

## Гольф заставляет работать серое вещество | Le golf fait travailler la matière grise

Автор: Надежда Сикорская, [Цюрих](#) , 06.09.2011.



St. Andrews в Шотландии - самое старое гольф-поле мира (© Fred Dissat)

К такому выводу пришли ученые университета Цюриха, подвергнув тренировок в течение 40 часов 11 новичков в возрасте от 40 до 60 лет.

|  
Des chercheurs de l'université de Zurich ont soumis à un entraînement de golf de 40

heures onze débutantes et débutants âgés entre 40 et 60 ans: de nets changements ont été notés dans la structure cérébrale.

Le golf fait travailler la matière grise

Утверждение о том, что спорт полезен для здоровья, из известных людей оспаривал разве что Уинстон Черчилль. Действительно, с самого раннего детства нас приучают делать зарядку, позже – развивать мускулатуру и вообще соблюдать форму, ну, а еще позже – бегать от инфаркта. Известно также, что такой сидячий вид спорта, как шахматы, способствует развитию логики, но чтобы работу мозга улучшал гольф, о этом мы слышим впервые.

Однако именно к такому выводу привел исследователей Лутца Янке и Ладину Беццолу, сотрудников Института психологии Цюрихского университета, проведенный ими эксперимент. Под их наблюдением 11 волонтеров в возрасте от 40 до 60 лет, никогда прежде в гольф не игравших, в течение 40 часов осваивали этот элегантный вид спорта, который многие – по незнанию! – считают скучным и снобским. По окончании опыта у всех его участников были замечены явные изменения в структуре мозга, особенно в тех его зонах, которые регулируют двигательную активность организма и координацию движений.

По мнению ученых, изменения в сером веществе происходят уже вскоре после начала занятий гольфом, в независимости от возраста: мозг начинает «верить» в зоны, важные для координации между глазами и движениями конечностей.

Как же проходил этот эксперимент, описанный в специализированном издании «Journal of Neuroscience»? Все участники могли тренироваться самостоятельно или под руководством инструктора и распределять отведенные на это 40 часов по своему желанию. Ученые же со своей стороны производили различные измерения до и после тренировок, а затем сравнили показатели с данными тех людей, кто тренировкам не подвергался.

Самым удивительным для ученых стал тот факт, что изменения в головном мозге оказались прямо пропорциональны интенсивности занятий – они были наиболее заметны у тех участников эксперимента, кто быстрее «израсходовал» свои 40 часов.

Можно ли надеяться, что это открытие привлечет новых адептов к гольфу, которые многие считают игрой скучной – правда, такого мнения обычно придерживаются люди, никогда в гольф не игравшие? Не факт! Несмотря на некоторую демократизацию, произошедшую в этой области в последние годы, гольф остается видом спорта, на который приходится тратить много и времени, и денег.

И при этом гольф – одно из самых старинных дошедших до нас спортивных развлечений: по некоторым данным, первое упоминание об игре относится к 1350 году – именно тогда на витраже окна кафедрального собора английского города Глостер в сцене битвы при Кресси во Франции изображён мужчина, который, видимо, готовится ударить по мячу, как это делается при игре в гольф. Однако другие источники ставят этот факт под сомнение, полагаю, что на витраже запечатлен не гольф, а игра самбуса, популярное развлечение в те времена.

Всемирно признанной родиной гольфа считается Шотландия, а конкретно город St. Andrews – именно здесь «18 очков» стали установленной нормой игры, стандартом,

принятым в 1764 году. Интересно, что как раз в Шотландии в течение долгого времени в гольф играть запрещалось, потому что увлекавшиеся «легкомысленной игрой» мужчины уделяли меньше внимания военному делу и государственным заботам. Наши читательницы, чьи мужья увлекаются гольфом, подтвердят, что занятие это отвлекает и от домашних дел и забот семейных! С другой стороны, преимущество гольфа в том, что им можно заниматься всей семьей, а гольфные поля располагаются обычно в очень живописных местах, что имеет значение при выборе места для проведения отпуска.

В Швейцарии гольф медленно, но верно развивается, но не достиг еще такого уровня массовости как лыжи, скалолазание или рафтинг.

Ниже мы приводим список основных гольф-клубов Швейцарии, по кантонам.

Аргау (AG)    Mittelland Golf Club  
                  Schinznach-Bad Golf Club

Берн (BE)     Blumisberg Golf Club  
                  Interlaken-Unterseen Golf Club  
                  Wallenried Golf Club

Фрибург(FR)    Royal Golf and Business Club

Женева (GE)    Geneva Golf Club

Граубюнден (GR)    Arosa Golf Club  
                          Bad Ragaz Golf Club  
                          Davos Golf Club  
                          Engadine Golf Club  
                          Lenzerheide Valbella Golf Club  
                          Vulpera Golf Club

Люцерн (LU)     Burgenstock Golf Club  
                          Lucerne Golf Club

Невшатель (NE)    Les Bois Golf Club  
Neuchatel Golf Club

St Gallen (SG)  
                  Erlen Golf Club  
Ostschweizerischer Golf Club

Ticino (TI)  
                  Lugano Golf Club  
Patriziale Ascona Golf Club

Valais (VS)  
                  Crans-sur-Sierre Golf Club  
Riederalp Golf Club  
Sion Golf Club  
Verbier Golf Club

Vaud (VD)

Bonmont Golf Club  
Domaine Imperial Golf Club  
Lausanne Golf Club  
Montreux Golf Club  
Villars Golf Club

Zurich (ZH)

Breitenloo Golf Club  
Dolder Golf Club  
Hittnau-Zurich Golf and Country Club  
Schonenberg Golf Club  
Zurich-Zumikon Golf Club

Подробную информацию о практической стороне развития гольфа в Швейцарии вы найдете [на сайте Швейцарской ассоциации гольфа](#). Заметим, что многие женеvские любители этого вида спорта являются членами клуба Bossey, находящегося во Франции в нескольких минутах от границы – вступить в этот клуб легче и стоит это удовольствие меньше!

[Женева](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashgazeta.ch/news/12226>