

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Вологодская государственная
молочнохозяйственная академия им. Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

ДАРТС

Методические указания по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

для студентов направления подготовки:

35.03.06 – Агроинженерия

Вологда-Молочное
2019

УДК 796.2(071)
ББК 75.5р30
Д 206

Составители -
канд.с.- х. наук, доцент кафедры физической культуры
В.Н. Хомякова;
ассистент кафедры физической культуры
А.В.Амосов

Рецензенты –
канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания ВоГУ
А.Г.Авдонина
старший преподаватель кафедры физического воспитания ВоГУ
В.Л.Коновалов

Д 206 **Физическая культура и спорт:** методические указания / Сост. В. Н. Хомякова, А.В.Амосов – Вологда-Молочное: ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2019. - 36 с.

Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, предназначены для студентов направления подготовки: 35.03.06 – Агроинженерия.

Методические указания включают в себя систематизированные сведения о спортивной игре дартс: выбор инвентаря и требования к оборудованию площадки для игры, распределение очков, деление мишени на сектора. Приведены научные основы методики развития точности специфических движений в дартсе, тактики игры, психологии и специфики физической подготовки. Показано положительное и негативное влияние силовых нагрузок различного характера на точность элементарных движений. Материал методических указаний может быть использован на занятиях физического воспитания и в спортивных секциях по направлению дартс.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА.

УДК796.2(071)
ББК75.5р30

© Хомякова В.Н., Амосов А.В, 2019
© ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2019

Введение

Дартс - одна из немногих игр, в которую можно играть как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении. Для играющих не существует языковых и возрастных барьеров. Главное преимущество - доступность и подкупающая простота в достижении цели. Добиваясь получения желаемого, кажущегося легко выполнимым, результата, игроки находятся в постоянном движении, без перенапряжения проходят во время игры по 2-3 км, получают при этом заряд положительных эмоций. После подобных занятий значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания и работа сердечно-сосудистой системы, укрепляются мышцы. Занятия дартсом способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают ловкость и быстроту реакции.

Дартс способствует формированию правильной осанки, препятствует развитию склеротических явлений, развивает крупную моторику, глазомер. Цветовая гамма мишени и постоянное перемещение взгляда от дротика к мишени действует как специальное медицинское упражнение для восстановления зрения.

Помимо физических показателей, дартс развивает также и интеллектуальные способности: внимательность, умение быстро складывать и вычитать большое количество чисел, а при запоминании разнообразных игровых комбинаций - мышление и логику.

Для достижения успеха в игре спортсмен должен проявлять не только свои физические возможности, но и такие важные психические факторы как внимание, выдержку, спокойствие, упорство.

Методические указания окажут большую помощь как организаторам тренировочной работы по этому виду спорта, так и спортсменам-дартсистам, повышающим свое спортивное мастерство. Методический материал, приведенный в указаниях, позволит качественно организовать учебно-тренировочный процесс, используя предложенные в нем средства.

1 ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДАРТС

Мишень

При подготовке к соревновательной деятельности следует приобретать мишени, выпускаемые фирмами Harrows, Unicorn, Winman, которые повсеместно используются в тренировках и соревнованиях (рис.1)

Для учебно-тренировочных занятий используются мишени из сизаля - спрессованного волокна получаемого из листьев тропического растения агавы. Сизалевый наполнитель обладает способностью быстро и почти без следа «затягивать» следы попаданий. Мишень вешается на стене так, чтобы сектор №20 был вверху. Высота центра мишени от пола должна составлять 1 метр 73 см.



Рисунок 1 – Мишень

Мишень для игры в дартс разделена на 20 секторов черного и белого цветов (рис.1). Центр мишени красного цвета называется «булл-ай» (bull's eye), попадание в него приносит 50 очков. Зеленое кольцо вокруг центра – «булл» (bull), попадание в него – 25 очков. Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора «дабл» (double), внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора «трипл» (triple). Внешние и внутренние узкие кольца окрашены в красный и зеленый цвета. Сектор 20 должен быть черного цвета и находиться строго вверху мишени. Диаметр «булл-ай» – 12,7 мм, внутренний диаметр внешнего центрального кольца – 31,8 мм, расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца удвоений – 170 мм, расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца утроений – 107 мм, общий диаметр мишени – 451 мм ± 10 мм, толщина проволоки – 1,5 мм.

