

ДЕМИД Екатерина Геннадьевна

*Белорусский национальный технический университет,
Минск, Республика Беларусь*

КВЯТКОВСКАЯ Наталья Антоновна, канд. пед. наук, доцент

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ГОЛЬФУ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Усиление требований к профессиональной подготовке и интеллектуальному развитию молодежи обостряет необходимость поиска новых эффективных методов организации занятий, способствующих укреплению здоровья и формированию интереса к регулярной двигательной активности. В условиях интенсивного образовательного процесса становится очевидной потребность во внедрении разнообразных и доступных форм двигательной активности, которые могли бы основываться на выполнении физической нагрузки игровым и соревновательным методами. Одним из таких инновационных решений может стать использование мини-гольфа в качестве средства физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; мини-гольф; мотивация.

MINI-GOLF TRAINING METHODOLOGY AND ITS IMPACT ON STUDENTS' MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL ACTIVITIES

The increasing demands on the professional training and intellectual development of young people have exacerbated the need to find new and effective methods of organizing activities that promote health and foster an interest in regular physical activity. In the context of an intensive educational process, there is an urgent need to introduce diverse and accessible forms of physical activity that can be based on playing and competing in physical exercises. One of such innovative solutions is the use of mini-golf as a means of physical education for students.

Keywords: physical culture; students; mini-golf; motivation.

Современные учреждения образования сталкиваются с проблемой снижения мотивации, и как результат двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на их физическом развитии, функциональном состоянии, физической подготовленности и общей мотивации к занятиям физической культурой [1, 2]. Отношение студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» и их интерес к систематической двигательной активности являются важными социально-педагогическими проблемами современного образовательного процесса. В условиях нарастающих требований к профессиональной подготовке, интеллектуальному развитию и психофизическому состоянию личности особую актуальность приобретает поиск эффективных средств, способных стимулировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физи-

ческой культурой [3, 4]. Одним из перспективных направлений такой мотивации может стать включение в учебный процесс новых и разнообразных видов спортивной деятельности, в частности игровых форм, таких как мини-гольф [5, 6].

Мини-гольф представляет собой вид спортивной деятельности, который отличается доступностью, разнообразием игровых ситуаций и возможностью адаптации к различным уровням физической подготовленности обучающихся. Важным преимуществом мини-гольфа является его универсальность, позволяющая включать данный вид спорта в учебные программы студентов разного профиля подготовки. Он способствует не только физическому, но и интеллектуальному развитию, так как требует тактического мышления и стратегического планирования. Кроме того, занятия мини-гольфом могут проводиться как

в закрытых помещениях, так и на открытом воздухе, что делает его доступным независимо от времени года. Его применение в образовательной среде способствует развитию координации движений, точности, концентрации внимания и тактического мышления. Благодаря сочетанию игровой формы и спортивной практики мини-гольф может стать эффективным способом повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой [7, 8].

Таким образом был проведен формирующий эксперимент, в ходе которого была разработана методика проведения занятий по мини-гольфу и определение ее влияния на мотивацию студентов. В исследовании приняли участие 16 студенток третьего курса факультета менеджмента, маркетинга и предпринимательства Белорусского национального технического университета (далее – БНТУ) в период с сентября по декабрь 2023 года, которые изучали в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» раздел «Мини-гольф» общим объемом 24 часа. Выбор мини-гольфа был обусловлен стремлением предложить студенткам нетрадиционный, интерактивный вид двигательной активности, способствующий повышению эмоциональной вовлеченности, развитию координационных способностей и интереса к занятиям.

При планировании и организации занятий по мини-гольфу в условиях ограниченного времени (24 часа в течение одного семестра) преподаватель исходил из общей цели – повысить интерес к систематической двигательной активности, развитие базовых координационных способностей и технических навыков, а также сформировать основу для позитивного отношения к физической культуре.

Занятия проводились в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», ориентируясь на уровень физической подготовленности студенток и их предыдущий опыт в двигательной сфере.

