



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Центр творчества «Свежий ветер»

городского округа Тольятти

445028, РФ, Самарская область, г. Тольятти,

ул. Революционная 72, тел.33-31-53.

email: [veter@edu.tgl.ru](mailto:veter@edu.tgl.ru); сайт: [jveter.ru](http://jveter.ru)

Методические рекомендации

«Особенности проведения занятий по обучению

игре в мини-гольф»



Проект «Образовательная орбита «Невозможное - возможно!»

Разработчик:

Чикин Владлен Вячеславович,

педагог дополнительного образования

Стегалина Людмила Анатольевна,

методист

г.Тольятти, 2025

Методические рекомендации

«Особенности проведения занятий по обучению игре в мини-гольф»

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Кроме этого, с каждым годом растёт число детей, имеющих разные по своей структуре нарушения в развитии. Особенно в настоящее время отмечается увеличение таких заболеваний в детском возрасте как СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) и ОНР (общее недоразвитие речи различного уровня), нарушение зрения и т.д.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей, способствующих повышению уровня здоровья и физического развития различных категорий обучающихся.

Игра в мини-гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему. Игра в мини – гольф помогает научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься от окружающего мира.

Рассказы и беседы о мини-гольфе, о спортсменах, об истории мини-гольфа, правилах игры, техники безопасности и этикете игрока, просмотр видеофильмов по данной тематике, чтение и обсуждение журналов и статей о спорте и мини-гольфе- оказывают большое значение при обучении основам игры мини-гольф.

Разминка - это подготовка детского организма к физическим нагрузкам и определённому типу занятия, отработка основных движений, дыхания.

Общеразвивающие упражнения имеют свою классификацию:

-по анатомическому признаку (в соответствии с воздействием на отдельные части тела) – упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

-на развитие отдельных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности;

-на развитие свойств психики – внимание, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени;

-на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно - сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Общеразвивающие упражнения могут проводиться как без предметов, так и с использованием различных предметов и снарядов – гимнастическая палка, мяч, флажки, обручи, скакалки, на, стульев и др. Предметы создают у детей интерес к упражнениям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Практическая часть обучения - это тренировки по отработке техники игры. В конце каждого учебного периода предусмотрен спортивный праздник с приглашением родителей.

Все воспитательные занятия проводятся по обычным методикам, но с учётом физкультурно-спортивной направленности и особенностей мини-гольфа. Кроме того, в конце каждого месяца прово-

дятся мини турниры между группами для оценки успешности каждого ребёнка и определения путей совершенствования.

Формы обучения мини-гольфу

Вербальная форма – устная форма обучения. Это наиболее распространённая форма,

Визуальная форма – визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это видео кассета, кино, фотография, демонстрация, ребёнок, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные инструкции.

При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию. Задача состоит в том, чтобы выбрать то на что лучше всего реагирует учащийся.

Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3-и этапа:

-на 1 этапе ребёнок должен полностью понять, что он пытается сделать;

-на 2 этапе ребёнок достигает эффективное и повторяющееся движение;

-на 3 этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ребёнок пытается внести её в моторную память, с тем, чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

Процесс обучения

Очень часто в мини-гольфе правильное двигательное действие осваивается методом проб и ошибок, задача педагога сократить их до минимума.

Кроме основной формы занятия бывают уроки-экскурсии, уроки-турниры, уроки тестовой проверки. В мини-гольфе, в отличие от других игровых видов спорта, чаще всего используют целостный метод обучения – прицеливание, правильная стойка, хват, замах, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой. Если задача для обучаемого сложна - может использоваться частичный метод тренировки. Например - движение клюшкой без мяча.

На каждом занятии учитывается индивидуальный подход. Даются персональные задания с учетом особенностей ребенка. Наряду с общеразвивающими упражнениями используются упражнения для снятия стрессовых ситуаций (по необходимости). Часто используются в работе тактильный контакт (когда берутся руки ребенка с клюшкой в свои руки).

Особенно это касается детей с отклонениями в зрении и активных детей. Если в группе есть гиперактивный ребенок, можно поставить его рядом с собой, не акцентируя на этом внимание.