Расстояние от пола до центра мишени должно составлять 173 см (5 футов 8 дюймов). Расстояние от мишени до линии броска – 237 см (7 футов 9,25 дюйма). Схема расположения мишени показана на рис. 2.

Линия (рубеж) броска обозначается прямоугольным бруском высотой не более 38 мм и длиной не менее 610 мм. Этот брусок, от которого разрешено производить броски, должен находиться на минимальном расстоянии от мишени. Расстояние по диагонали от центра мишени до задней грани бруска (в месте соприкосновения бруска сполом) должно быть 293 см.

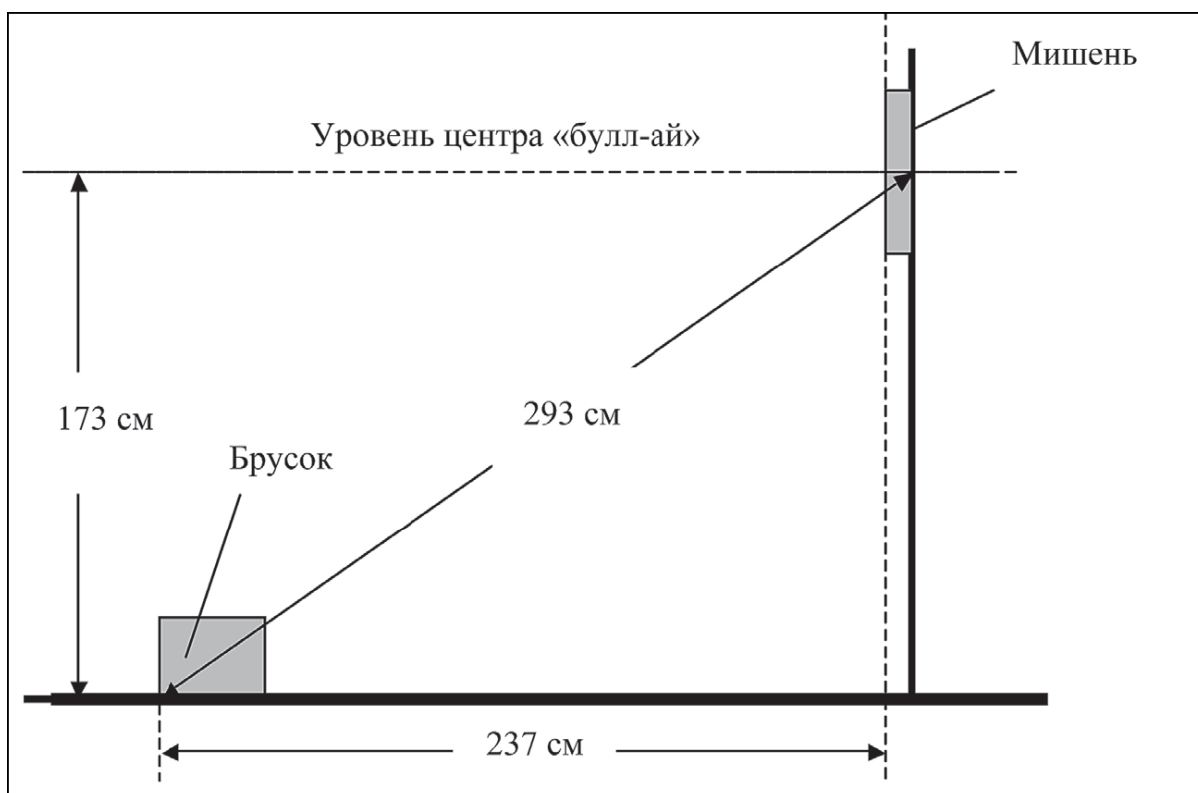


Рисунок 2 - Схема расположения мишени

В связи с частыми попаданиями дротика в проволоку на мишени отскоком их в пол, для оборудования мест занятий дартс рекомендуется защитное покрытие в 1 – 1,5 метрах от стены, на которой крепится мишень.

