаться по линии внутреннего ребра левой стопы.

Питч:

1. Ноги вместе, носки указывают в центр стартового коврика.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Маленький шаг в сторону правой ноги. Мяч будет располагаться точно по середине.

Чип:

1. Ноги вместе, носки указывают в центр стартового коврика.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой, вторая нога на месте. При шаге в сторону образуется хорошая «длинная Y». Мяч будет располагаться по линии внутреннего ребра правой стопы.

Рол:

1. Ноги вместе, носки смотрят на мяч.
2. Маленький шаг в сторону левой ногой.
3. Маленький шаг в сторону правой ногой. Мяч будет располагаться точно посередине стойки.

*Форма контроля по итогам раздела: Вопросы по карточкам с видом стойки и хвата.*

### Раздел 3. Основы изучения техники ударов SNAG-ГОЛЬФ

**Теория.** Прием **питч** используется для выполнения такого удара, при котором мяч проводит больше времени в воздухе, чем на земле. Траектория полета напоминает дугу, которая образуется, когда мяч посылается снизу вверх, приземляется в зоне и допрыгивает в направлении мишени.

Прием **чип** используется для выполнения лаунча, при котором время мяча в воздухе меньше, чем на земле. При этом траектория аналогично броску шара в боулинге.

Движение при выполнении **рола** напоминает ход маятника часов. Для тренировки выполняются махи назад и вперед.

*Практика.*

*Питч:*

1. Исходное положение «высокая А», «свободная Y».
2. По окружности замах на 9 часов.
3. Запястье в сильную позицию L.
4. Выполнить удар, доведя клюшку до 3 часов, при этом удерживать положение Y.

*Чип:*

1. Исходное положение «высокая А», «длинная Y».
- Замах на 8 часов.
2. Удерживая «длинную Y», выполнить низкий удар на 4 часа.

*Рол:*

1. Исходное положение «высокая А», «широкая Y».
2. Выполнить низкий замах на 7 часов – «Тик».
3. Выполнить стелящий удар на 5 часов – «Так».

*Форма контроля по итогам раздела – личное первенство.*

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике гольфа. Основным средством ее (кроме средств гольфа) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль эти упражнения играют на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс

овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных гольфистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

*Практика.* Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники.

*Форма контроля по итогам раздела – сдача нормативов.*

## **Раздел 5. Правила игры и судейства**

*Теория.* В начале игры спортсмен запускает мяч по направлению к мишени. За каждый удар по мячу начисляется одно очко. Промаша и случайные касания мяча не принимаются во внимание. Когда мяч приклеен к мишени, то есть удар выполнен, очки суммируются. Выигравшим по мишени считается игрок с наименьшим количеством очков. Оптимальное число игроков для каждой мишени – три человека. При этом для каждой мишени заранее устанавливается базовое количество очков, которое в среднем потребуется опытному игроку на поле.

*Практика.* Инструкция по заполнению карточки участника.

1. Укажите название созданного поля.
2. Впишите число базовых очков.
3. Впишите итоговое число базовых очков для каждой из трех областей.
4. Впишите итоговое число базовых очков по всем девяти мишеням.
5. Имена игроков.
6. Число очков для каждого игрока по каждой области мишени.
7. Промежуточный итог для каждого игрока после каждых трех мишеней.
8. Итоговое число очков для каждого игрока.
9. Разница + или – от базового числа очков.
10. Дата игры.

*Форма контроля по итогам раздела – викторина «Вопрос – ответ».*

## **Раздел 6. Контрольные игры и соревнования**

*Теория.* Подведение итогов и статистики игроков после определенных турниров. Выявление ошибок в тактических командных и индивидуальных действиях игроков. Работа над ошибками, совершенными командой в процессе турнира. Работа на перспективу и увеличение показателей и статистики команды, количество пропущенных и забитых мячей.

*Практики:* игровой и соревновательный методы.

*Форма контроля по итогам раздела – школьный турнир.*

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по SNAG-ГОЛЬФ.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в SNAG-ГОЛЬФ.
- Правила игры в гольф и SNAG-ГОЛЬФ.

- Правила судейства SNAG-ГОЛЬФ.
- Регламент проведения турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях школьной лиги гольфа.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасной игры.
- Рекомендации по организации проведения соревнований школьной лиги гольфа.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по SNAG-ГОЛЬФУ.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со спортивным инвентарем для занятий по SNAG-ГОЛЬФ, а также наличие набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото- и видеоаппаратура, электронные носители.

№	Тема программы	Формы организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предоставления результата
1	SNAG-ГОЛЬФ как спортивная игра, техника безопасности. Основы знаний о физической культуре и спорте	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, задания	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Подвижная игра с вопросами
2	Изучение хвата и стойки	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, инвентарь каждого обучающегося	Вопросы по карточкам с видом стойки и хвата
3	Основы изучения техники ударов	Индивидуальная, подгрупповая	Наглядный пример, практические упражнения	Индивидуальные мячи и клюшки SNAG-ГОЛЬФ	Личное первенство
4	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная,	Словесный, объяснение, беседа, практические	Дидактические карточки, плакаты	Сдача нормативов

№	Тема программы	Формы организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предоставления результата
		групповая, коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагога		
5	Правила игры и судейства	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Правила судейства в гольфе и SNAG-ГОЛЬФ, видеозаписи	Викторина «Вопрос – ответ»
6	Контрольные игры и соревнования	Групповая, командная	Итоговые игры на счет мячей	Дидактические карточки, плакаты, индивидуальные мячи и клюшки SNAG-ГОЛЬФ	Участие в соревнованиях «Школьной лиги гольфа»

**Белоусова Е. А.,**  
*тренер-преподаватель по гольфу*  
 МБУДО ДЮСШ по теннису им. Б. Маниона г. Челябинска

### **Новые правила стариной игры: что изменилось?**

*Играй мяч, как он лег;*

*Играй на поле, как оно есть;*

*Если ни то, ни другое невозможно, поступай по справедливости.*

Эти три принципа родились тогда же, когда родился сам гольф – более 600 лет назад. Но с развитием гольфа и началом проведения официальных соревнований стало ясно, что трех базовых постулатов хватает не всегда, и к XVIII веку в большинстве британских гольф-клубов уже были сформированы общие принципы игры, правда, от клуба к клубу они немного различались.

Наиболее ранние из дошедших до нас письменных правил гольфа были разработаны гольфистами Лейта в 1744 году. Они назывались «Статьи и законы игры в гольф» и состояли из 13 пунктов. Первые официальные правила гольфа были приняты ими в 1754 году.

В наши дни правила гольфа утверждаются двумя самыми авторитетными в мире гольфа организациями: USGA (Ассоциация гольфа США) и R&A (Старинный и Королевский клуб Ст. Эндрюс).

С 1 января 2019 года в гольф играют по новым, модернизированным правилам. Последняя относительно серьезная переработка Правил прошла в 1984 году. Целью этой модернизации было создание более согласованных, простых и справедливых Правил гольфа, которые стали бы легче для восприятия и применения гольфистами на всех уровнях игры.

Процесс внесения изменений в Правила был запущен еще в 2012 году.

Две ведущие организации - Старинный и Королевский клуб Ст. Эндрюс (R&A) и Ассоциация Гольфа США (USGA) объявили о предстоящих изменениях. Новый вариант Правил был вынесен на публичное обсуждение. Около 30 тысяч гольфистов откликнулись на предполагаемые изменения и высказали своё отношение к тем или иным пунктам. На основе этих замечаний были внесены поправки и сформулированы новые правила.

Правила были упрощены и стали доступнее и понятнее для игроков и зрителей. Общее число пунктов Правил сократилось с 34 до 24. Язык, на котором изъясняются рефери, стал максимально прост и понятен всем. Это, в свою очередь, облегчило труд переводчиков, так как Правила гольфа сейчас переводятся на более чем 30 языков мира.

Ассоциация гольфа России (АГР) опубликовала перевод правил гольфа на русском языке 5 декабря 2018 года. Перевод был выполнен специалистами Комитета по правилам соревнований и по спортивному судейству АГР и одобрен решением Исполкома АГР.

Результаты модернизации Правил были оформлены в трех изданиях, доступных как в печатном, так и в электронном виде:

1. *«Книжка игрока. Правила гольфа».*

Это сокращенное издание полных Правил, в котором в удобной для игрока форме изложены наиболее часто используемые Правила. Текст дан во втором лице в виде коротких предложений и снабжен иллюстрациями. Книга задумывалась как главный справочный материал гольфиста, который должен быть у него в бэге (комплекта для игры).

2. *«Правила гольфа».*

В этой книге Правила гольфа представлены в полном виде, они охватывают все многообразие ситуаций, происходящих на гольф-поле, и являются основным справочным материалом для судей и официальных лиц.

3. *«Официальное руководство по применению Правил гольфа».*

Это справочное пособие пришло на смену книги Решений, многие примеры из которой были перенесены непосредственно в Правила. Это издание включает в себя Правила гольфа с интерпретациями, Процедуры Комитета и Модифицированные Правила гольфа для игроков с ограниченными возможностями. Руководство предназначено для организаторов соревнований, судей и официальных лиц.

Следует отметить, что в помощь гольфистам создано и мобильное приложение по правилам гольфа, которое доступно к бесплатному скачиванию и

установке на смартфон или планшет на базе Android или iOS. Приложение позволяет в полевых условиях быстро найти любое понадобившееся в результате игровой ситуации правило гольфа, а также необходимые комментарии, схемы или картинки.

С точки зрения содержания в новых Правилах гольфа появились новые термины. Например, вместо «водных преград» – «штрафные области», а вместо «Площадки Ти» – «Область Ти».

Также введено понятие «область рельефа». В каждом правиле, предполагающем «рельеф» (разрешение играть мяч с места, отличного от того, где он лежит – например, в случае неиграемого мяча, дорожки для каров или норы животного), указаны размеры и расположение области, в которой необходимо вбросить мяч. Мяч должен быть сыгран из этой же области. Если мяч выкатится из такой области, то это станет основанием для повторного вбрасывания. Таким образом, вся процедура стала более наглядной и понятной. И при каждом использовании рельефа, будь то со штрафом или без, разрешено заменять мяч.

Поменялась также одна из самых часто применяемых гольфистами процедур – вбрасывание мяча. Теперь мяч нужно вбрасывать с высоты колена. Ещё совсем недавно предлагалось разрешить вбрасывание с любой высоты, даже с самой минимальной, но в итоге пришли именно к «высоте колена». Изменение было воспринято игроками и судьями с не особым воодушевлением. Можно только догадываться, к какому количеству штрафов это приведет.

Согласно новым Правилам, отменяется штраф за случайный сдвиг мяча во время его поиска. В правилах прошлой редакции такой штраф отсутствовал только в случае поиска мяча в песке. А сейчас игрок не будет оштрафован и в том случае, если он во время поиска случайно сдвинет свой мяч в рафе и высокой траве (например, наступит на него), при условии, что «поисковые движения игрока не будут чрезмерными». И логика таких изменений довольно ясна: игрок должен быть осторожен вблизи мяча, но для начала ему нужно узнать, где тот находится. Если мяч случайно сдвинут при поисках – его нужно установить на прежнее место без штрафа, если место неизвестно – установить (а не вбросить) приблизительно.

Много изменений относится к игре на паттинг-грине: можно не вытаскивать из лунки флажок; можно устранять почти любые повреждения (в том числе от шипов обуви), а не только следы от мячей и прежних лунок; не штрафуются случайный сдвиг мяча или маркера мяча. Можно также касаться линии патта или касаться паттинг-грина при указании линии игры. Если мяч был поднят с паттинг-грина, а затем установлен на прежнее место, но впоследствии сдвинулся, неважно по какой причине, будь то по вине игрока, или его сдвинул ветер или сила притяжения, то он всегда должен быть установлен на прежнее место без штрафа.

Вводится новое понятие «штрафных зон», куда ранее относились водные преграды, обозначаемые красными и желтыми кольями и линиями. Теперь такими «штрафными зонами» можно будет объявлять не только водные преграды, но и заросли, пустынные места, каменистые участки и др. Во всех этих



местах разрешено теперь без штрафа касаться грунта и перемещать свободные помехи (листья, ветки и т. д.).