Содержание учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» определялось на основе комплексного учета следующих факторов: конечных целей обучения за семестр (формирование интереса к мини-гольфу, овладение базовыми техническими навыками, повышение уровня координационных способностей), индивидуальных особенностей контингента (обучающиеся женского пола, 3 курс, возраст 19–20 лет, уровень физической подготовленности и двигательного опыта), а также заданных организационно-методических условий. К последним относились ограниченный объем времени (24 академических часа, реализуемых в рамках 12 занятий по 2 часа) и специфика материально-технического обеспечения (12 дорожек для мини-гольфа, возможность проведения занятий как на специализированных открытых или закрытых мини-гольф-площадках, так и в условиях спортивного зала с применением имитационного оборудования).

Каждое учебное занятие целесообразно структурировать на три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части преподаватель кратко объяснял цели занятий, проводил разогревающие и подготавливающие упражнения, повышая общий тонус и готовность организма к предстоящей деятельности. Основная часть включала выполнение тренировочных заданий, направленных на формирование техники мини-гольфа, координационных и других двигательных способностей и технико-тактических умений. В заключительной части осуществлялось приведение организма к состоянию относительного покоя, подведение итогов и краткий анализ достигнутых целей.

Подготовительная часть занимала примерно 20 % времени занятия и была направлена на подготовку организма к основным нагрузкам, повышение эмоционального настроения, активацию мышечной и нервной систем. Она включала легкий

бег трусой или ходьбу (5–10 минут) для плавной подготовки мышц, дыхательные упражнения, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах (динамические растяжки), элементы вестибулярной стимуляции (повороты, вращения) и упражнения на чувство ритма (имитация движений клюшкой без мяча, согласованных с ритмом метронома). Для подготовки к контрольным играм использовалась

идеомоторная визуализация – мысленное проигрывание прохождения определенной лунки.

Основная часть занятия (60–70 % времени) направлена на формирование технических навыков мини-гольфа, включая постановку удара, регулирование силы и точности, а также улучшение координации и общей физической подготовленности. На начальном этапе обучение

Таблица – Методика проведения занятий по мини-гольфу (12 занятий)

Занятие	Постановка задач	Средства	Методы	Объем и интенсивность (в минутах)
1–2	Знакомство с мини-гольфом, объяснение правил, развитие координации и точности ударов	Демонстрация техники удара, упражнения на контроль силы	Объяснительно-показательный метод, метод строго регламентированного упражнения	Подготовительная часть – 15 мин, основная часть – 50 мин, заключительная часть – 15 мин
3–4	Формирование базовых навыков: постановка стойки, замах, контроль направления мяча	Задания на короткие удары, упражнения с препятствиями	Групповой метод, игровой метод	Подготовительная часть – 15 мин, основная часть – 50 мин, заключительная часть – 15 мин
5–6	Совершенствование точности и силы ударов, обучение расчету дистанции и траектории	Упражнения на разных лунках, удары с различных дистанций	Метод круговой тренировки, соревновательный метод	Подготовительная часть – 12 мин, основная часть – 53 мин, заключительная часть – 15 мин
7–8	Развитие тактического мышления: планирование маршрута, обход препятствий	Маршруты с препятствиями, тренировки с ограничениями по времени	Соревновательные игры, метод моделирования	Подготовительная часть – 12 мин, основная часть – 53 мин, заключительная часть – 15 мин
9–10	Интеграция соревновательных элементов, повышение психологической устойчивости	Мини-турниры, упражнения на время и точность	Игровой метод, групповые соревнования	Подготовительная часть – 12 мин, основная часть – 58 мин, заключительная часть – 10 мин
11–12	Контрольные задания, анализ прогресса, закрепление навыков	Прохождение маршрутов, оценка результатов	Контрольные тесты, командные игры	Подготовительная часть – 10 мин, основная часть – 55 мин, заключ. часть – 15 мин

включались задания по отработке точности ударов на нескольких лунках с препятствиями, развитие кинестетических ощущений, связанных с контролем замаха и удержанием клюшки в устойчивой позе. По мере освоения техники задания усложнялись, включая удары с нестабильных опор, удары с закрытыми глазами для повышения концентрации и точности, а также упражнения с разными дистанциями и углами расположения мячей.