При оборудовании мест тренировочных занятий для дартс нужно обеспечить защитными экранами или специальными щитами стены, на которых размещаются мишени, обтянув их (экраны) мягким покрытием. Это делается для того, чтобы игла дротика, пролетевшего мимо мишени, попадая за её пределы, не тупилась, и послужила как можно дольше дарсмену.

Дротики

Для игры в дартс используются дротики, длиной до 30,5 см и весом не более 50 гр. (большинство спортсменов выбирают себе дротики весом от 19 до 25г.). Каждый игрок использует для бросков свои собственные дротики. Правила дартс позволяют подобрать дротики, индивидуально подходящие

каждому игроку. При выборе дротиков важную роль играют вес и длина снаряда. Но особенно важно учитывать строение тела дротика т.к. удобный хват влияет на качество его вылета (рис. 3).

Дротик состоит из следующих частей:

1. Тело дротика называется баррель. Баррель может состоять из латуни или вольфрама. Латунные дротики часто используют новички, так как они дешевле вольфрамовых. Как только кучность дротиков увеличивается, спортсмену рекомендуется переходить на вольфрамовые, потому что они намного тоньше, тем самым увеличивается шанс попадания трех тонких дротиков в одну точку. Дротики могут состоять из вольфрама на 70–93 %.

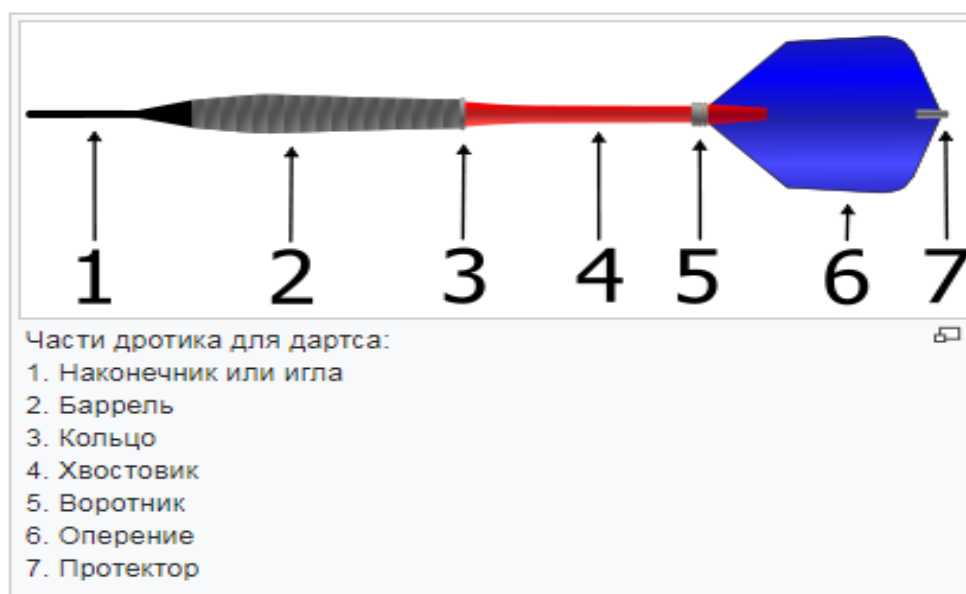


Рисунок 3 - Строение дротика

Дротики различают по форме барреля: цилиндрическая, каплевидная и смешанная (рис. 4). Спортсмен при помощи проб и ошибок на тренировках выбирает определенную форму дротиков под свой хват. Индивидуальность выбора объясняется еще и тем, что при игре пальцы рук спортсмена могут потеть. На это влияет волнение, температура помещения и другие факторы. Это приводит к тому, что сцепление с пальцами уменьшается, и дротик может легко соскользнуть. Если возникает такая проблема, следует выбирать дротики с насечкой (нарезкой), а не гладкие. В крайних случаях спортсмены пользуются специальной смазкой.