Можно более вольно вести себя также и в бункерах – убирать свободные помехи, касаться песка клюшкой или рукой (но не около мяча, не при тренировочном свинге и не с целью тестирования песка). Появилась новая опция для тех игроков, которые не могут выбраться из сложного бункера – теперь разрешено выносить мяч из бункера, но со штрафом в два удара.

Однако сокращено время для поиска мяча – с 5 минут до 3 минут. Считается, что мяч, которому суждено быть найденным, чаще всего бывает найден в течение первых трех минут. Это изменение очевидно призвано ускорить игру и сократить время раунда.

Анализируя новые Правила, можно сделать вывод, что большинство изменений направлено преимущественно на сокращение времени игры, поскольку именно эта составляющая гольфа вызывала в последнее время наибольшее количество жалоб и нареканий.

Быстрая игра – это лейтмотив новых правил гольфа. Так, например, во всех форматах игры (матчевая встреча, строукплей и т.д.) предлагается не дожидаться своей очереди, а играть по готовности (ready golf).

Правила предписывают организаторам соревнований устанавливать политику по темпу игры, в которой оговаривать время прохождения раунда и лунки. При этом, согласно Правилам, на выполнение удара следует затрачивать не более 40 секунд или даже меньше.

Новые правила более «благосклонны» к игрокам. Так, игроков не будут наказывать за то, что принятое ими решение относительно линии, места или области впоследствии будет признано неверным (например, при просмотре видео). Не нужно будет и объявлять о своем решении поднять мяч для определения его принадлежности или целостности.

Изменения в Правилах коснулись функций и возможностей кедди игрока. Так, например, в каждом случае, когда у игрока есть право замаркировать и поднять свой мяч на паттинг-грине, такие же действия разрешены и кедди игрока, причем спрашивать разрешение для этого нет необходимости. Несмотря на то, что прежняя версия Правил запрещала это, во многих странах была распространена практика, когда кедди маркировали, поднимали, очищали и устанавливали мячи игроков на паттинг-грине, не имея на то полномочий от игроков. Это объяснялось очень просто - в некоторых странах это входит в круг традиционных обязанностей кедди, а где-то это делается с целью поддержания темпа игры. Например, когда у двух игроков общий кедди, то он может замаркировать, поднять, очистить и вернуть мяч на место для одного игрока (и этот игрок будет готов к игре), а потом начать помогать второму игроку.

Обозначенное выше изменение также было принято в интересах игроков с ограниченными возможностями здоровья, которым тяжело наклоняться для маркировки и поднятия мяча, и теперь не будет необходимости всякий раз давать кедди специальное на то разрешение.

Предоставление кедди таких прав не противоречит ограниченной роли кедди, ведь любой игрок, который не хочет, чтобы его кедди маркировал и поднимал мяч, может просто озвучить это.

Еще один момент, на который стоит обратить внимание – существовавшее ранее запрещение для кедди стоять позади игрока во время удара теперь усилено. С момента, когда игрок начнет принимать стойку для удара, и до момента выполнения удара кедди игрока не разрешается по любой причине намеренно находиться позади мяча на продолжении линии игры или поблизости от такого продолжения.

Если кедди будет разрешено вставать позади принимающего стойку игрока и тем самым указывать игроку нужное направление, то тогда уменьшится значимость умения самого игрока оценивать свою линию игры и прицеливаться в нужном направлении. Штраф за данное нарушение – два удара.

Новые Правила способствовали облегчению работы организаторов соревнований и судейских коллегий. Так, сейчас нет необходимости составления большого количества местных правил – многие станут правилами «по умолчанию» (например, разрешение использовать дальномеры).

А вместо этого каждый Комитет любого соревнования сможет принимать свой Кодекс поведения игрока, в котором будут прописаны не только нормы поведения игрока, но также и штрафы за их нарушение (один/два удара штрафа или дисквалификация). Это даст возможность Комитету более эффективно бороться с теми, кто подчас забывает о таких основополагающих понятиях в гольфе, как дух игры, честь и порядочность. А игрокам, привыкшим после неудачного удара бросать клюшки или нецензурно ругаться, не будет лишним прочесть в таком Кодексе, во сколько ударов штрафа обойдется им подобная эмоциональность.

Несмотря на то, что правила сильно упростились и стали понятнее в целом, они по-прежнему остаются правилами игры в гольф – игры, в которой формализовать и стандартизировать все элементы невозможно. Игры, в которой размеры и форма спортивной площадки сильно отличаются для каждого соревнования. Игры, в которой посредине поля может проходить автомобильная или железная дорога, а границами поля могут быть заборы частных коттеджей с бассейнами. Игры, в которой мяч игрока или сам игрок могут попасть в самые неожиданные ситуации, а в ход игры могут вмешаться ядовитые растения и опасные змеи, насекомые или аллигаторы.

И у такой сложной игры правила всегда останутся достаточно сложными. Правила, которые нужно будет читать и запоминать, снова вновь читать и снова запоминать.

Но несомненно также и то, что сделан огромный шаг по направлению к игроку, и правила теперь станут для него значительно более дружелюбными.

## **Инструкция**

### **по использованию модифицированного оборудования и инвентаря для проведения соревнований и правилам прохождения заданий**

*Настоящая Инструкция по использованию модифицированного оборудования и инвентаря для проведения соревнований и правилам прохождения заданий разработана Ассоциацией гольфа России с целью оказания методической помощи организаторам соревнований, использующих модифицированное оборудование и инвентарь учебно-методических комплексов СНЭГ (США) и Шорт-Гольф (Великобритания).*

#### **1. Задание «ПАТТ»**

**1.1.** Задание состоит из игровой зоны, в которой находится место старта, инвентарь и мишень в форме бочки СНЭГ (далее – конус) или мишень в форме лунки с флагом ШортГольф (далее – лунка, далее вместе – мишени).

**1.2.** По границе игровой зоны наклеивается самоклеящаяся белая (цветная) лента, которая является частью игровой зоны.

**1.3.** Задание выполняется клюшкой «паттер» и одним мячом.

**1.4.** Выполнение ударов осуществляется от места старта в сторону мишени поочередными ударами по мячу, находящемуся в покое с перемещением игрока по игровой зоне.

**1.5.** Если мяч покидает игровую зону, обозначенную лентой, то его необходимо установить на ленте примерно в точке, где он пересек границу игровой зоны. Штраф за выкат мяча за пределы игровой зоны составляет 1 удар, который добавляется к фактическому результату, показанному участником на данном задании.

**1.6.** Мяч, остановившийся после удара по нему на линии границы задания или касающийся этой линии, считается в игре.

#### **2. Задание «ЧИП»**

**2.1.** Задание состоит из игровой зоны, в которой находится место старта, инвентарь и напольная мишень в виде треугольной конструкции СНЭГ или ШортГольф (далее вместе – напольная мишень).

**2.2.** Задание выполняется клюшкой «айрон» и тремя мячами.

Выполнение удара по мячу в сторону напольной мишени осуществляется участником соревнования с места старта без дальнейшего перемещения по игровой зоне (выполнение попыток происходит с одного места).

**2.3.** Мячи, попавшие в напольную мишень в результате отскока от игровой зоны задания, считаются результативным ударом.

#### **3. Задание «ПИТЧ»**

**3.1.** Задание состоит из игровой зоны, в которой находится стартовое место, инвентарь и круглая надувная мишень СНЭГ или круглая «ненадувная» мишень ШортГольф (далее вместе – круглая мишень).

**3.2.** Задание выполняется клюшкой «айрон» и тремя мячами.

**3.3.** Выполнение удара по мячу в сторону круглой мишени осуществляется участником соревнования с места старта без дальнейшего перемещения по игровой зоне (выполнение попыток с одного места).

**3.4.** Мячи, попавшие в круглую мишень в результате отскока от игровой зоны задания, считаются результативным ударом.

#### **4. Задание «ДИСТАНЦИЯ»**

**4.1.** Задание состоит из стартового места, инвентаря и мишени. Мишень складывается из трех результативных прямоугольных зон, сформированных самоклеящейся лентой (далее – плоская мишень).

**4.2.** По границе игровой зоны наклеивается самоклеящаяся белая (цветная) лента, которая является частью игровой зоны.

**4.3.** Задание выполняется клюшкой «паттер» и тремя мячами.

**4.4.** Выполнение ударов в сторону плоской мишени осуществляется участником соревнования с места старта без дальнейшего перемещения по игровой зоне (выполнение попыток с одного места).

**4.5.** В случае, если мяч остановился на границе (или касается границы) между прямоугольными результативными зонами плоской мишени, то участнику засчитывается попадание в более ценную зону.

#### **5. Задание «Чип и Патт»**

Задание состоит из игровой зоны, границы которой обозначены самоклеящейся лентой. В игровой зоне находится место старта, инвентарь и мишень в форме бочки для оборудования СНЭГ (далее – конус) или мишень в форме лунки с флагом для оборудования ШортГольф (далее – лунка, далее вместе – мишени).

**5.1.** По границе игровой зоны наклеивается самоклеящаяся белая (цветная) лента, которая является частью игровой зоны.

**5.2.** Задание выполняется пластиковой модифицированной клюшкой «айрон» и клюшкой «паттер». Первый удар с места старта совершается клюшкой «айрон», последующие удары клюшкой «паттер» до попадания и фиксации мяча в мишени.

**5.3.** Если мяч покидает игровую зону, обозначенную лентой, то мяч необходимо установить на ленте примерно в точке, где он пересек границу игровой зоны. Штраф за выкат мяча за пределы игровой зоны составляет 1 удар, который добавляется к фактическому результату, показанному участником на данном задании.

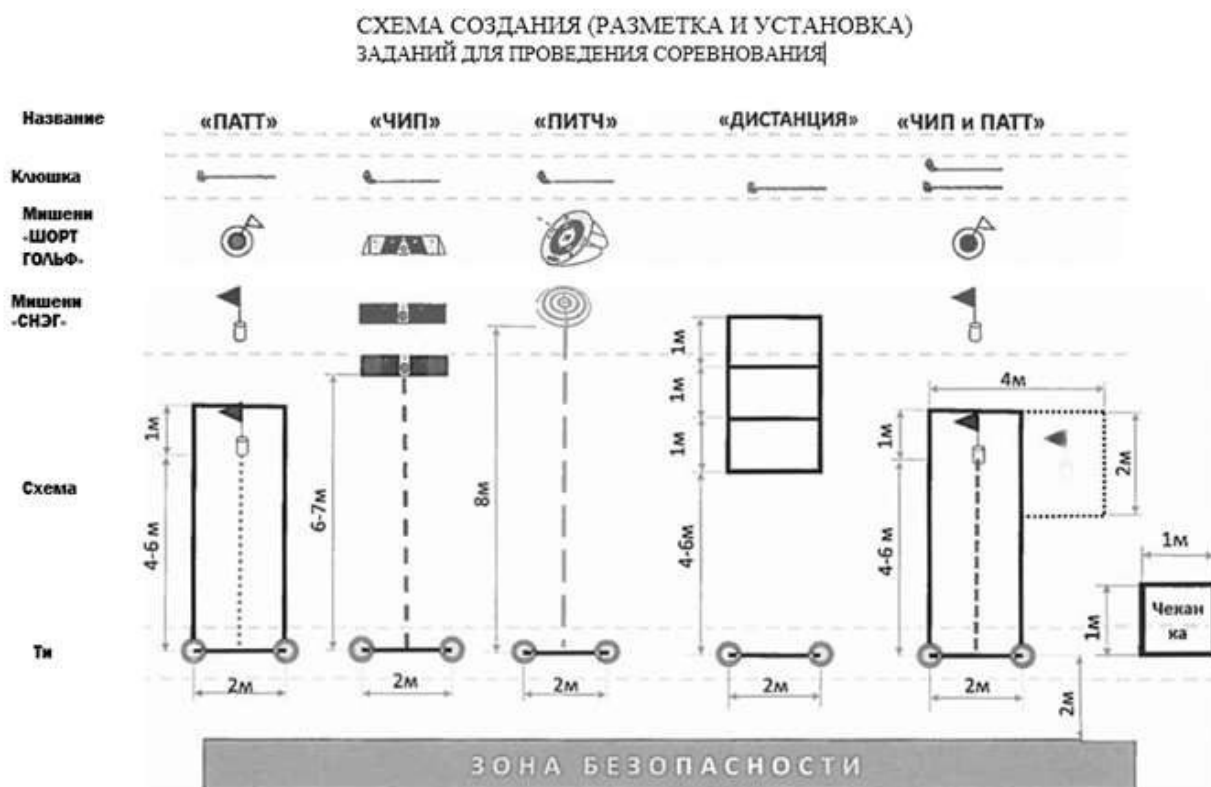
#### **6. Задание «ЧЕКАНКА»**

**6.1.** Задание состоит из игровой зоны, обозначенной самоклеящейся лентой в форме квадрата площадью 1 м<sup>2</sup>, и инвентаря.