Если дети приходят на занятия слишком возбужденными, применяется аутогенная тренировка. Почти в каждой группе есть дети, которые требуют особого подхода (это дети с отклонениями в общем развитии, дети с нарушением зрения, со слабо развитой координацией, гиперактивные дети и дети, освобожденные от физкультуры по состоянию здоровья). И они, занимаясь в общей группе с другими детьми, как правило, выравниваются в своем поведении и адаптируются в детском коллективе, становясь его равноправными членами. Потому что на общем фоне они выполняют одни и те же упражнения на виду у всего коллектива и принимают участие в спортивных мероприятиях на равных условиях.

И нередко ребенок с отклонениями в физическом развитии может проявить себя даже лучше, чем обычный ребенок, так как более обостренно воспринимает происходящее.

У детей с нарушением зрения существует такое понятие как зрительно двигательно - пространственная ориентировка (ЗДПО), это ориентировка, в которой функция зрения играет существенную роль в координации движений.

В развитии зрительно – двигательной – пространственной ориентировки первостепенная роль отводится физическому воспитанию.

В этих группах можно давать дополнительные упражнения на концентрацию внимания, на тренировку зрения, на координацию движения.

Задача педагога при работе с такими детьми, не дать им заметить, что вы даете упрощенные упражнения или уменьшенную нагрузку.

Учитывая имеющийся опыт работы с такими детьми, можно с уверенностью говорить, что вновь пришедший ребенок и ребенок в конце года отличается в своем поведении и по отношению к товарищам, к учебе, к своим личным интересам.

Ребенок, у которого есть мотивация, а она здесь налицо, (быть не хуже других), соответственно чувствует себя уверенно, а это сказывается на самочувствии, состоянии здоровья, на учебе.

Следует пояснить, что соревнования по мини-гольфу проходят таким образом, что в одной команде могут оказаться и взрослый, и ребенок, и человек с ограниченными возможностями здоровья, а итоги будут подводиться в каждой номинации отдельно. Это придает уверенность и адаптирует людей с ограниченными возможностями здоровья в обычном обществе. А общий интерес к игре мотивирует ребенка и дает возможность дополнительного общения со сверстниками, как в реальном времени, так и социальных сетях.

Общепринятое понятие - мини-гольф игра сезонная, летняя. Совершенно очевидно, что в мини-гольф можно играть и зимой.

Особое внимание уделяется семейным турнирам как одной из форм привлечения семей к здоровому образу жизни. Совместная деятельность родителей, детей и образовательных учреждений - важный фактор сплочения семьи и школы, укрепления здоровья и нравственного климата, создания добрых семейных традиций, общих интересов.

Таким образом, что на месте мини-гольфа мог бы быть и любой другой вид спорта. Важно то, какие задачи ставит педагог, тренер. В данном случае это возможность оздоровления и адаптации.

В мини-гольфе есть эти возможности, поскольку он доступен самым широким слоям населения. Он уникален и разнообразен в своем проявлении. Занятия мини-гольфом способствуют повышению общей физической культуры ребенка, дисциплинирует его, требует серьезного отношения к своему здоровью, повышает эффективность общения со сверстниками и адаптирует его в обществе.

## Заключение

Некоторые особенности проведения занятий по обучению детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) игре в мини-гольф:

**Индивидуальный подход.** На каждом занятии детям дают персональные задания с учётом их особенностей.

**Использование целостного метода обучения.** Он включает прицеливание, правильную стойку, хват, замах, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой.

**Применение частичного метода тренировки.** Его используют, если задача для ребёнка сложна. Например, движение клюшкой без мяча.

**Использование упражнений для снятия стрессовых ситуаций.** Это особенно важно для детей, которые приходят на занятия слишком возбуждёнными.

**Применение тактильного контакта.** Например, педагог может брать руки ребёнка с клюшкой в свои руки. Это особенно полезно для детей с отклонениями в зрении.

**Периодическая смена видов деятельности.** Также важно выстраивать личную траекторию успеха каждого ребёнка.

**Использование разных форм занятий.** Кроме основной формы, бывают уроки-экскурсии, уроки-турниры, уроки тестовой проверки.

Список литературы

Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд

Гольф и мини-гольф : обновление и содержание образования в обл. физ. Культуры и спорта / сост.: И.И. Боброва, А.Н. Корольков

Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с английского О.Г. Белошеев

Корольков А.Н. Методические указания и учебная программа по мини-гольфу для детско-юношеских спортивных школ. Инновации и качество лицейского образования: идеи, опыт, практика/ № 1-2, 2010 г. С. 60-72.

Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф:

монография / А.Н. Корольков, В.В. Верченков

Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и

мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа: Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010 - 230 с.: табл.