2. Остро заточенная игла, вставленная тупым концом в тело дротика. По длине иглы бывают короткие – 18, средние – 25, длинные – 36 мм. По типу крепления различают вплавленные иглы; съёмные (актуальны для тех, кто играет одними дротиками в классический и электронный дартс); плавающие (дротик, воткнувшись в мишень, может вращаться вокруг своей оси, благодаря чему, следующий дротик летящий в ту же точку, неотскакивает, а втыкается рядом с первым).



Рисунок4- Формы тела дротиков

3. Стабилизатор полета состоит из:

а) хвостовика. Хвостовики бывают нейлоновыми, алюминиевыми и титановыми. Чтобы продлить срок службы хвостовика, следует выбирать алюминиевый или титановый материал, в этом случае хвостовики не ломаются, а лишь слегка гнутся.

б) стабилизирующего оперения. В хвостовик вставляется оперение, которое делится на мягкое и жесткое. Мягкое при починке достаточно обжать пальцами, а жесткое хотя и не гнется, но не подлежит восстановлению. Оперение из нейлонового волокна прослужит дольше, т.к. это нечто среднее между твердым и мягким. Оперения с выпуклой текстурой улучшают полет дротика, т.к. замедляют его. Чтобы сохранить оперение от расслаивания, используют защиту в виде маленьких металлических колечек, надеваемых на конец хвостовика.



Рисунок 5 - Формы оперения

Контрольные вопросы:

1. Какой материал используют для изготовления долговечных и качественных мишеней для дартс?
2. Опишите мишень для игры в дартс.
3. Из каких частей состоит дротик?
4. Как правильно оборудовать места занятий для дартс (основные параметры, защита)?

2 ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДАРТС

В процессе своего развития в дартсе сформировалось множество вариантов игр. Некоторые из них используются и на тренировках, и на соревнованиях. Все остальные - для отработки определенных бросков на занятиях или как вариант активного отдыха.

2.1 Тренировочные игры

1. **«Свободный раунд».** Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков при обусловленном количестве бросков.

2. **«Циферблат».** Игроки должны последовательно попасть в сектор с 1 по 20. Игрок, первым поразивший все сектора, считается победителем.

3. **«Диаметр».** Играющими выбираются два противоположных сектора (например, 20-3) и стараются поразить их меньшим количеством дротики. После попадания в эти сектора поражаются сектора 19-1, затем 18-7 и т.д. Победителем считается игрок, первым выполнивший все попадания.

4. **«+12».** Выполняется 4 серии по 3 броска в заданный сектор. Победителем считается участник, набравший большее количество очков.

Для спортсменов-разрядников, приступивших к подготовке к соревнованиям по программе «501», следует использовать в тренировке игры с более сложными требованиями.

1. **«27».** Игрокам необходимо пройти поочередно все удвоения с 1 по 20, набирая тем самым очки. Итоговый подсчет очков осуществляется следующим образом: каждому игроку дается 27 очков, игрок должен бросить в удвоение сектора 1, каждое попадание приносит игроку 2 очка. В случае, если ни один из дротики не попал в удвоение, то из 27 вычитается 2, затем игрок выполняет броски в сектор 2, попадание приносит 4 очка. Если ни один из трех дротики не попал в цель, то из суммы вычитается 4, таким образом игроки проходят все сектора. Если очков становится меньше 1, то игрок выбывает из игры.

2. **«Раунд по удвоениям».** Необходимо поочередно попасть в удвоение секторов с 1 по 20. Переходить к броску в следующий сектор можно только после попадания в предшествующий. Побеждает игрок, затративший меньшее количество дротики за игру.