**6.2.** По границе игровой зоны наклеивается самоклеящаяся белая (цветная) лента, которая является частью игровой зоны.

**6.3.** Чеканка мяча или способ жонглирования мячом заключается в подкидывании мяча вверх с помощью ударной поверхности клюшки «айрон». При этом клюшку необходимо держать одной рукой за резиновую рукоятку клюшки.

**6.4.** Цель задания – выполнить максимально определенное количество ударов, не покидая игровой зоны. Остановка счета ударов прекращается только в том случае, если участник соревнования вышел из игровой зоны полностью, то есть обеими ногами.



### Типовые задания для соревнований

1. **ПАТТ** – расстояние 3 метра; удары в мишень «шорт-гольф», клюшка «паттер» (рисунок 1).

2. **ДИСТАНЦИЯ** – расстояние 3 метра до начала обозначенной дистанции, разграниченной на 3 метра; клюшка «паттер» (рисунок 1).

3. **«ЧИП»** – расстояние 4 метра; удары в роллер-раму; клюшка «айрон» (рисунок 2).

Каждым игроком выполняется три удара по очереди (кругу).

Все выполненные игроком удары фиксируются в счетной карточке и зачитываются (рисунок 3).

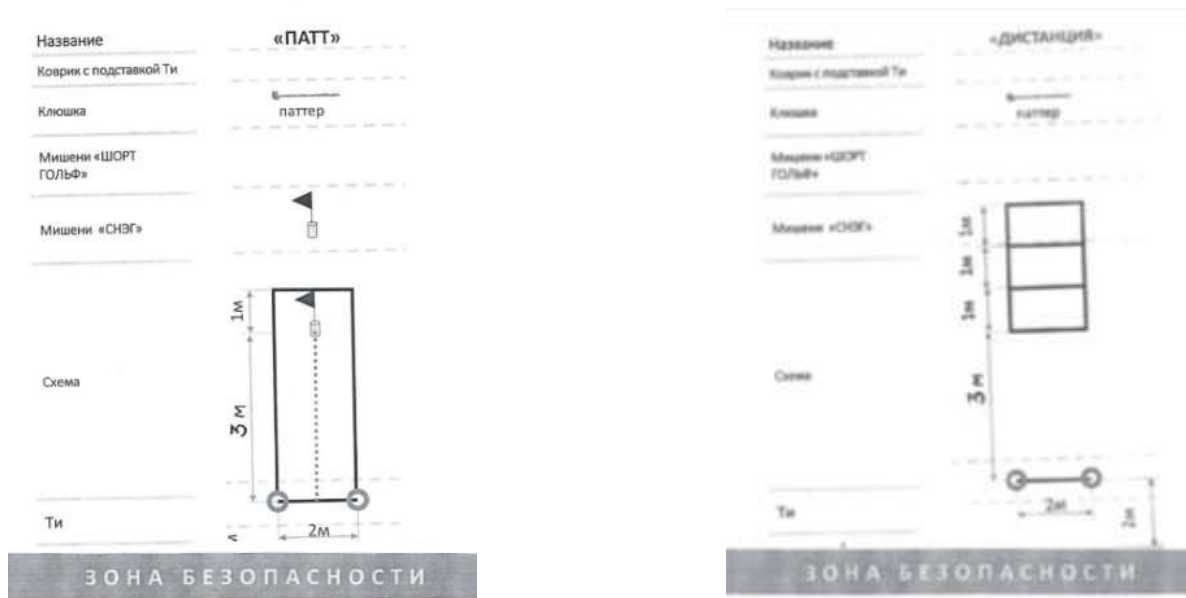


Рис.1

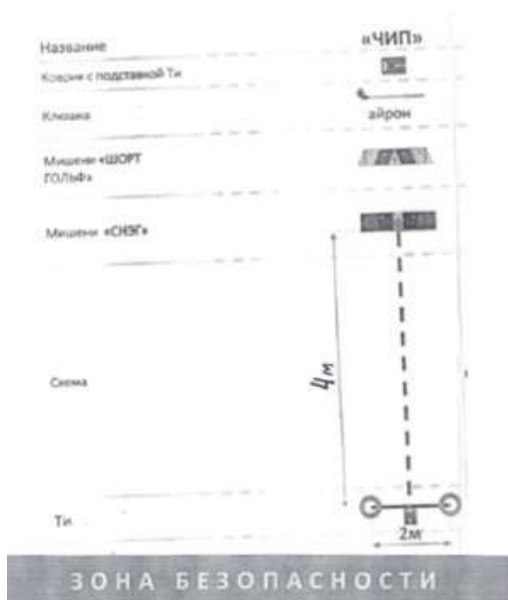


Рис.2

№ п/п	Ф.И.О. участника команды (РАЗБОРЧИВО)	Задание 1 ПАТТ			Задание 2 ДИСТАНЦИЯ				Задание 3 ЧИП				Общая сумма
		1 круг	2 круг	Сумма	1 круг	Сумма	2 круг	Сумма	1 круг	Сумма	2 круг	Сумма	
1													
2													
3													
4													
Подписи судьи-счётчика   судьи-наблюдатели													

Рис.3

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СУДЕЙСТВУ

1. Правильность прохождения каждого из этапов (чип, дистанция, патт) контролируются двумя судьями (судья-счётчик и судья-наблюдатель).

2. Перед прохождением этапа каждому спортсмену разрешается сделать 1–2 пробных удара.

3. В этапах, где предусмотрен удар мяча с коврика Ти, не разрешается сдвиг Ти дальше линии старта, но возможен сдвиг коврика по линии старта влево или вправо по направлению к мишени; за несоблюдение данного правила делается одно предупреждение, далее – 1 штрафное очко.

4. В этапах, где предусмотрен удар по мячу с линии старта, действует также правило пункта 3.

5. Если при попадании в мишень мяч остался на границе между двух зон очков (3 или 5 очков, 1 или 3 очка), очко засчитывается в пользу игрока, т. е. в меньшую сторону.

6. Этап «Чип». Если при ударе мяч по какой-либо причине (кроме отскока от постороннего предмета) коснулся мишени, но не приклеился к ней и(или) приклеился с обратной стороны роллер-рамы, считается, что удар засчитан, в счётную карточку пишется то очко, которое мяч задел при первом касании мишени. Попадание в 1 – 1 очко, попадание в 3 – 3 очка, попадание в 5 – 5 очков; если спортсмен не попал в мишень, в счётную карточку записывается 7 очков.

7. Этап «Дистанция». Если при ударе мяч оказался на линии между двух зон очков либо между зоной аута и очка, то удар засчитывается в пользу игрока, т. е. в лучшую сторону (например, между 3 и 5 – засчитываем 3, между аутом и 1 – засчитываем 1. Примечание: пулом считается все зоны этапа по периметру, сверху, слева и справа). Попадание мяча в первую зону – 5 очков, вторая зона – 3 очка, 3 зона – 1 очко, все остальные зоны – это аут, т. е. 7 очков.

8. Этап «Патт». Если при ударе мяч оказался на линии аута и поля – мяч в игре; если мяч оказался за линией аута, игроку полагается 1 штрафное очко. Если игрок на данном этапе набрал больше 5 очков в сумме ударов, в счётную карточку записывается 7 очков, без продолжения игры на данном этапе. Если мяч во время удара задел мишень, но не прилип к ней, игра не считается завершённой, игрок продолжает раунд до тех пор, пока мяч не останется в мишени полностью.

9. Если при ударе мяч задел посторонний предмет, не предусмотренный в участии данного этапа (нога, спортсмен, судья, стена, стол, стул и т. п.), и после этого попал в мишень, попытка удара засчитывается с результатом 7 очков.

10. Если игрок использует не по назначению клюшку или мяч (или любой другой предмет), предусмотренный правилами в данных соревнованиях, судья вправе отстранить игрока от соревнований (дисквалификация).

## II. ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

### История гольфа

Доподлинно неизвестно, где именно зародился гольф. Наиболее распространена теория, связывающая его происхождение со средневековой Шотландией. Однако есть информация о том, что в еще в XIII веке голландцы, используя подобие клюшки и кожаный мяч, играли в похожую на гольф игру.

В разное время в разных странах континентальной Европы встречались упоминания игр, родственных гольфу в современном его понимании. Китайские ученые сообщили, что подобная игра была распространена в Китае во времена династии Тан.

Родиной классического гольфа считается шотландский городок Сент-Эндрюс, названный по имени покровителя города, святого Андрея, чья гробница находится там же.

Представитель Старинного королевского гольф-клуба St. Andrews заявил, что «многие века существовали игры с клюшкой и мячом, но гольф в таком виде, как сейчас, с 18 лунками, точно зародился в Шотландии».

С происхождением игры в гольф связана легенда о том, как обыкновенный пастух, бродя по прибрежным дюнам, случайно ударил палкой по круглому камню и закатил его в кроличью нору. Потом к нему присоединились друзья, которым понравилась новая забава. Позже камни были заменены гуттаперчевыми мячами, кроличьи норы – лунками, а вместо палок приспособили клюшки.

В сообществе гольфистов бытует мнение, согласно которому слово «golf» произошло от сложения букв первых слов высказывания «Gentlemen Only, Ladies Forbidden» («Только для джентльменов, дамам запрещено»), однако данная этимология обычно признается шуточной.

Исторически слово «гольф» (англ. golf) было в первый раз письменно упомянуто в шотландском статуте 1457 года как «goulf», возможно, образованного от шотландского «goulf», означавшего «бить». Это слово может быть производным от датского «kolf». Но есть и более ранние ссылки на данное наименование: в 1452 году Яков II запретил игру, на которую вельможи и простые солдаты тратили столь ценное время, отведенное изначально для обучения стрельбы из лука и прочим ратным искусствам.

Именно в Шотландии были зафиксированы первые правила игры в гольф, а первые турниры проводились между шотландскими городами. В скором времени игра в гольф распространилась по всей Англии, а затем и по всему миру. Старейшим полем для гольфа считается Old Links на массельбургском ипподроме. Имеются данные, что на массельбургском поле играли в 1672 году, хотя есть мнение, что Мария Стюарт играла там ещё в 1567 году.

Звание старейшего гольф-клуба оспаривают друг у друга «Honourable Company of Edinburgh Golfers» и «Society of St Andrews Golfers» (в 1834 году король Вильгельм IV взял общество под свою опеку, название сменилось на «Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews» - Старинный королевский гольф-клуб St. Andrews).



В XX веке гольф добрался даже до Луны! Алан Шепард, капитан космического корабля «Аполлон-14», в феврале 1971 года сделал два удара по двум мячам. В 1974 году клюшка, которой пользовался Алан при игре в космосе, была подарена музею.

На полях для гольфа не всегда было 18 лунок. Например, поле St. Andrews Links занимало узкую полосу земли вдоль морского побережья. Расположение одиннадцати на тот момент лунок было обусловлено рельефом. Отыгрывая все лунки в один конец поля, а затем разворачиваясь и отыгрывая их в обратную сторону, игрок проходил двадцать две лунки. Позднее часть лунок была объединена, а их общее число сократилось до девяти, что давало восемнадцать итоговых лунок.

Развитие гольфа неразрывно связано с совершенствованием игровых приспособлений. Наиболее значительные изменения коснулись мяча для гольфа: он принимал различные формы вплоть до 1930 года, пока Ассоциация гольфа США не установила для него стандарты веса и размера. Суть их сводилась к тому, что первоначальная скорость мячика не должна была превышать двести пятьдесят футов в секунду.

Клюшки со временем также претерпевали заметные изменения. Первые клюшки изготавливались из дерева, которое было доступно в области использования. За многие годы гикори стал стандартным материалом для рукоятки, а вирджинская хурма – для крюка клюшки – благодаря своей прочности. С появлением прочных гуттаперчевых мячиков в 1850 году возникли и металлические клюшки. Стальные клюшки появились в конце 1890-х гг., но их долгое время не одобряли уполномоченные органы. В начале 1970-х для рукояток начали использовать графит. Первая металлическая клюшка типа «wood» была разработана в начале 1980-х гг., и вскоре металл полностью заменил дерево.