Игровые упражнения с элементами соревновательности способствовали развитию мотивации и психологической устойчивости. Особое внимание уделялось интеграции физических упражнений, включая работу с набивным мячом, имитацию ударов с утяжелением, упражнения на гибкость и равновесие. Такой подход позволил сочетать развитие специфических навыков мини-гольфа с общей физической подготовленностью. Помимо этого, преподаватель организовывал мини-турниры с прохождением маршрута из нескольких лунок, что способствовало формированию навыка участия в соревновательной деятельности.

Заключительная часть (10–20 % времени занятия) включала восстановление организма до состояния относительного покоя, снижение мышечного и нервного напряжения. Применялись легкий бег трусцой или ходьба (5–7 минут), статические упражнения на растяжку и расслабление (особенно рук, плечевого пояса, поясницы), обсуждались результаты занятия, давались рекомендации по самостоятельной работе.

Методика проведения занятий включает деление образовательного процесса на несколько этапов, обеспечивающих последовательное освоение техники мини-гольфа (таблица).

На базовом этапе (6 часов) акцент делается на знакомство с базовыми движениями, развитие гибкости и общей физической подготовленности. На формирующем эта-

пе (8 часов) организуются упражнения на имитацию игровых действий, развиваются вестибулярная устойчивость и чувство темпа. Включаются задания с усложнением, например, удары с нестабильных опор или с закрытыми глазами. Специализированный этап (6 часов) направлен на совершенствование техники и тактики, усложнение задач (регулирование скорости мяча, удары с ограниченным зрением). Интеграционно-контрольный этап (4 часа) включает игровые упражнения на счет и прохождение всех лунок с анализом результатов.

На протяжении всех этапов преподаватель адаптирует объем и интенсивность нагрузки к уровню физической подготовленности и интересу студенток, поддерживает мотивацию, следит за соблюдением правил и этикета, обращает внимание на развитие психологической устойчивости и умения контролировать свое состояние. Такой подход к занятию обеспечивает комплексное развитие физических и психомоторных качеств, повышает увлеченность и интерес к занятиям физической культурой, а также формирует положительный эмоциональный фон и здоровые привычки у студенток.

С целью изучения мотивации студенток к занятиям проводилось анкетирование, осуществленное дважды: в начале изучения раздела «Мини-гольф» и после его завершения. Предполагалось выявить изменения отношения к занятиям физической культурой в связи с внедрением нового вида спортивной деятельности. До изучения мини-гольфа у студенток обычно сохранялся определенный скепсис или равнодушие, вызванное отсутствием разнообразия в традиционных формах занятий. Предполагалось, что знакомство с мини-гольфом повысит интерес к физической культуре, сделав образовательный процесс более увлекательным.

Вопросы анкеты были также нацелены на определение степени открытости студенток к новому спортивному опы-

ту, их готовности экспериментировать, пробовать нетипичные для стандартной учебной программы дисциплины виды двигательной активности. Учитывая, что мини-гольф не является классическим направлением физического воспитания, планировалось оценить, насколько этот вид спорта способствует формированию более позитивного отношения к нововведениям.

Дополнительной задачей опроса было выявить, меняется ли субъективное ощущение удовольствия и удовлетворения от участия в занятиях физической культурой, если в них включаются игровые элементы. Предполагалось, что участие в мини-гольфе, отличающемся от традиционного набора упражнений или видов спорта, поможет студенткам ощутить новые положительные эмоции, повысит мотивацию к систематическим занятиям и будет способствовать укреплению привычки к здоровому образу жизни.

Первоначальный опрос показал, что 86 % (14 человек) студенток стараются не пропускать занятия по физической культуре, однако 68 % (11 человек) из них делали это из-за необходимости получить зачет, а не из-за искреннего интереса. Лишь 32 % (5 человек) отметили, что им действительно нравятся такие занятия. При этом вопрос о целесообразности увеличения количества занятий до трех раз в неделю дал отрицательный ответ у 87 % (14 человек) респонденток, что свидетельствует о недостаточной привлекательности традиционного формата занятий.