3. **«Раунд по утроениям».** Та же игра, но с попаданием в утроение. Раунд «удвоенный» и раунд «утроенный» можно играть и одному игроку. В этом случае целью игры является превысить свое личное достижение.

4. **«1000».** Игроки набирают очки попаданием дротики в центральный круг – 50 или 25. Победит тот спортсмен, кто первым наберет 1000 очков. В процессе игры действует правило «перебора». В зависимости от подготовленности спортсмена итоговой суммы может быть 500 или 250.

5. **«Раунд».** Игроки должны поочередно поразить сектора с 1 по 20, затем выполнить попадание в удвоение и утроение сектора 20. Завершиться

игра должна попаданием в центр мишени – 50. В процессе игры, если три дротика поразили нужные сектора, игрок продолжает игру вне очереди. Победителем считается участник, первым поразивший центр мишени.

2.2 Квалификационные игры

Такое название дается описанным в работе играм по той причине, что они включены в Единую спортивную классификацию России. По этим играм проводятся спортивные соревнования, а выполнение определенных условий и норм, изложенных в классификации, дает право на присвоение спортивных разрядов и званий.

1. Большой раунд. Игроки поочередно бросают 3 дротика с 1 по 20 сектор, стараясь набрать лучшую сумму очков, учитывая все попадания в пробиваемый сектор – удвоения, утроения, простое попадание. После прохождения всех секторов выполняется три броска в центральный круг. Полученные в этом случае очки (25 – зеленый круг, 50 – красный) приплюсовываются к уже набранной сумме очков. Победителем считается игрок, набравший лучшую сумму.

2. Набор очков. Упражнение предусматривает выполнение непрерывно или поочередно (согласно жребию) 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму.

Результат определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зоны «удвоения» и «утроения» очки увеличиваются соответственно в 2 или 3 раза.

3. Сектор 20. Поочередно или сразу спортсмены выполняют 30 бросков в сектор 20. Попадания в зону «удвоения» засчитываются как 40 очков, в зону «утроения» – как 60. Победитель определяется по лучшей сумме 30 бросков.

4. «Американский крикет». Можно играть вдвоем или парами. В игре задействованы сектора с номерами: 15, 16, 17, 18, 19, 20 и «булл». Для того чтобы выиграть, необходимо первым закрыть все перечисленные сектора на мишени тремя результативными бросками.

В случае, если первый игрок закрыл свой сектор, а у второго игрока аналогичный еще не закрыт, то первый игрок может набирать очки, соответствующие номиналу сектора, до тех пор, пока второй игрок этот сектор тоже не закроет. Сектора можно закрывать в любом порядке по желанию игрока. Игрок не обязан называть номер сектора, в который он делает бросок. Если игрок первым закрылся, но у него меньше очков, чем у соперника, он должен продолжить игру и набирать очки на «незакрытых» секторах, до тех пор, пока не наберет равное или большее количество очков, чем у своего соперника. Если за время, пока лидирующий игрок набирает недостающие очки, соперник сумеет закрыть все свои сектора, то он выиграет.

5. 501. Эта игра хотя и не включена в Единую спортивную классификацию, однако имеет большое распространение, т.к. по

ней проводятся Чемпионаты Мира и Европы, а также профессиональные коммерческие турниры.

Условия игры: игроки кидают по три дротика, списывая очки первоначальной суммы 501 (или 301 для начинающих).

Тот, кто первым погасит всю сумму (без перебора), считается победителем. В процессе игры считаются все попадания, с применением правил удвоения и утроения. Сложность этой игры в том, что существует «правило окончаний». Оно заключается в том, что последний бросок должен обязательно попасть в сектор удвоения или в центр мишени – красную зону (БУЛЛ), что приносит игроку 50 очков.

Командами чаще играют «701» или «1001».

Контрольные вопросы:

1. Назовите правила упражнений «Большой раунд», «501».
2. Какие секторы необходимо закрывать в игре «американский крикет»?
3. В каких играх действует правило перебора?