История гольфа в России началась в 1987 году с открытия Московского городского гольф клуба. За столь непродолжительное время гольф стал для многих россиян одним из любимых видов спорта.

Благодаря включению гольфа в олимпийскую программу в 2016 году число его поклонников возрастает с каждым годом.

### **История возникновения терминов в гольфе**

#### **• Кэдди**

Этот термин совершенно очевидно пришел из французского языка и образовался он от слова «le cadet», означающего «мальчик» или «самый младший в семье».

Слово «кадет» появилось в английском языке в 1610 г., а термин «кэдди» (caddie или cadie) впервые был замечен в 1634-м. Вообще, заимствование французских слов для шотландцев не было чем-то необычным. Например, предупреждение «Gardez l'eau!», которое выкрикивали перед тем, как выплеснуть грязную воду в окно (так прибирались в доме в то время), вполне прижилось в Шотландии в виде «Gardy-loo».

Есть спекулятивная теория о том, что французские военные кадеты носили клюшки для королевских особ при игре в гольф, и королева Мария Стюарт принесла с собой эту практику, возвратившись домой в 1561 году. Теория

совершенно спекулятивная и для Шотландии неприемлемая, ибо французы в то время в гольф не играли!

Словом «Кэдди» в 18-м веке называли слугу или мальчика на побегушках, которые подносили игрокам воду. Иногда они же носили и клюшки, но это не было их основной функцией до 1857 года. Кстати, бэгов тогда еще не изобрели и клюшки носили в руках, пучком.

#### • Фор-кэдди

Как мы знаем, в те далекие времена производство мячей было штучным, и сами перьевые мячи были довольно дорогим удовольствием. Поэтому гольфисты нанимали специальных «фор-кэдди», которые размещались в месте предполагаемого падения мяча. Это существенно снижало риск потери дорогого мяча. Эта функция в практически неизменном виде дожила и до наших дней. Только теперь фор-кэдди экономят игрокам не деньги, а штрафные удары.

Так, от помощника – кэдди образовался термин фор-кэдди, т.е. помощник, выдвинутый вперед (forward-caddie или сокращенно fore-caddie). А отсюда рукой подать до следующего термина.

#### • Фор (Fore)

Есть несколько теорий о возникновении этого возгласа. Среди них даже такая экзотическая: одно из первых полей в Шотландии, Leith Links, было расположено в Эдинбурге в непосредственной близости от артиллерийской батареи. И пушкари были вынуждены стрелять поверх голов играющих джентльменов. Для предупреждения они перед выстрелом кричали «Beware before!», что со временем трансформировалось просто в «Fore!» Однако эта теория представляется надуманной.

Скорее всего, корни возгласа лежат в криках в сторону тех самых фор-кэдди. Надо было предупредить помощника о том, что в его сторону летит мяч. Кричать «фор-кэдди» долго, поэтому сократили. Позднее этим криком стали предупреждать всех, в чью сторону летел мяч.

#### • Ти и его место

В ветхозаветные времена гольфисты сооружали возвышение из песка или земли для первого удара. Делали они это на расстоянии в одну клюшку от лунки, которую только что закончили. Потом расстояние увеличили до двух, а потом и до четырех длин клюшки. Возвышение это называли (и называют сейчас) ти (tee). Попробуем разобраться в происхождении этого термина.

В керлинге есть также термин «ти», идущий от гэльского слова tigh, означающего дом. Дом в керлинге – это место, обозначенное концентрическими цветными кругами, куда игроки и пытаются попасть своими камнями. Если вспомнить, что первые «ти» надо было располагать на окружности в одну клюшку от лунки, то можно предположить некоторую родственную связь. Тем более, что доказано, что керлинг старше гольфа.

Гольфическое ти (tee или teaz) очень созвучно голландскому слову tuitje (произносится как «тити»). Этим словом голландцы обозначали небольшие возвышения конической формы. А именно такую форму имели горочки из

песка, сооружаемые гольфистами. В пользу этой теории (кроме очевидной фонетической привлекательности) говорит и то, что еще один гольф-термин пришел из Голландии. Устаревший термин Сtimi (Stymie) произошел от голландского *Stuit mij* (произносится как «сти ми»), что означает «это останавливает меня». Этим термином обозначалась ситуация в матче, когда мяч соперника располагался на линии вашего пата. Попадать в мяч соперника было запрещено и попросить его убрать свой мяч – тоже.

#### • «Богги» (Bogey)

Богги был основой первой системы учета ударов, созданной в Англии в конце 19-го века. В 1890 году Секретарю гольф клуба *Coventry Golf Club* мистеру Хью Ротерхэму (Hugh Rotherham) пришла в голову идея стандартизировать количество ударов на каждой лунке, которое должен делать хороший гольфист. Назвал он это «базовый счет».

Другой секретарь Доктор Броун (Browne) из клуба *Yarmouth Club* адаптировал эту идею к матчевой игре, которая была особенно популярна в этом клубе. И вот во время одного из матчей майор Чарльз Уэлманн (Charles Wellman) в сердцах сказал Броуну: «Этот ваш игрок просто какой-то Богги-мэн (Bogey Man)». Возможно, он имел в виду довольно популярную в то время песенку «*Hash! Hash! Hash! Here Comes the Bogey Man*». И с этого самого момента базовый счет стал называться в этом клубе (а потом и в остальных клубах) богги-счетом. Можно восхищаться тем, как британцы сохраняют свою историю. Известно, кто конкретно, когда и что сказал на гольф поле! Удивительно! Но кто же этот Богги-мэн? *Bogle* (богль) – это такой шотландский гоблин 16-го века и именем Богги-мэн называли гоблина или дьявола. Игра в богги (т.е. в базовый счет) в те времена была по силам только «нечистому» или его слугам, т.е. богги-мэнам

В 1892 году полковник Сили-Видал (Seely-Vidal), секретарь клуба *United Services Club* в небольшом городке Госпорт (Gosport) внедрил термин Богги в своем клубе (опять секретарь!). Клуб был военным и у всех членов клуба, естественно, были воинские звания. Поэтому Мистеру Богги было присвоено почетное звание «полковник». И так появился термин «Полковник Богги», который, впрочем, до нас так и не добрался. А турниры в формате Богги до сих пор играют во многих клубах. А позже богги стали использовать для обозначения счета на удар больше пара.

#### • Пар (Par)

Термин «Пар» пришел в наш спорт с фондовой биржи. Этим термином обозначали базовую стоимость акций и говорили, что акции торгуются выше или ниже пара, т.е. своего нормального значения. В далеком 1870 году гольф-репортер Долиман (Doleman) спросил двух гольф-профессионалов Дэвида Страта (David Strath) и Джеймса Андерсона (James Anderson), каким будет победный счет на Открытом Чемпионате. Профи сошлись на том, что счет на поле *Prestwick* должен быть в районе 49 ударов на 12 лунок этого поля. Долиман назвал этот счет паром для Прествика, а юный Том Моррис (Young Tom Morris) в тот год выиграл со счетом в два удара выше пара за три раунда.

В 1911 году Американская гольф Ассоциация опубликовала стандарт дистанций для определения пара лунок (кстати, этот стандарт не утратил своей актуальности и сегодня):

- До 225 ярдов (прим. 206 м.) – пар 3.
- От 225 до 425 ярдов (прим. 389 м.) – пар 4.
- От 425 до 600 ярдов (прим. 549 м.) – пар 5.
- Более 601 ярда – пар 6.

### **Выдающиеся спортсмены**

Спортсмены, внесшие в гольф что-то своё, добившиеся успеха и признания на этом поприще:

#### **1. Сэм Снид**

День рождения: 27 мая 1912 года.

Место рождения: Эшвуд (Виргиния), США

Сэм Снид (1912–2002) – американский игрок в гольф, родился в городе Эшвуд, штат Вирджиния. При рождении Сэм Снид получил имя Сэмюель Джексон Снид. В высшей школе Сэм был выдающимся спортсменом. Вначале он занимался футболом. Но затем, после повреждения руки, увлекся гольфом. Привлечь внимание публики Сэму удалось благодаря нескольким победам в профессиональном гольфе в 1937 г.

В 1942 году он выиграл свой первый большой титул – чемпиона Ассоциации Профессионального Гольфа (PGA).

Пройдя службу во время Второй мировой войны, Снид вернулся в спорт. В 1946 году он одержал победу на открытом британском чемпионате по гольфу. А в 1949 г. спортсмену удалось получить сразу две победы: на чемпионате PGA и соревнованиях «Мастерс». Третий по очередности титул PGA в биографии Сэма Снида был получен в 1951 г. «Мастерс» спортсмен также выигрывал трижды: в 1952 – второй, в 1954 – третий раз. Вместе с Арнольдом Палмером (в 1960 г.), а также Джимми Демаретом (в 1961 г.) Снид принес команде США две победы на чемпионате Канады.

Спортсмен получил прозвище «Slamming Sammy» за свои красивые и в то же время мощные т-образные удары. В Ассоциации Гольфа Снид лидировал по количеству денежных выигрышей. Он одержал 51 победу в PGA – больше чем любой другой игрок в гольф за всю историю этого спорта.

#### **2. Тайгер Вудс**

День рождения: 30 декабря 1975 года.

Место рождения: Сайпрес, Калифорния, США.

Тайгер Вудс 14 раз был обладателем главных званий гольфа. Он является величайшей звездой спорта со времен Джека Никлауса. Перед тем, как стать взрослым сформировавшимся спортсменом, Тайгер уже в детстве проявил свою уникальность. Отец Тайгера – Эрл – показал сыну гольф, когда тому было всего 9 месяцев. В возрасте двух лет Вудс совершил знаменитое сейчас событие – толкание мяча в лунку на шоу Майка Дугласа.

Вудс выиграл три последовательных титула в любительском гольфе: с 1994 по 1996 год. В 1996 он занялся гольфом профессионально, подписав

к тому же контракт с «Найк» на 40 миллионов долларов. За десять сезонов Вудс получил признание публики, выиграв 46 соревнований в Ассоциации Профессионального Гольфа (PGA).

На первых же соревнованиях «Мастерс» в 1997 году Тайгер одержал победу. Позже спортсмен выиграл чемпионат PGA (1999), британский (2000), а также американский (2000) чемпионаты. Благодаря этому Тайгер Вудс занял место среди тех игроков, которые за свою карьеру выиграли все главные соревнования в гольфе.

В апреле 2001 года Вудс снова выиграл «Мастерс», став первым в новом веке обладателем всех титулов (британский чемпионат, США, «Мастерс», PGA). С 1999 по 2000 год Тайгер одержал шесть последовательных побед: такой рекорд никто не повторял со времен Бена Хогана в 1948 году. Укрепляя свою репутацию как преемника Джека Никлауса, Вудс выиграл британский чемпионат в 2005 – в этом году Никлаус последний раз появился на соревнованиях. Несмотря на то, что сезон 2005-2006 был для Тайгера нелегким, он снова выиграл британский чемпионат в 2006, а чемпионат PGA – в 2006 и 2007.

За свою биографию Тайгер Вудс выигрывал высшие соревнования хотя бы дважды. «Мастерс» – в 1997, 2001, 2002, 2005, PGA в 1999, 2000, 2006, 2007, британский чемпионат в 2000, 2005, 2006, чемпионат США в 2000, 2002, 2008.

### **3. Джек Никлаус**

День рождения: 21 января 1940 года.

Место рождения: Колумбус, Огайо, США.

Никлаус широко известен как самый опытный профессиональный игрок всех времен. На его счету 18 побед на крупных чемпионатах за 25 лет карьеры, в том числе 19 вторых мест и 9 третьих. Он выступал на Masters Tournament, Открытом чемпионате США (U.S. Open), чемпионате PGA и выборочно на PGA Tour, где все же сумел одержать 73 победы.

В 10 лет Никлаус увлекся гольфом; загнав свои самые первые мячики в девять лунок, он набрал 51 очко на гольф-поле клуба «Scioto». Сначала он был кэдди у своего отца, но совсем скоро Джек сам начал мастерски владеть клюшкой.

В 12 лет Никлаус выиграл соревнования Ohio State Junior, а через год стал самым молодым игроком, прошедшим отбор на U.S. Junior Amateur. К 15 годам Джек получил право впервые выступить на престижном любительском чемпионате U.S. Amateur. В 1956-м он выиграл Открытый чемпионат Огайо (Ohio Open), выступив почти на уровне профессионалов. С 10 до 17 лет Никлаус успел принять участие в 27 соревнованиях в штате Огайо.