Среди мотивов к занятиям физической культурой были выделены укрепление здоровья (51 %, 8 человек) и поддержание хорошей формы (24 %, 4 человека). Только 3 % (1 человек) отметили непосредственный интерес к самим занятиям. Это свидетельствует о необходимости повышения увлекательности учебного процесса. Внедрение мини-гольфа как игровой спортивной дисциплины позволило снизить однообразие, на которое указали 5 % (1 человек)

опрошенных. Игровые ситуации, элементы соревнования и командного взаимодействия стали стимулом к более активному и эмоционально насыщенному участию.

После прохождения раздела учебной программы мини-гольфа отношение студенток к занятиям физической культурой изменилось в лучшую сторону. По завершении занятий количество респонденток, получающих удовольствие от занятий, увеличилось с 51 % (8 человек) до 81 % (13 человек). Доля тех, кто не всегда испытывает интерес, сократилась с 38 % (6 человек) до 19 % (3 человека), а полностью неудовлетворенных занятиями не осталось. Если бы занятия по физической культуре стали обязательными, 65 % (10 человек) выразили готовность продолжать посещать их добровольно. При этом занятия на открытом воздухе остались наиболее привлекательными – 89 % (14 человек).

До внедрения мини-гольфа во внеучебное время систематически физической культурой занимались лишь 25 % (4 человека), 34 % (5 человек) – нерегулярно, а 41 % (7 человек) вовсе не уделяли этому времени. После завершения занятий мини-гольфом доля студенток, регулярно занимающихся спортом, выросла до 56 % (9 человек), а число тех, кто не уделяет этому времени, сократилось до 19 % (3 человека). Это подчеркивает важность поиска интересных форм занятий, стимулирующих вовлеченность и формирующих потребность в двигательной активности.

Таким образом, содержание занятий по мини-гольфу в рамках дисциплины «Физическая культура» для студенток БНТУ в течение 24 часов ориентировано на комплексное развитие координационных способностей, формирование технических навыков владения клюшкой, повышение интереса к двигательной деятельности и создание позитивного отношения к спорту в целом. Исследование особенностей организации и содержания занятий по физической культуре с применением

мини-гольфа имеет важное значение как для повышения интереса студентов к двигательной активности, так и для совершенствования методики преподавания данной дисциплины в условиях высшей школы.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы. Использование игровых видов спорта в образовательном процессе выступает эффективным средством формирования интереса, расширения спектра двигательной активности и создания положительного эмоци-

онального фона, что в перспективе может способствовать регулярным самостоятельным занятиям физической культурой. Внедрение мини-гольфа в образовательный процесс в БНТУ демонстрирует перспективность применения нестандартных игровых форм для повышения мотивации, формирования положительных установок к занятиям и развития двигательной активности у студентов.

1. Иванов, И. И. Мини-гольф: методика обучения и тренировки / И. И. Иванов, П. П. Петров. – М. : Спорт, 2020. – 345 с.
2. Смирнов, А. А. Координационные способности в мини-гольфе / А. А. Смирнов. – СПб. : Олимп, 2019. – 290 с.
3. Арефьева, О. В. Влияние игровых технологий на мотивацию студентов к физической активности / О. В. Арефьева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 280 с.
4. Назаренко, Л. Г. Развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой / Л. Г. Назаренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 290 с.
5. Wilkinson, T. Mini-Golf: A New Approach to Physical Education / T. Wilkinson. – Oxford : Blackwell Publishing, 2019. – 280 p.
6. Benson, R. J. The Impact of Mini-Golf on Cognitive and Physical Development / R. J. Benson. – Oxford : Oxford University Press, 2019. – 220 p.
7. Johnson, K. L. The Role of Mini-Golf in Modern Sports Training / K. L. Johnson. – Basel : Springer, 2021. – 210 p.
8. Попов, А. А. Мини-гольф в системе физического воспитания студентов / А. А. Попов. – Новосибирск : СибАК, 2020. – 270 с.

Поступила в редакцию: 30.06.2025