3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: подготовка, хватка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

3.1 Подготовка

Подготовка – это положение частей тела спортсмена, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими затратами энергии, выполнить бросок. Различают три основных варианта подготовки: боковая, основная и фронтальная. Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Эти варианты различаются по положению туловища относительно плоскости мишени, определяемому в первую очередь положением стоп ног.

1. *Боковая.* Этот вариант подготовки характеризуется наибольшим углом разворота туловища относительно плоскости мишени. Угол разворота примерно равен 90°. Правая стопа располагается параллельно плоскости мишени на линии броска, левая отведена назад на расстояние, примерно равное ширине плеч, и опирается на носок. Ноги, таз, плечи находятся в одной плоскости. Туловище наклонено в сторону мишени, общий центр масс (ОЦМ) смещен вперед, к опорной ноге. Правая рука находится на линии плеч, угол между ней и линией плеч составляет примерно 180°. Левая рука свободно опущена вниз – в ней спортсмен обычно держит дротики. Голова

развернута к мишени и немного наклонена к руке, выполняющей бросок дротика.

2. *Фронтальная.* При принятии фронтальной изготки стопы ног располагаются параллельно друг к другу. На линии броска носками в сторону мишени. Угол разворота туловища относительно плоскости мишени практически отсутствует, так как туловище располагается почти параллельно мишени. ОЦМ смещен вперед и в сторону руки, выполняющей бросок дротика. При этой изготке мышцы шеи участвуют в повороте головы в сторону мишени, так как мишень находится непосредственно перед дартсменом. Голова немного наклонена в сторону ведущей руки. И хотя при теоретическом рассмотрении техники этот вариант изготки нужно знать, но на практике он не эффективен и спортсменами практически не используется.

3. *Основная.* Этот вариант изготки характеризуется уменьшением угла разворота. Он примерно равен $45-60^\circ$. Правая нога (для правшей) находится на линии броска, стопа развернута носком вперед в сторону мишени под углом 45° . Туловище немного наклонено в сторону мишени, ОЦМ смещен вперед, к опорной ноге. Угол, образованный рукой, выполняющей бросок, и линией плеч, равен $100-120^\circ$. Голова развернута в поворот в сторону мишени и немного наклонена к ведущей руке.

Основные требования к выполнению удобной и эффективной изготки:

1. *Положение ног.* Дартсмен (правша) стоит правым боком к мишени (основная и боковая изготка). Ноги выпрямлены. Стопы ног на расстоянии, примерно равном ширине плеч. Опорная нога ставится на всю ступню у линии броска, другая отводится назад и ставится на носок. Положение ног должно быть постоянным, не изменяться от броска к броску. Если провести линию от опорной ноги к балансирующей, то она должна быть перпендикулярна линии броска. Угол постановки ступни опорной ноги по отношению к линии броска может быть произвольный.

2. *Положение туловища* должно подчиняться основному требованию создать биомеханическую опору и сохранять ее в течение выполнения броска. В связи с этим работа мышц туловища должна быть как можно менее вариативной. Особенно четко и стабильно должно быть зафиксировано плечо, а рабочая рука оставаться расслабленной.

3. *Угол линии плеч определяет стойку.* Дартсмен должен постараться развернуть плечи так, чтобы приблизиться к оптимальным 90° по отношению к линии броска, но так, чтобы не приносить жертву удобству. Подходящим будет угол примерно от 50 до 80° .

4. *Положение головы.* Голова дартсмена должна быть повернута лицом к мишени. Мышцы шеи не должны быть излишне напряжены. Положение головы должно быть однообразным и не меняться в течение выполнения броска.

5. *Положение рук.* Ведущая рука немного поднята вверх, согнута в локтевом суставе и направлена в сторону мишени. Плечеведущей руки должно быть фиксировано напряжением соответствующих мышц. Все части руки (плечо, предплечье, кисть) должны находиться в одной плоскости (плоскости броска). Другая рука дартсмена, как правило, либо свободно опущена вниз, либо немного согнута в локтевом суставе и располагается вдоль тела, удерживая свободные дротики.