В 1958 г. совершеннолетний гольфист впервые попал на PGA Tour, на Rubber City Open, в Акроне, Огайо (Akron, OH). В этом же году он стал чемпионом турнира Trans-Mississippi Amateurs, а затем в 1959-м выиграл еще один такой же турнир в клубе «Woodhill». В 1961-м Никлаус перешел на профессиональный уровень. Он оказался лучшим на Открытом чемпионате США 1962, после того как сумел вытеснить своего самого сильного соперника Арнольда Палмера (Arnold Palmer). В 1966-м Никлаус стал победителем Masters Tournament и Открытого чемпионата (The Open Championship). После затишья в 1968-м и 1969-м Никлаус в 1970 выиграл еще один Открытый чемпионат.

В возрасте 46 лет он выиграл свой 18-й и последний крупный чемпионат – Masters Tournament 1986. Помимо самих блистательных игр, Никлаус занимался архитектурой полей для гольфа, был вовлечен в благотворительность и написал несколько книг. Он помогал в разработке площадок Harbour Town Golf Links, а также полей для клуба «Muirfield Village». Он отвечал за проведение Memorial Tournament, одного из турниров PGA Tour.

Ему принадлежит авторство нескольких книг, от руководств по игре в гольф до автобиографических. На сегодняшний день его учебное пособие «Golf My Way» считается одной из лучших книг по гольфу.

#### **4. Мария Баликочева**

День рождения: 27 марта 1986 года.

Место рождения: Москва.

В детстве Мария занималась балетом, но в 1998 году ее отец, Виталий Верченев, всерьез увлекся гольфом. Вслед за отцом этим видом спорта заинтересовалась и Мария, а затем и ее сестра Анна Верченева (теперь она член сборной России). Первые годы отец сам тренировал Марию, затем Мария стала работать с другими тренерами.

Мария – первая россиянка, ставшая полноправной участницей Ladies European Tour в 2007 году, самой престижной серии турниров женского профессионального гольфа наряду с американским женским туром LPGA (Ladies Professional Golf Association).

#### **5. Пола Кример**

День рождения: 5 августа 1986 года.

Место рождения: Маунтин-Вью, Калифорния, США.

Американская спортсменка, профессиональная гольфистка, которая играет за Женскую профессиональную ассоциацию гольфа (Ladies Professional Golf Association, LPGA). Рост спортсменки – 175 см, а прозвище – Розовая пантера (The Pink Panther); Пола получила его из-за пристрастия к спортивной одежде розового цвета и особой грации.

В качестве профессионалки она выиграла 11 турниров, включая состязания, проходившие в рамках 9-го Тура ассоциации (9 LPGA Tour). Кример поднималась до 2-го места в международном рейтинге женщин-игроков в гольф Women's World Golf Rankings.

В настоящее время она – действующая чемпионка Женского открытого чемпионата по гольфу в Соединенных Штатах (United States Women's Open Championship), и вот уже в течение трех лет – победительница одиночной игры на Кубок Солхайма (Solheim Cup).

Как любитель, Кример завоевала множество юниорских титулов, в том числе, стала победительницей 11-ти турниров Американской юниорской ассоциации по гольфу (American Junior Golf Association, AJGA). Кример начала участвовать в состязаниях LPGA в сезоне 2005 года, и ее победа в том году на турнире Sybase Classic сделала ее второй самой молодой победительницей спортивного мероприятия в рамках LPGA.

### **III. В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ ГОЛЬФИСТАМ**

#### **Этикет гольфиста**

*Основным принципом поведения является неизменное уважение, выказываемое всем присутствующим на поле.*

#### **Дух игры в гольф**

В отличие от многих видов спорта, игра в гольф в большинстве случаев протекает без участия судьи или арбитра. Основной расчет делается на порядочность игроков и их готовность относиться с уважением к прочим игрокам и соблюдать Правила.

Все игроки должны быть дисциплинированными. Они должны в течение всего времени игры демонстрировать вежливость и дух благородства, как бы сильно они не старались при этом победить. В этом заключается дух игры в гольф.

#### **Техника безопасности**

Чтобы избежать неприятностей, связанных со случайным ударом клюшкой, мячом, камнем, галькой, веткой и тому подобными предметами при нанесении удара по мячу или тренировочном свинге, игрок должен убедиться в том, что присутствующие находятся на безопасном расстоянии.

Игроки не должны производить удар до тех пор, пока игроки, находящиеся впереди, не уйдут из области возможного приземления мяча.

Перед выполнением удара игроки обязаны предупреждать обслуживающий персонал поля, находящийся поблизости или впереди них, если собираются сделать удар, который может создать опасность для этих лиц.

Если игрок посылает мяч так, что мяч может попасть в кого-либо, игрок должен немедленно выкрикнуть предупреждение. В таких случаях принято кричать «Фор!»

#### **Уважение к прочим игрокам**

Не мешать и не отвлекать. Игроки должны всегда выказывать уважение по отношению к прочим игрокам на поле. Не следует мешать их игре какими-либо движениями, разговорами или ненужным шумом. Электронные устройства, принесенные игроком на поле, не должны отвлекать других игроков.

На площадке «ти» игрок не должен устанавливать свой мяч для первого удара, пока не наступит его очередь играть. Игрок не должен вставать рядом с мячом, непосредственно позади мяча или непосредственно позади лунки, когда другой игрок собирается выполнить удар.

На «грине» не следует вставать на линию патта другого игрока. Кроме того, нужно стоять так, чтобы не отбрасывать тень на линию патта другого игрока, когда он делает удар.

Игрокам следует оставаться на грине или рядом с ним до тех пор, пока все прочие игроки этой группы не закончат лунку.

#### **Темп игры**

Игрокам следует играть в хорошем темпе. Комитет вправе установить требования по темпу игры, которым должны следовать все игроки.

Обязанность держаться, не отставая, за группой, идущей впереди, возлагается на всю группу. Если следующая позади группа ожидает, а перед вашей группой пустая лунка, следует пригласить следующую группу пройти вперед, вне зависимости от количества игроков в этой группе.

Когда у группы нет впереди пустой лунки, но очевидно, что следующая позади группа может играть быстрее, следует пригласить играющую быстрее группу пройти вперед.

### **Быть готовым к игре**

Игроки должны быть готовы к игре к моменту наступления их очереди играть. При игре на грине или рядом с ним следует оставлять свои бэги или кары в таком положении, чтобы быть готовыми быстро покинуть грин и двинуться к следующей площадке «ти». По завершении игры на лунке игрокам следует немедленно покинуть грин.

### **Потерянный мяч**

Если игрок полагает, что его мяч может быть потерян (вне водной преграды) или может оказаться за пределами поля, то ему следует, в целях экономии времени, ввести в игру временный мяч.

Игрокам, занятым поисками мяча, следует дать сигнал к продолжению игры игрокам следующей группы сразу же, как только станет ясно, что нет возможности легко найти мяч. Им не следует искать мяч пять минут, прежде чем сделать это.

Пропустив вперед шедшую позади группу, игрокам не следует возобновлять игру до тех пор, пока эта группа не пройдет и не окажется вне досягаемости ударов.

### **Приоритет**

Если Комитетом не предусмотрено иное, приоритет на поле определяется темпом игры группы. Любая группа, играющая полный раунд, вправе обогнать группу, играющую укороченный раунд. Под термином «группа» понимается также и одиночный игрок.

### **Уход за покрытием**

#### *Бункеры (банкеры)*

Перед тем, как покинуть бункер, игрокам следует тщательно засыпать и заровнять все углубления и следы, оставленные ими и другими игроками.

Для этого следует использовать грабли, если они имеются поблизости от бункера.

*Устранение выбоин в дерне (дивотов), следов от мячей и повреждений от обуви*

Игрокам следует тщательно заделать все углубления от выбитых ими кусков дерна (дивотов), а также любые повреждения грин, возникшие вследствие падения мяча (вне зависимости от того, произведены они самим игроком или нет). После того, как все игроки группы доиграли лунку, следует заровнять повреждения, нанесенные поверхности грин обувью.



### *Предотвращение повреждений, которых можно избежать*

Игрокам следует избегать повреждения поля и не выбивать дивоты при тренировочном свинге или ударяя головкой клюшки о грунт в раздражении (или по любым другим причинам).

Опуская на землю бэги или флажки, игрокам следует избегать повреждения грин.

Во избежание повреждения лунки, игрокам и кэдди не следует наступать слишком близко к лунке. Следует соблюдать осторожность при манипуляциях с флажком и при извлечении мяча из лунки. Не следует извлекать мяч из лунки с помощью головки клюшки. Не следует опираться на клюшку на грине, особенно при извлечении мяча из лунки.

Перед выходом игроков с грин следует правильно установить флажок в лунку. Следует строго соблюдать местные предписания движения гольф-каров.

### **Основные элементы техники в гольфе**



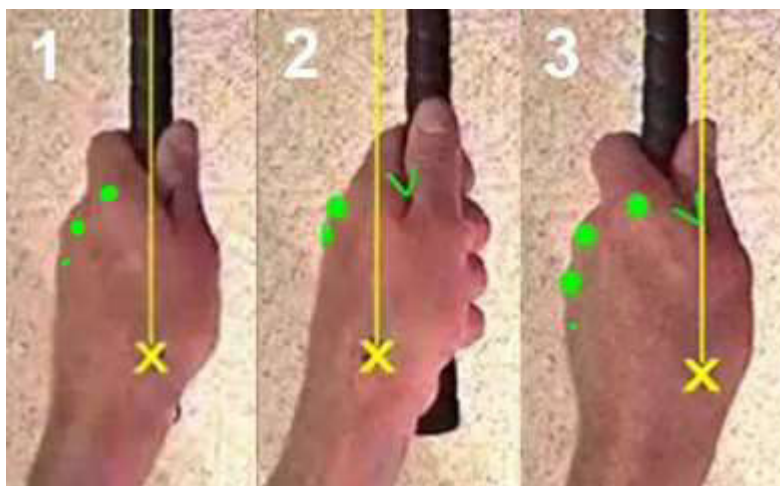
*Рис. 1 Хват для клюшек, кроме паттера (виды хвата)*



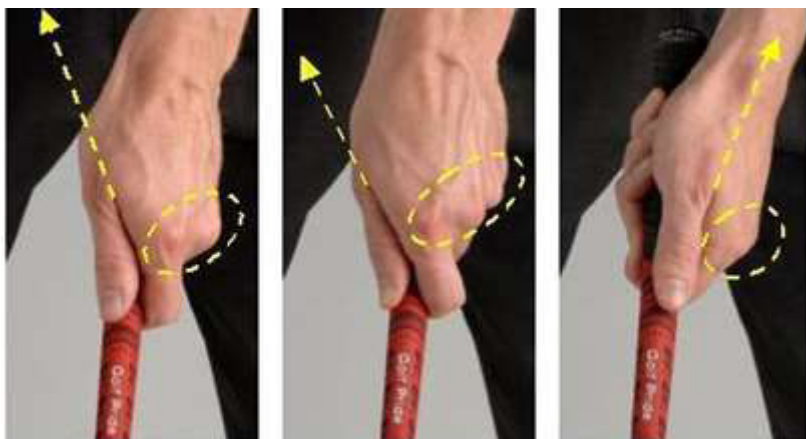
*Рис.2 Последовательность действий для получения хорошего хвата*



*Рис.3 Типы хвата (нейтральный)*



*Рис.4 Типы хвата (сильный)*



*Рис.5 Типы хвата (слабый)*



*Рис.6 Стойка*

## Основные удары в гольфе

### • Чипп



1. Вес в основном на левой ноге.
2. Мяч напротив правой ноги или посередине.
3. Узкая стойка.
4. Хват – обычный или за середину ручки.
5. Клюшка и левая рука образуют прямую линию (т. е. кисти чуть наклонены вперед).
6. Рука и клюшка остаются прямыми во время удара.
7. Удар делается по мячу сверху вниз.
8. Обязательное продолжение движения клюшки после удара.
9. Левая кисть после удара не сгибается (тыльная сторона ладони смотрит на цель).
10. Важно: определите точку приземления мяча перед ударом и представьте себе, как покатится мяч после приземления.
11. Отработайте с одного и того же расстояния удары разными клюшками, меняя величину замаха (чем длиннее клюшка, тем меньше замах).

