

## **РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ЗАДАННОГО УСИЛИЯ ПРИ ИГРЕ В МИНИ-ГОЛЬФ**

**Корольков А.Н.**

*Российский Государственный Университет Физической Культуры,  
Спорта, Молодёжи и Туризма (ГЦОЛИФК)*

Мини-гольф – спортивная дисциплина результаты, в которой достигаются в основном не за счет проявления физических качеств, а за счет координационных способностей. Регулирование движений по направлению и усилию является определяющим фактором для перемещения мяча по требуемой траектории и достижения цели игры – попадания им в лунку с наименьшего количества ударов. При многократном совершении действий в тренировке и соревнованиях у игроков в мини-гольф разной квалификации возникает кинестетическое ощущение сопротивления, усилия и движения. Подобные ощущения возникают у многих спортсменов и в других видах спорта: так называемые «чувство мяча, руля, ракетки и т.п.». В этой связи представляется интересным развить в тренировках количественную объективную меру таких усилий, связанную с кинематическими параметрами движения мяча.

Для решения этой задачи, нами было проведено экспериментальное исследование, целью которого было установление количественной оценки мышечного чувства, интериоризуемого в сознании игрока, при совершении игровых действий в мини-гольф и определение возможности его целенаправленного регулирования.

Эксперимент состоял из трех этапов. Испытания проводились на модульных плоских площадках для миниатюр гольфа. В эксперименте участвовало четыре игрока члена юниорской сборной страны по мини-гольфу с уровнем спортивного мастерства 1 разряд-кмс. Расстояние от места расположения мяча до лунки составляло 5.25 м.