6. *Распределение веса.* Основной вес тела находится на передней (опорной) ноге, в то время как задняя (балансирующая) нога держит столько веса, сколько надо для сохранения идеального равновесия в стойке. Балансирующую ногу не рекомендуется отрывать во время броска.

7. *Наклон вперед.* Чем сильнее спортсмен наклоняется вперед, тем ближе он будет к мишени. Отрабатывая стойку с чрезмерным наклоном вперед надо учитывать, что в этом случае она будет менее устойчива и физическая нагрузка, особенно статическая на опорную ногу и на мышцы спины, будет выше.

3.2 Хват

Хват – это способ удержания дротика. Существуют различные хват дротика – двумя, тремя, четырьмя и пятью пальцами. Для начала нужно попробовать выполнить основной хват – положить дротик в открытую ладонь, побалансировать им и найти его центр тяжести. Затем прокатить его большим пальцем к кончикам пальцев. Поместить большой палец немного за центром тяжести, придерживая дротик любыми пальцами так, как удобно, затем расположить кисть в положение прицеливания. Большинство хватов лишь слегка отличаются от этого стандартного хвата.

Отрабатывая собственный хват, надо учитывать следующие требования:

- Держать дротик надо так, чтобы острие дротика указывало чуть вверх.
- Хват должен быть крепкий, но он не должен напрягать мышцы пальцев. Если пальцы побелели от давления или имеют следы от вдавливания, то он слишком сильный. Если мышцы так напряжены, что возникают сложности при отпуске и в ходе всего броска, хват также слишком сильный. Дартс – это игра касания, а не силы. Для того чтобы выбрать свой хват, надо держать дротик настолько свободно, чтобы он не выскальзывал сам, но при этом достаточно жестко, чтобы управлять им при разгоне. Типичной ошибкой является скорее более сильное сжатие дротика, чем более свободное. Сколько пальцев должны держать дротик? Однозначного ответа нет: как минимум 3 пальца (большой + 2) максимум – все 5. Все пальцы должны касаться барреля (тело дротика) или иглы, ни один не должен касаться хвостовика (пластиковая часть) и тем более оперения. Хват из двух пальцев (большой + 1) не дает достаточного контроля. Больше пальцев дает больше контроля при разгоне и лучшее соприкосновение, но затрудняет отпускание, так как больше

пальцев сложнее координировать. Координация пальцев при отпуске – ключевой момент для хвата. Спортсмен должен быть уверен, что один палец не подбивает дротик в последний момент при отпуске, сбивая его с оптимальной траектории полета.

• Не сжимать в кулак! Что делать с пальцами, не задействованными в хвате? Лучшее – оставить их или держать так же, как и другие пальцы. Но будет неправильно, если вы станете держать дротик 4 пальцами (большой + 3), а мизинец будет прижат к ладони, как при сжатии в кулак. Это приведет к тому, что из-за напряжения мышц другие пальцы будут стремиться сжаться в кулак, а для правильного отпусания нужна раскрытая ладонь. Это также увеличит шанс того, что один из пальцев подбьет дротик, о чем говорилось выше, из-за этого дротик будет направлен вниз, что отрицательно повлияет на результат.

3.3 Прицеливание и бросок

Техника прицеливания состоит в совмещении окончания хвостовика дротика с точкой прицеливания. Условная проекция продольной оси дротика должна быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания. В момент прицеливания дартсмен в основном видит хвостовик дротика, совмещенный с точкой прицеливания, и мишень.

Бросок. Под броском подразумевается способ метания дротика. Основная задача прицельного броска заключается в том, чтобы развить необходимую скорость движения дротика в нужном направлении и обеспечить наиболее рациональную траекторию его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания.

Для решения этой задачи необходимо выполнить как минимум три основных условия:

1. Придать дротику максимально возможную скорость движения в выбранном направлении во время вылета без нарушения координации движений.
2. Передать основное усилие непосредственно от пальцев ведущей руки точно в центр тяжести дротика в плоскости броска.
3. Обеспечить оптимальный угол вылета дротика.