## • Питч



При ударе питч мяч летит 70 % дистанции и 30 % катится. Это удар по высокой траектории. Он выполняется, когда необходимо перебить через какое-либо препятствие, либо когда нужно, чтобы мяч быстро остановился после приземления.

При ударе питч используется более узкая, чем обычно, стойка. Мяч устанавливается по середине относительно ног, либо чуть левее середины. Замах – клюшка перпендикулярна земле, после удара нужно полностью развернуться к цели (клюшка смотрит вверх).

## • Удар из песка (грин банкер)



При ударе из песка клюшка проходит как бы под мячом. Необходимо попасть в песок за 3–4 см до мяча. Клюшка SW сконструирована таким образом, чтобы помочь мячу вылететь из песка.

- Удар из песка (фервей банкер)



При ударе из фервей банкера необходимо ударить по мячу сверху вниз. Поэтому при изначальном принятии стойки сместите вес тела больше на левую ногу. Замах на три четверти и активное прохождение клюшки сквозь мяч (сначала попадание по мячу, потом в песок). Обязателен полный разворот и завершение удара с переносом веса тела на левую ногу. Также необходимо наклонить кисти чуть вперед в сторону удара, чтобы левая рука и клюшка образовали прямую линию.

При ударе из фервей банкера необходимо правильно оценить необходимый угол вылета мяча в зависимости от высоты бортика. Если бортик невысокий, то можно использовать длинные айроны, но если нужен высокий удар, то лучше использовать клюшки, которые помогут поднять мяч в воздух (SW – 9).

- Патт



Патт – это 40 % ударов на поле. Поэтому этому удару необходимо уделять достаточно много времени и внимания, т.к., только обладая хорошим паттом, возможно достичь тех результатов на поле, к которым вы стремитесь.

Как пишут большинство специалистов по короткой игре, патт представляет из себя 2 составляющие: скорость и направление. Наибольшего эффекта можно добиться, тренируя эти две характеристики по отдельности. По статистике, на коротких паттах в основном происходит ошибка в направлении, а на средних и длинных – в расстоянии. Поэтому очень важно выработать чувство расстояния при ударе.

### **Патт-упражнения (дистанция)**

#### *1. Игра на воротник*

Это упражнение взято из книги Д. Пельца «Библия Патта». Предлагается взять 10 мячей и отойти от воротника на 3 м. С этого расстояния, независимо от направления, нужно сыграть все 10 мячей, 7 из которых по расстоянию должны остаться на воротнике. Если мяч не докатился или перекатился – такая попытка не засчитывается. Если удалось попасть 7 раз или больше на воротник – можно переходить на 1 м назад (т. е. на 4 м); если удачных ударов меньше, чем 7, то нужно повторять до достижения этого результата. Отходить назад можно на неограниченное расстояние.

#### *2. 1,5 метровое упражнение*

На расстоянии 1,5 м от лунки устанавливается первый мяч и т.д. мяч за мячом на расстоянии 1,5 м друг от друга. С другой стороны от лунки кладется клюшка на расстоянии 1 м. Задача: начиная с самого ближнего мяча и далее, попасть либо в лунку, либо в сектор за лункой (между лункой и клюшкой). Можно продолжать отодвигаться назад до тех пор, пока мячи будут в нужном секторе. Как только мяч не докатится до лунки или коснется клюшки за лункой, необходимо собрать все мячи и начать сначала. С каждого расстояния – 1 попытка. Успешным паттом можно назвать патт, если вы можете подряд сыграть 15–20 мячей.

#### *3. Упражнение на увеличение дистанции*

Для этого упражнения возьмите 7–10 мячей, выберите более-менее ровную поверхность, установите ти, положите возле ти мячи. Первый удар выполняется на 2–2,5 м. Следующий мяч нужно ударить как можно ближе к 1-му, но за него. И так далее. Каждый последующий мяч должен быть чуть дальше предыдущего. Если какой-то мяч оказался короче, упражнение выполняется сначала. Попробуйте дойти до 20–25 м. Хорошим показателем считается расстояние между мячами 20–40 см.

#### *4. Упражнение на приближение (уменьшение дистанции)*

То же самое упражнение можно выполнять, начиная с дальнего расстояния (20–25 м). Первый удар выполняется, например, на 25 м, следующий мяч должен быть как можно ближе к первому, но чуть короче по расстоянию. И так до тех пор, пока мяч не окажется в 2,5–2 м. Если какой-то мяч перекачивается по расстоянию дальше предыдущего, то упражнение необходимо начать сначала. Хороший показатель – хотя бы 15, а лучше 20 мячей в этой линии на расстоянии от 25 м до 2-х м.

## Патт-упражнения (направление)

Упражнение на точность с использованием двух клюшек или специальных палочек. Палочки кладутся по ширине головки паттера параллельно друг другу. Также можно положить монетку или воткнуть ти на расстоянии, определяющем оптимальный по величине замах, и тренировать патт с 1–2 м.



## Патт-упражнения (чувство мяча)

Также есть упражнения, которые помогают улучшить чувство мяча во время удара.

### *1. Удар с закрытыми глазами*

Удар с закрытыми глазами можно выполнять, начиная с 1 м, и далее увеличивать расстояние до лунки. Во время выполнения данного удара необходимо сосредоточиться на мышечных ощущениях. После удара нужно постараться почувствовать – где мяч (в лунке или нет; если нет, то прокатился он левее или правее, остановился до нее или после).

### *2. Удар, глядя на лунку*

Также, начиная с короткого расстояния, выполняются удары, глядя не на мяч, а на лунку. Начинать можно с короткого расстояния, а потом постепенно отходить дальше и дальше от лунки.

## Физическая подготовка в гольфе. Комплекс упражнений

При всей многочисленности публикаций о технике гольфа, редко встречаются публикации о физической подготовке гольфиста. При игре в гольф задействованы более 100 мышц. Движения в гольфе – это плавные, тщательно контролируемые вращательные движения корпусом с одновременным переносом веса с одной ноги на другую.

Установлено, что наибольшее влияние на спортивные достижения в гольфе (20–30 %), в части дальности ударов, оказывают скоростно-силовые качества спортсменов. Таким образом, физическая подготовленность игрока в гольф оказывает существенное влияние на результаты игры.

К упражнениям общей физической подготовки в гольфе могут быть отнесены упражнения циклического характера, акробатика и гимнастика, спортивные игры и различные бытовые движения, общие развивающие упражнения. Многими исследователями отмечается, что ОФП должны содержать упражнения, подводящие к освоению основ техники – элементы действий по своей направленности, временной и пространственной структуре, соответствующие движениям в выбранном виде спорта.

Для гольфа преобладающими движениями в подготовке должны быть движения отведения – приведения верхних конечностей в плечевых и запястных суставах, движения кручения туловища, а также движения пронации–супинации в тазобедренных и голеностопных суставах. Учитывая специфику гольфа и его асимметричное влияние на опорно-двигательный аппарат юных спортсменов, упражнения ОФП и СФП, особенно на начальных этапах подготовки, должны выполняться в обе стороны.

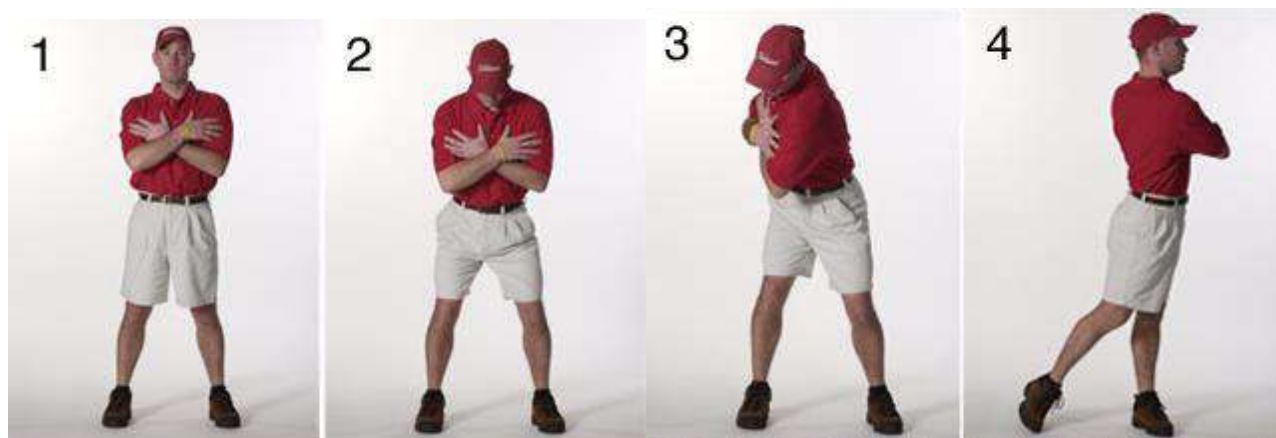
К циклическим упражнениям ОФП в гольфе относятся: бег и ходьба, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, занятия на кардиотренажерах и пешеходный туризм; т.е. все упражнения, развивающие аэробную выносливость.

На этапах начальной подготовки в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости.

Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с отягощениями, бросковые упражнения, прыжковые и беговые.

### Подводящие упражнения

Подводящие упражнения в гольфе помогают сосредоточить внимание начинающих спортсменов на фундаментальных движениях (выполняются без клюшки и мяча); могут легко научить основным движениям при ударе – вращению вокруг позвоночника и сформировать правильную стойку, баланс, вращение в нужной плоскости (руки крест-накрест на груди, клюшка за спиной).







*Рис.1 Тренировка стойки, баланса, вращения в правильной плоскости*

### **Комплекс подводящих упражнений**

- **«Дохлая жук»**

- и.п. лёжа спиной на скамье, ноги подняты вверх и согнуты под прямым углом, руки вертикально вверх с гантелями.

- раз жим гантели правой рукой вверх с одновременным выпрямлением левой ноги;

- два и.п.;

- три жим гантели левой рукой вверх с одновременным выпрямлением правой ноги;

- четыре и.п.

Продолжительность 4–5 мин.

- **Перенос веса тела по линии цели**

- и.п. стойка гольфиста лицом к зеркалу;

- переносим скольжением 80 % веса тела на правую ногу (сохраняя позицию);

- поворот тела по часовой стрелке, (поворот верхней части тела в позицию бэквинга, бёдер в положение перед даунсвингом);

- держите и прочувствуйте положение (на ощущениях);

- медленно перенесите (скольжением вперёд) 80 % веса на фронтальную (левую) ногу.

- **Перенос веса тела вращением**

- и.п. стойка гольфиста лицом к зеркалу;

- боковым скольжением переносим 80 % веса на заднюю (правую) ногу;

- поворачиваем сегментами по 45 % тело по часовой стрелке, начинаем поворачивать бёдра – нижняя часть торса, затем верхняя часть торса – плечи, последние – плечи – руки;

- держите и прочувствуйте положение (на ощущениях);

- медленно перенесите вес с задней ноги на фронтальную и выполните разворот против часовой стрелки. Закончите с переносом 90 % веса на левую (фронтальную) ногу.

- **Упражнения на передачу силовой энергии**

- а). и.п. лицом к зеркалу, кисти рук на разноимённых плечах;

- поворот плеч по часовой стрелке;

- не допускайте вращения бёдер;

- достигните максимального разворота плеч без применения силы;

- удерживайте позицию 2–3 секунды;
- вращайте плечи против часовой стрелки до нейтральной позиции;
- б). и.п. лицом к зеркалу, кисти рук на разноимённых плечах;
- поверните плечи по часовой стрелке;
- не допускайте вращения бёдер;
- достигните максимального разворота плеч без применения силы;
- удерживайте позицию 2–3 секунды;
- вращайте плечи против часовой стрелки до нейтральной позиции;
- продолжайте вращение против часовой стрелки;
- отпустите (освободите) бёдра и завершите вращение финальной стойкой.

#### • Упражнения на ускорение рук

- и.п. стойка лицом к зеркалу;
- держите руки прямо вперед, напротив подбородка, ладони вместе;
- примите основательную (прочную) стойку. Почувствуйте изолированно каждую мышцу, чтобы не было сопротивления вращению со стороны ваших бёдер;
- вращайте ваше верхнее тело (торс), плечи и руки по часовой стрелке;
- достигнув позиции максимального разворота, начните обратное движение, ускорьте движение вашего тела против часовой стрелки;
- остановите вращение в нейтральной позиции, должна получиться нейтральная сгруппированная позиция;
- держите бёдра свободными через всё движение.

