

А.Н. Корольков

МИНИ-ГОЛЬФ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Монография

Москва 2015

УДК
ББК
К

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *А.П. Стрижак*;
доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта,
судья всероссийской категории по пулевой стрельбе
И.В. Сабирова;

под общей редакцией председателя комитета по мини-
гольфу Ассоциации гольфа России,
кандидата физико-математических наук, доцента
А.А. Еришова

Корольков, А.Н.

К

**Мини-гольф: теоретические и методические основы
спортивной подготовки [Текст] : монография / А.Н. Корольков
ISBN**

В монографии определяются теоретические и методические основы спортивной подготовки в мини-гольфе. Рассмотрены исторические и социальные аспекты, цель и правила игры. Приводится анатомическое описание игровых действий, их физические и физиологические основы. Описаны причины, определяющие точность перемещения мяча, рассмотрены параметры и характеристики мячей и клюшек для мини-гольфа.

Рассматриваются особенности действия различных органов чувств при игре в мини-гольф, описываются способы развития кинестетических ощущений, приводятся рекомендации по содержанию тренировок в мини-гольфе на многолетних этапах подготовки, в годичном цикле и отдельных тренировочных занятиях. Описываются ментальные опасения при игре и способы регулирования психических состояний в соревнованиях.

Отдельно рассматриваются методы контроля и прогноза спортивных достижений в мини-гольфе с использованием статистических методов и методов анализа временных рядов результатов. Описываются возможности использования специальных и стандартных статистических компьютерных программ.

Монография адресована тренерам, педагогам и инструкторам-методистам по физической культуре, студентам и аспирантам соответствующих специальностей, чья деятельность имеет отношение к гольфу, мини-гольфу и другим видам двигательной активности, требующих проявления целевой меткости.

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

2000-е, или, как их сейчас стали называть, «нулевые» годы в жизни России ознаменовались целым рядом новых тенденций в общественной жизни. Одной из составляющих таких изменений стало появление и развитие новых для страны видов спорта, в число которых входят ранее экзотический гольф и его «младший брат» - мини-гольф. Применительно к последнему важно отметить, что только в 2003 году он получил статус официального вида спорта, но уже сейчас можно говорить об определенных достижениях российских спортсменов мини-гольфистов на международной арене и растущем интересе к занятиям мини-гольфом именно как спортом высших достижений. Данная ситуация делает исключительно востребованным появление любых публикаций и методических разработок, позволяющих на практике, системно и целенаправленно совершенствовать спортивное мастерство. При этом существующие работы, выполненные в данном направлении, либо весьма схематичны и представляют собой скорее инструкции для начинающих, либо основаны на общих подходах, безусловно актуальных и обоснованных, но в малой степени учитывающих особенности мини-гольфа как оригинальной и обособленной спортивной дисциплины. Более того, несмотря на высокие спортивные достижения стран, в которых мини-гольф имеет многолетнюю историю, эти успехи обусловлены наработкой практического опыта, а серьезные научные исследования в этом направлении практически отсутствуют.

Поэтому появление данной книги представляется своевременным и целесообразным. Хотелось бы подчеркнуть тот факт, что автор монографии А.Н.Корольков входит в число тех, кто непосредственно участвовал в работе по развитию мини-гольфа в России как вида спорта с момента его возникновения, а на протяжении последних лет работал тренером юниорской сборной России, подготовившим ряд ведущих спортсменов. Это позволяет автору в полной мере использовать глубокое знание мини-гольфа «изнутри»,

совмещая его с опытом научно-методических исследований спортивного плана. Монография содержит большое количество фактического материала, представляющего собой как систематизацию существующих сведений справочного характера, ранее никем более не обобщавшихся, так и разнообразные результаты выполненных автором исследований и их детальный анализ. Возможно, некоторые предлагаемые автором гипотезы и вытекающие из них практические выводы могут представляться дискуссионными, но это тем более ценно для пионерской работы, которая, как можно надеяться, послужит толчком для подъема тренерской деятельности в набирающей популярность игре на новый научно-методический уровень.

Структурно работа А.Н. Королькова включает четыре подраздела: краткое описание содержания, истории, Правил, традиций и общих классификационных особенностей спортивной дисциплины «мини-гольф»; описание разнообразных факторов, определяющих спортивные результаты и пути их улучшения; статистический анализ множества параметров, отражающих готовность спортсмена и результаты экспериментов по выявлению закономерностей их изменения и практические рекомендации по организации тренировочного процесса. Последнее в свете вышесказанного представляется особенно ценным и позволяет рекомендовать монографию широкому кругу читателей – от тех, кто только ещё находится на первой стадии знакомства с мини-гольфом, до спортсменов и тренеров, находящихся на пути к овладению вершинами спортивного мастерства.

А.А. Ершов

Содержание

	Стр.
Введение	6
1. Мини-гольф как спортивная игра	7
1.1. Исторические, социальные и теоретические аспекты	7
1.2. Цель и правила игры	22
1.3. Внешние причины, определяющие точность перемещения мяча	27
1.4. Геометрические и физические характеристики мячей и клюшек	38
1.4.1. Характеристики мячей	38
1.4.2. Характеристики клюшек	48
1.5. Влияние спортивной подготовленности на результаты игры	59
2. Анатомический анализ движений в мини-гольфе	73
2.1. Краткое описание положения и движений	73
2.2. Механическая характеристика положения и движений	77
2.3. Работа двигательного аппарата	88
2.4. Особенности механизма внешнего дыхания	89
2.5. Влияние положения и движений на организм	90
2.6. Выводы и рекомендации по предотвращению патологических изменений	92
3. Физические и физиологические основы игры	94
3.1. Информативность движений	95
3.2. Игровое действие как колебание физического и крутильного маятника	97
3.3. Предпочтения в способе удержания клюшки	102
3.4. Особенности прицеливания и зрительное восприятие	112
3.5. Мышечное чувство	116
3.6. Слуховое восприятие	124
3.7. Чувство времени	131
3.8. Способы развития кинестетических ощущений	135
3.9. Ментальные опасения	142

4.	Спортивная подготовка	147
4.1.	Педагогические принципы	147
4.2.	Закономерности образования двигательного навыка	157
4.3.	Содержание подготовки на многолетних этапах	162
4.4.	Построение тренировки в годичном цикле	175
4.5.	Содержание тренировочных занятий	181
4.6.	Микроцикл непосредственной подготовки к соревнованиям	186
4.7.	Способы регулирования психического состояния	193
4.8.	Участие в соревнованиях	202
5.	Контроль и прогноз результатов тренировочной и соревновательной деятельности	217
5.1.	Статистические способы оценки результатов игровой деятельности	220
5.2.	Ритмические изменения результативности	235
5.3.	Зависимости результатов при игре на соседних лунках разной сложности	245
5.4.	Прогноз спортивных достижений	251
	Заключение	257
	Литература	260
	Приложение. Анатомический анализ движений в мини-гольфе	271