

УДК 796.352.081: 37.037.2

## **ТРЕНИРОВКА КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ УСИЛИЙ В ПАТТИНГЕ И МИНИ-ГОЛЬФЕ**

*Алексей Николаевич Корольков, кандидат технических наук, магистр физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва.*

### **Аннотация**

В статье рассмотрены особенности кинестетического ощущения чувства усилия в паттинге и мини-гольфе, описана методика тренировки чувства усилия с помощью измерений промежутков времени качения мяча от момента удара до момента попадания в лунку.

В результате проведенных исследований установлено, что использование данной методики позволяет игрокам в мини-гольф интериоризировать в своем сознании чувство усилия при совершении игровых действий в количественной форме: в виде временных промежутков с точностью до 0,05 с. Также экспериментально подтверждена возможность целенаправленного регулирования игровых действий в гольфе по амплитуде и усилиям путем задания временных реперных промежутков, связанных с кинематическими параметрами движения мяча.

**Ключевые слова:** гольф, мини-гольф, кинестезия, чувство усилия.

## **TRAINING OF KINESTHETIC EXERTIONS IN PUTTING AND MINIGOLF**

*Aleksey Nikolaevich Korolkov, the candidate of technical sciences, master of physical culture, the senior lecture, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.*

### **Annotation**