#### • Сольное вращение

- и.п. сидя на полу, колени полусогнуты, торс под углом 45 % к полу, мед. болл в прямых руках справа на полу;
- вращение торса влево-вправо с касанием пола 12-15 раз по 5 подходов.

#### • Русское вращение

- и.п. лёжа на полу, колени полусогнуты, зажимают полотенце, мед. болл в прямых руках, напротив подбородка;
- подъём торса, мяч вертикально вверх, движение начинается с отрыва плеч от пола 12–15 раз по 5 подходов.

Вес швейцарского мяча 1–5 кг, в зависимости от возможностей спортсмена.

### **Разминка перед раундом игры в гольф**

Акцент сделан на динамической растяжке. Одно упражнение длится 1 мин, весь комплекс 10 мин, не уменьшайте и не увеличивайте время этого комплекса.

*1. Делайте усилие передней и задней частью ваших плеч, сохраняя высокую стойку.*

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, средний айрон в руках хватом снизу, руки согнуты в локтях под 90 градусов, голова вертикально вверх;

- тяните ваши руки в стороны задней частью плеч, руки крепко держат клюшку. Удерживайте позицию 2-3 сек.;

- сводите ваши руки вместе передней частью ваших плеч (как бы желая укоротить shaft), руки крепко держат клюшку. Удерживайте позицию 2-3 сек.;

- повторите 10 раз, растягивая(удлиняя) и сжимая(укорачивая) клюшку.

2. *Размах и плавное движение. (оказывает воздействие на нижнюю часть живота и открывает грудную клетку, растягивает боковые мышцы туловища).*

– и.п. стоя, ноги на ширине плеч, вес распределён поровну на обе ноги, средний айрон хватом сверху чуть шире плеч, руки подняты вертикально в небо;

– начинайте наклон в одну сторону, затем в другую, создавая изогнутую дугу плавным движением;

– давите нижней частью живота внутрь по направлению к позвоночнику и сжимайте мышцы дна таза, держите ваш таз неподвижно, двигается только верхняя часть торса, колени выпрямлены и неподвижны;

– держите подбородок слегка вытянутым вперёд, уши по направлению к плечам;

– повторите 15 раз в одну сторону и 15 раз в другую, с ритмом 1 сек. на стремительное плавное движение в одну сторону и 1 сек. на возвращение в стартовую позицию, всегда растягивайтесь вверх, сохраняя ширину рук.

3. *Ветряная мельница (сведите заднюю часть плеч и почувствуйте напряжение между лопатками).*

– и.п. встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка сведите лопатки (не напрягая);

– поднимите одну руку вверх, ладонь смотрит вперёд, другую вниз, ладонь смотрит назад, удерживайте позицию 2 сек., затем то же на другую руку;

– повторите 15 раз в каждую сторону.

4. *Верхнее на нижнем (контролируемое движение верхней части торса при неподвижном тазе и неподвижном положении головы (прямо вперёд)).*

– и.п. станьте прямо, ноги вместе, драйвер лежит сзади-сверху на плечах;

– удерживайте нижнюю часть тела неподвижной и вращайте только ваши плечи, сначала вправо, затем влево;

– держите лицо и пуп всё время вперёд, делайте плавное, контролируемое, продолжительное движение до конца в каждую сторону;

– выполните по 20 раз в каждую сторону.

5. *Нижнее под верхним (делайте плавное, контролируемое движение вашего таза ниже зафиксированных торса и головы).*

– и.п. стоя прямо, ноги вместе, драйвер лежит сзади-сверху на плечах;

– поворачивайте только ваш таз влево и вправо;

– выполните 20 раз в каждую сторону, держите плечи и голову абсолютно неподвижными.

6. *Тянем колено стоя (активируем баланс на одной ноге с растяжкой верхней ноги).*

– и.п. стоя, ноги вместе. Спина всё время прямая!

– поднимите левую ногу вверх максимально, возьмитесь правой рукой за левое колено спереди и продолжайте поднимать ваше колено, подбородок держите по направлению к левому плечу;

– сохраняйте баланс и удерживайте позицию 1–2 сек., напрягите большие мышцы ноги, находящейся под весом и затем опустите левую ногу;

- выполните то же на правую колено;
- повторите 10 раз в каждую сторону.

#### *7. Стоя, активизация обеих подколенных сухожилий.*

– и.п. ноги на ширине стойки с дравейром, удерживая баланс, положите обе прямые руки сверху на торец драйвера, установленный вертикально, спина прогнута, взгляд вперёд на 20–30 метров;

– согните колени в середину стойки на 7-10 см. (вперёд и внутрь), удерживая стойку;

– держа колени согнутыми, начинайте сгибаться в тазобедренных суставах вперёд, до тех пор, пока ваше тело и руки не примут около горизонтального положения на уровне гриппа клюшки;

– начинайте мягко выпрямлять колени до ощущения натянутости подколенных сухожилий;

– удерживайте 2 сек., расслабьтесь и повторите 15 раз.

#### *8. Пирамидальный выпад.*

– и.п. стоя, левая нога впереди, левая рука опирается на вертикальный вежд для сохранения баланса;

– сгибайте левую ногу до вертикали с подбородком, одновременно правая нога встаёт на большой палец. Двигайте заднее (правое) колено до вертикали с правым плечом;

– поднимайте и тяните правую руку и ладонь сзади вперёд прямо в небо, в конце движения ладонь смотрит вниз-вперёд;

– удерживайте выпад 1–2 сек.;

– выпрямлением левой ноги вернитесь в исходное положение;

– смените ногу, выполните то же для правой ноги;

– выполните 5 раз для каждой ноги.

#### *9. Вращение бёдер с опорой ноги на большой палец.*

– и.п. стоя, руки лежат на бёдрах, левая нога опирается на большой палец, находящийся напротив правой пятки;

– правая нога прямая, стоит плотно на земле, вращаем тело вправо, бёдра и плечи вращаются одновременно, левое колено приходит в соприкосновение в правым;

– держим бёдра под торсом, вы должны почувствовать растяжение с наружной стороны правого бедра;

– удерживаем 2 сек., повторяем 15 раз;

– после выполнения в правую сторону меняем и.п. на противоположное;

– выполняем 15 раз в левую сторону.

*10. Свинг с широко расставленными руками, затем нормальный полный свинг (делайте плавное, включающее всё тело движение, выполняйте вращение вокруг бёдер).*

– и.п. возьмите средний айрон за концы, хват сверху, примите стойку гольфиста со средним айроном. Смотрите на воображаемый мяч;

– поднимите руки с айроном вверх, начинайте бэк-свинг верхней частью тела, сделайте бэк-свинг позиции. Главное внимание на перенос веса тела на правую ногу;

– опираясь, сознательно надавите с силой правой ногой на землю и начинайте вращение сквозь весь удар, с полным переносом веса тела на левую ногу, с полным финишем, насколько позволяет верхнее тело. Немедленно вернитесь в позицию бэк-свинга;

– повторите 10-15 раз праворукий свинг, затем выполните 10-15 повторений леворукий свинг;

– возьмите средний айрон обычным хватом и выполните нормальный полный свинг 5 раз, удерживая финишную позицию несколько мгновений перед возвращением в адрес-позицию.

### **Читаем о гольфе (список книг)**

- Азбука гольфа. – Санкт-Петербург, 1997.
- Арнольд Палмер. Хорошо сыгранная жизнь. 2016.
- Б. Галлахер, М. Уилсон. Гольф для начинающих (пер. Т. Новиковой). – М. Фаир-Пресс, 2005.
- Кевин Макгимпси, Дэвид Нич. Гольф: раритеты и реликвии. История гольфа в восемнадцати лунках (пер. с англ. М. Гребнева) – ИД «Анатолия», 2006.
- Кевин Макгимпси. Гольф: история мяча (пер. с англ. М. Гребнева) - ИД «Анатолия», 2006.
- Крейг Дэвис, Винс ди Сайя. Анатомия гольфа. 2011.
- Сандерс Вивьен. Гольф. Полное руководство по игре в гольф. 2003.
- Тайгер Вудс. Мастерс 1997: моя история. 2016.
- Эдмунд Ник, Ньюэлл Стив, Симмонс Ричард и др. Гольф. Полная энциклопедия. – М. АСТ, Астрель, Кладезь, 2007.

### **Книги на английском языке**

- **Golf for Dummies. Gary McCord with John Huggan. Foster City, 1996.**  
(«Гольф для чайников»).

Автор – популярный телекомментатор соревнований по гольфу, известный на Западе. Дополнительное признание Мак-Корду принесло участие в фильме «Жестяной кубок», где он был спортивным консультантом, практически «от нуля» натаскавшим знаменитого голливудского киноактера Кевина Костнера до очень сильного любительского уровня, что позволило тому достоверно сыграть гольфиста-профессионала. Отличная книжка для того, кто хочет узнать о гольфе «от нуля».

- **Five Lessons. The Modern Fundamentals of Golf. Ben Hogan with Herbert Warren Wind. New York, 1957.**  
(«Пять уроков. Основы современного гольфа»).

Книга издана в 1950-е годы и определение «современный», конечно, относится к тому времени. Очень известная книга, которую до сих пор рекомендуют почитать начинающим, снабжена наглядными иллюстрациями. Книга посвящена только свингу и не касается паттинга, короткой игры, стратегии и т. п.

• **Golf Magazine's Complete Book of Golf Instructions. George Pepper, James A. Frank, Lorin Anderson, John Andriasani. New York, 1997.**

**(«Полное пособие наставлений по гольфу журнала Golf Magazine»).**

Это красивая книга, почти художественный альбом. Здесь можно найти информацию по истории гольфа, фотографии гольфистов начала XX века, репродукции гравюр и картин, писанных маслом, показывающих гольфистов прошлых веков. Наставления по гольфу проиллюстрированы множеством фотографий современных гольфистов, убедительных картинок и красноречивых схем.

## Краткий словарь гольф-терминов

- **Айрон (iron)** – клюшка с плоской головкой. Стандартный набор айронов включает в себя клюшки с номерами с 3-го по 9-ый, а также веджи (wedge).
- **Альбатрос (albatross)** – количество ударов на одной лунке, на три меньше, чем пар этой лунки (на лунках с паром 5).
- **Берди (birdie)** – количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар.
- **Богги (bogey)** – количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар.
- **Брейк (break)** – специально сделанный наклон грина, благодаря которому мяч при ударе отклоняется в сторону.
- **Бункер (bunker)** – песчаная ловушка, специально сделанная на поле, чтобы усложнить задачу игрока. Бункеры могут быть расположены на фервеях или рядом с гринами.
- **Бэг (bag)** – сумка для клюшек.
- **Воротник (collar)** – участок поля вокруг грина, постриженный короче фервея, но выше грина.
- **Вуд (wood)** – клюшка с большой головкой. Чем больше номер клюшки, тем короче рукоятка и больше угол наклона ударной поверхности. Обычно в бэге игрока три вуда – № 1 (драйвер), № 3 и № 5. Однако многие гольфисты, которым игра вудами дается легче, чем айронами, носят с собой и № 7, № 9 и т.д.
- **Гандикап (handicap)** – цифра, обозначающая уровень мастерства гольфиста, подсчитывается по довольно сложной системе и позволяет уравнивать шансы новичков и опытных спортсменов.
- **Гибрид (hybrid)** – клюшка, представляющая собой «симбиоз» вуда и айрона.
- **Гольфист (golfer)** – игрок в гольф.
- **Гольф-поле (Course)** – площадка для игры в гольф.
- **Грин (green)** – участок с самой короткой травой непосредственно вокруг лунки.
- **Гринкипер (greenkeeper)** – человек, возглавляющий в гольф-клубе специальную службу, отвечающую за состояние поля, его подготовленность к турнирам и т.д.
- **Двойной (тройной, четверной) богги (double (triple, quadruple) bogey)** – количество ударов на одной лунке на два (три, четыре) больше, чем пар.
- **Дивот (divot)** – кусок дерна, выбитый при ударе.
- **Драйв (drive)** – первый удар на лунке, выполняется драйвером.
- **Драйвер (driver)** – клюшка для самого далекого удара, имеющая наименьший угол наклона головки и самую длинную ручку.
- **Драйвинг-рейндж (driving range)** – отдельная площадка для отработки дальних ударов.
- **Дро (draw)** – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

