

МИНИ-ГОЛЬФ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, Беларусь

На современном этапе развития общества свободное время, досуговое времяпрепровождение — это не только условие для восстановления затраченных в учебном, трудовом процессах и в периоде бытового самообслуживания физических, психических и интеллектуальных сил, но и условие для эффективного, рационального времяпрепровождения, в соответствии с потребностями и интересами индивида, увеличения двигательной активности, использования различных физических упражнений, природно-гигиенических факторов и других средств для укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития, совершенствования всеми доступными средствами, выработанными культурой общества.

Актуализация свободного времени человека в современном обществе заключается еще и в том, что, во-первых, рациональность, эффективность его использования непосредственно влияет на работоспособность, производственную и учебную деятельность; во-вторых, сам труд и учеба, их продуктивность (непродуктивность) и специфика организации создают объективные предпосылки увеличения фонда свободного времени, формируют направленность его содержания; в-третьих, специфика содержания труда, учебы и свободного времени

определяют физический, интеллектуальный и духовный облик человека, его уровень соответствия или несоответствия требованиям производства и общественных отношений [2, 3].

Физическая рекреация — вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности [1].

Мини-гольф является отличным средством физической рекреации для молодежи. Данная игра является не только формой отдыха и развлечения, но и вполне официальной спортивной дисциплиной, по которой проводятся соревнования всех уровней, вплоть до Чемпионатов мира.

По своей сути мини-гольф аналогичен «большому» гольфу: целью игры является на каждом поле поразить лунку за наименьшее число ударов. Однако если гольфист использует целый набор клюшек для выполнения различных по высоте и дальности ударов с различных поверхностей, то мини-гольфист пользуется всего одной клюшкой-паттером, поскольку его игра сводится к «катящим» ударам на искусственном покрытии площадки. Мини-гольф доступен и демократичен, поскольку не требует значительных затрат на инвентарь и дорогостоящие поля; не имеет возрастных ограничений, поскольку не требует специальной физической подготовки; зрелищен и азартен, поскольку действие происходит на ограниченном пространстве, непосредственно на глазах участников и зрителей [4].



Мини-гольф в Витебске

Важным компонентом игры в мини-гольф является гольф этикет. Этикет — тщательно оберегаемая традиция, не претерпевшая практически никаких изменений за всю историю существования игры. Прежде всего, это хорошие манеры, уважительное отношение к партнерам и соперникам, поддержание порядка на поле, техника безопасности.

На сегодняшний день мини-гольфом занимаются миллионы людей. Что же привлекает в этой игре? Минимум затрат, отсутствие каких либо противопоказаний по возрасту, весу, физическим возможностям, вот что в первую очередь является положительным моментом способствующим увеличению числа занимающихся. Детская с виду игра требует определенной техники и своей динамичностью бросает одинаковый вызов всем участникам, независимо от пола и возраста. Все члены семьи могут не только комфортно проводить вместе время, но и наравне соревноваться друг с другом. Достаточно быстро этот вид спорта нашел своих поклонников и в деловых кругах всего мира. Это прекрасный способ отдохнуть с партнерами и коллегами в неформальной обстановке и одновременно решить стоящие перед компанией задачи [5].

Мини-гольф обладает рядом особенностей и достоинств: развивает мышление, физическую выносливость, координацию, глазомер. Выбатывает умение концентрировать внимание, выдержку.

Ученые установили, что в мини-гольфе при каждом удачном ударе у человека вырабатываются эндорфины (гормоны радости), которые способствуют эффективной борьбе с усталостью и стрессом.

Зачастую игра по мини-гольфу проходит на свежем воздухе, что является важным условием оздоровительного эффекта. Кроме того, игрок, прицеливаясь, многократно делает упражнение для глаз, переводя взгляд с мяча на лунку и обратно, поэтому к числу положительных эффектов от занятий мини-гольфом можно добавить благотворное воздействие на глаза [6].

Таким образом, мини-гольф можно отнести к числу универсального средства физической рекреации для молодежи, способа самореализации личности, самовыражения и развития современного человека, важного элемента его нравственного, эстетического и интеллектуального развития.

Литература

1. *Теория и методика физической культуры* : учеб. для вузов / Ю. Ф. Курамшин [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2004. 463 с.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура : понятие, структура, содержание / А. Г. Фурманов, Л. Н. Кривцун-Левшина // Оздоровительно-рекреативная физическая культура : учеб. пособие. Минск, 1994. Ч. 1. С. 8–25.
3. *Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура* : учеб. / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. Минск, 2003. 528 с.
4. www.rusminigolf.ru.
5. www.sport-menu.ru.
6. www.zagorod.spb.ru.