- **Замах (backswing)** – отведение клюшки назад.
- **Игл (eagle)** – количество ударов на одной лунке на 2 удара ниже, чем пар этой лунки.
- **Игра на счет (stroke play)** – вид состязания, при котором подсчитывается общий результат игры, а побеждает гольфист, сделавший на поле наименьшее количество ударов.
- **Кар (cart)** – небольшой электрический или бензиновый автомобиль для передвижения по полю.
- **Кедди (caddy)** – помощник игрока, который носит его клюшки и имеет право давать ему советы по ходу игры.
- **Клубхаус (clubhouse)** – строение на гольф-поле, в котором обычно объединены офисы администрации, раздевалки, комнаты отдыха, бар, ресторан для игроков и их гостей.
- **Лунка (hole)**
  - 1 – одно игровое поле от ти до грина включительно;
  - 2 – углубление в грине, в которое загоняется мяч.
- **Лучший мяч / бестбол (best-ball)** – формат, при котором один гольфист играет против двоих или троих, которые играют каждый своим мячом, как в формате форбол.
- **Любитель (amateur)** – игрок, не имеющий право получать за свои выступления какое-либо материальное вознаграждение.
- **Маркер / счетчик (marker)** – человек, считающий удары игрока; чаще всего в роли маркера игрока выступает его партнер по флайту, но на крупных турнирах маркерами могут быть и специальные люди; по правилам, маркер не является судьей.
- **Маршал (marshal)** – официальное лицо на поле, следящее за скоростью игроков и соблюдением ими этикета.
- **Матч / матчевая игра (match play)** – вид состязания, при котором результат подсчитывается отдельно на каждой лунке, а побеждает гольфист, выигравший больше лунок.
- **Мах (swing-forward)** – движение клюшки от верхней точки замаха вниз, к мячу.
- **Момент удара (impact)** – момент, когда клюшка касается мяча, нанося удар.
- **Отсев / отбор / кат (cut)** – на крупных турнирах первые два раунда являются как бы отборочными, после них примерно половина игроков «отсеивается», то есть теряет право на участие в двух последних раундах и, соответственно, надежду на победу, а также (на профессиональных турнирах) возможность заработать призовые.
- **Пар (par)** – условный норматив, используемый для подсчета результата и оценки уровня игроков. Пар – это количество ударов, которое гольфист должен совершить на одной лунке или на всем поле при удачной игре.
- **Патт (putt)** – катящий удар, выполняемый на грине.
- **Паттер (putter)** – особая клюшка для завершающего «катящего» удара.



• **Переигровка / плей-офф (play-off)** – проводится после окончания финального раунда, если несколько игроков, претендующих на победу, показали одинаковый результат.

• **Питч (pitch)** – недалекий удар с высокой траекторией, после которого мяч почти не катится; обычно применяется при игре в непосредственной близости от грина.

• **Питчинг-ведж (pitching wedge, PW)** – клюшка-айрон, следующая в наборе после номера 9, обычно используется для ударов на грине.

• **Подвижная помеха (loose Impediment)** – естественные объекты, оказавшиеся на поле – камни, листья, ветки, сучья, насекомые и т.д.

• **Преграда (hazard)** – элемент игрового поля, специально сооруженный или умышленно оставленный на нем (бункер, водная преграда), чтобы затруднить игру.

• **Препятствие (obstruction)** – предмет, мешающий игроку выполнить удар, который не должен находиться на поле по замыслу архитектора.

• **Профессионал (professional или pro)** – профессиональный игрок, турнирный профессионал; либо тренер, работающий в гольф-клубе.

• **Пул (pull)** – удар, при котором мяч вылетает левее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

• **Пуш (push)** – удар, при котором мяч вылетает правее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

• **Раф (rough)** – участок высокой травы, специально оставленной по бокам от фервея. Мяч, попавший в раф, значительно труднее выбить.

• **Свинг (swing)** – основное движение удара всеми клюшками, кроме паттера. Свинг состоит из отведения клюшки (замаха), движения вниз (маха), непосредственно удара и завершения.

• **Слайс (slice)** – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

• **Судья (referee)** – официальное лицо, которое находится на поле во время турнира и решает вопросы, связанные с применением правил; любой игрок в случае спорной ситуации может позвать судью и проконсультироваться с ним.

• **Счетная карточка (score-card)** – специальная карточка, куда маркер вносит результаты игрока; по правилам во время турнира гольфист по окончании раунда должен проверить результаты, записанные маркером и, подписав карточку, собственноручно сдать ее судейской коллегии.

• **Сэнд-ведж (sand wedge, SW)** – клюшка-айрон, следующая в наборе после питчинг-веджа. Чаще всего используется для выбивания мяча из бункеров.

• **Ти (tee)**

1 – площадка на поле, откуда начинается игра на каждой лунке;

2 – подставка из дерева или пластмассы, на которую разрешается ставить мяч, чтобы выполнить первый удар на каждой лунке.

• **Тренировочный грин / паттинг-грин (putting-green)** – площадка с короткой, как на обычных гринах, травой, в которой вырезано несколько лунок. Находится вне игрового поля, обычно – неподалеку от драйвинг-рейнджа.

• **Трибол (three-ball)** – формат, при котором трое гольфистов играют друг против друга, каждый своим мячом.

• **Трисом (threesome)** – то же, что форсом, но игра ведется «один против двух».

• **Фейд (fade)** – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

• **Фервей (fairway)** – участок с травой средней длины, занимающий большую часть игрового поля между ти и грином.

• **Флажок (pin / flagstick)** – флаг, который устанавливается в лунку, чтобы игроки издалека могли видеть свою конечную цель.

• **Флайт (flight)** – группа игроков, идущих по полю вместе (гольфист никогда не выходит на поле один, рядом с ним, в зависимости от формата турнира, может играть либо его партнер по команде, либо один из соперников. В группе может быть от 2-х до 4-х человек).

• **Форбол (four-ball)** – формат, при котором игра ведется «пара на пару», при этом каждый из партнеров играет своим мячом; в зачет команде идет лучший результат, либо для каждого последующего удара выбирается лучший мяч одного из игроков.

• **Форсом (foursome)** – формат, при котором гольфисты играют «пара на пару», при этом партнеры используют один мяч, выполняя удары по очереди.

• **Хук (hook)** – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

• **Чип (chip)** – невысокий короткий удар, после которого мяч прокатывается относительно большое расстояние; обычно применяется при игре в непосредственной близости от грена.

• **Шенк (shank)** – удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

• **Штрафной удар (penalty)** – используется в игре на счет в качестве «наказания» за нарушение правил.



starting new at golf

# Оценивание игрока



*Handwritten signature*

# УРОВЕНЬ 1

## Роллинг



**клюшка:** SNAG Роллер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить Роллераму на 2 длины Роллера от игрока



Игрок делает 6 ударов в Роллераму.

После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

# УРОВЕНЬ 1

## Чиппинг



**Ключка:** SNAG Лаунчер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить  
Роллераму на 2  
длины Роллера  
от игрока

Игрок делает 6 ударов в Роллераму.  
После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается  
сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

# УРОВЕНЬ 1

## Питчинг



**Клюшка:** SNAG Ланчер

**Мяч:** мяч SNAG

**Мишень:** "Бычий глаз"

**Схема:** Установить  
Мишень на 2  
длины Лаунчера  
от игрока



Игрок делает 6 ударов в мишень "Бычий глаз". После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

НАПОМИНАНИЕ: SNAG = 0 очков, 10 = 1, 20 = 2, 30 = 3,  
40 = 4, 50 = 5, 60 = 6, Промах по мишени = 7 очков

Уровни достижений:

**Новичок:** 25-30 набранных очков

**Профессионал:** 19-24 набранных очков

**Чемпион:** 18 и меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ2

## Роллинг



**клюшка:** SNAG Роллер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить Роллераму на 3 длины Роллера от игрока



Игрок делает 6 ударов в Роллераму.  
После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 2

## Чиппинг



**клюшка:** SNAG Лаунчер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить  
Роллераму на 3  
длины Лаунчера  
от игрока

Игрок делает 6 ударов в Роллераму.  
После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков



## УРОВЕНЬ 2

## Питчинг



**Клюшка:** SNAG Ланчер

**Мяч:** мяч SNAG

**Мишень:** "Бычий глаз"

**Схема:** Установить  
Мишень на 3  
длины Лаунчера  
от игрока



Игрок делает 6 ударов в мишень "Бычий глаз". После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

НАПОМИНАНИЕ: SNAG = 0 очков, 10 = 1, 20 = 2, 30 = 3, 40 = 4, 50 = 5, 60 = 6, Промах по мишени = 7 очков

Уровни достижений:

**Новичок:** 25-30 набранных очков

**Профессионал:** 19-24 набранных очков

**Чемпион:** 18 и меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 3

## Роллинг



**клюшка:** SNAG Роллер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить Роллераму на 4 длины Роллера от игрока



Игрок делает 6 ударов в Роллераму.

После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 3

## Чиппинг



**Клюшка:** SNAG Лаунчер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить  
Роллераму на 4  
длины Лаунчера  
от игрока

Игрок делает 6 ударов в Роллераму.

После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 3

## Питчинг



**Клюшка:** SNAG Ланчер

**Мяч:** мяч SNAG

**Мишень:** "Бычий глаз"

**Схема:** Установить  
Мишень на 4  
длины Лаунчера  
от игрока



Игрок делает 6 ударов в мишень "Бычий глаз". После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

НАПОМИНАНИЕ: SNAG = 0 очков, 10 = 1, 20 = 2, 30 = 3,  
40 = 4, 50 = 5, 60 = 6, Промах по мишени = 7 очков

Уровни достижений:

**Новичок:** 25-30 набранных очков

**Профессионал:** 19-24 набранных очков

**Чемпион:** 18 и меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 4

## Роллинг



**Скляушка:** SNAG Роллер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить Роллераму на 5 длины Роллера от игрока



Игрок делает 6 ударов в Роллераму.  
После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 4

## Чиппинг



**Клюшка:** SNAG Лаунчер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить  
Роллераму на 5  
длины Лаунчера  
от игрока

Игрок делает 6 ударов в Роллераму.  
После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 4

## Питчинг



**Клюшка:** SNAG Ланчер

**Мяч:** мяч SNAG

**Мишень:** "Бычий глаз"

**Схема:** Установить  
Мишень на 5  
длины Лаунчера  
от игрока



Игрок делает 6 ударов в мишень "Бычий глаз". После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

НАПОМИНАНИЕ: SNAG = 0 очков, 10 = 1, 20 = 2, 30 = 3, 40 = 4, 50 = 5, 60 = 6, Промах по мишени = 7 очков

Уровни достижений:

**Новичок:** 25-30 набранных очков

**Профессионал:** 19-24 набранных очков

**Чемпион:** 18 и меньше набранных очков



# УРОВЕНЬ 5

## Роллинг



**клюшка:** SNAG Роллер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить Роллераму на 6 длин Роллера от игрока



Игрок делает 6 ударов в Роллераму.  
После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков







**Club:** SNAG Лаунчер

**мяч:** мяч SNAG

**мишень:** Роллерама

**схема:** Установить  
Роллераму на 6  
длин Лаунчера  
от игрока

Игрок делает 6 ударов в Роллераму.

После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

Уровни достижений:

**Новичок:** 15, 16, 17 или 18 набранных очков

**Профессионал:** 13 или 14 набранных очков

**Чемпион:** 12 или меньше набранных очков

## УРОВЕНЬ 5

## Питчинг



**Ключка:** SNAG Ланчер

**Мяч:** мяч SNAG

**Мишень:** "Бычий глаз"

**Схема:** Установить  
Мишень на 6  
длин Лаунчера  
от игрока



Игрок делает 6 ударов в мишень "Бычий глаз". После 6 ударов, очки суммируются. Тест считается сданным при следующих результатах:

НАПОМИНАНИЕ: SNAG = 0 очков, 10 = 1, 20 = 2, 30 = 3, 40 = 4, 50 = 5, 60 = 6, Промах по мишени = 7 очков

Уровни достижений:

**Новичок:** 25-30 набранных очков

**Профессионал:** 19-24 набранных очков

**Чемпион:** 18 и меньше набранных очков