Бросок принято условно разделять на три фазы:

1. *Начальная («отведение»)*. При выполнении отведения происходит сгибание ведущей руки в локтевом суставе и разгибание в лучезапястном суставе. Во время отведения все движения руки должны осуществляться в вертикальной плоскости, без горизонтальных смещений. Этот элемент выполняется без участия других частей тела. Многие начинающие боятся «сбить прицел» во время отвода руки назад, но полный контроль – дело практики. Насколько далеко выполняется отведение руки назад – вещь индивидуальная, но пока есть возможность, надо двигать руку назад как можно дальше. Типичной ошибкой при отведении является недостаточный замах, т.к. его трудно контролировать.

2. *Средняя («основная»)* – происходит разгибание локтевого сустава и соответственно движение предплечья, кисти и дротика в направлении точки прицеливания. Выполнять основную фазу броска надо водно движение с ускорением вплоть до самого завершения броска, неприкладывая большой силы, пока рука полностью не вытянется.

3. *Заключительная* – скорость движения предплечья, и особенно кисти, удерживающей дротик, должна достичь максимальной величины. При этом не должно происходить нарушения координации движений. В заключительной фазе броска происходит выпуск дротика. При правильном броске это делается легко и не представляет большой проблемы. Если же у спортсмена возникают трудности с точкой отпуская, то, скорее всего, он допускает техническую ошибку (не поднимает локоть или не делает маха кистью). Кисть должна находиться под правильным углом к предплечью. Если она прошла дальше, чем нужно, дротик в точке отпуская будет направлен вниз, что неблагоприятно отразится на результате. Лучший способ завершения броска – вытянуть руку так, чтобы она указывала на выбранную цель. Типичная ошибка – позволять руке упасть после выпуска дротика. Руку необходимо оставлять ненадолго распрямленной и направленной чуть вверх, и достаточно быстро можно почувствовать ощущение завершения броска.

Разброс. Практически у любого новичка дротики попадают в мишень с большим разбросом. У опытных игроков его почти нет. Разброс может быть по следующим причинам:

- Траектория полета дротика уходит в сторону.
- Стойка не стабильна.
- В последней фазе броска нарушается равновесие.
- Оперение или форма дротика не соответствует требованиям аэродинамики.
- В какой-то момент броска рука «щелкает».
- Дротик в одной из фаз броска направлен вниз.
- Иногда дротик слишком сильно направлен вверх.

3.4 Управление дыханием

При выполнении броска дартсист стремится обеспечить наилучшую устойчивость системы «дартсист — дротик». Для выполнения этого условия возникает необходимость приостановить дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 3-10 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения броска. Во время принятия изготовления и выполнения отведения дыхание становится все более поверхностным и задерживается дартсистом на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть выполнена в момент чуть меньше полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц,

соответствующий общему тону организма и тем условиям, в которых проходит спортивная деятельность дартсистов.

Уровень кислорода в крови и его запас в легких вполне достаточен для нормального функционирования всех систем организма в течение 8-10 с. По мере повышения уровня тренированности отодвигается рефлекторный порог позывов на вдох при уменьшении кислорода в крови.

При подобной задержке дыхания дартсист не испытывает кислородного голодания, то есть не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное для дартсиста явление перенасыщения кислородом крови, которое вызывает легкое головокружение, раскоординацию движений и потерю устойчивости.

Контрольные вопросы

1. Назовите и охарактеризуйте варианты изготовок в дартс.
2. Назовите основные требования к выполнению удобной и эффективной изготокки.
3. Какие варианты хвата дротика вы знаете? Какой из них наиболее эффективный?
4. Назовите и охарактеризуйте три фазы броска.

4 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА

Обучение броску начинать следует с имитационных упражнений. Показав положение руки перед броском, необходимо добиться, чтобы спортсмен его выполнил с достаточной скоростью, не выпуская дротика, последовательно несколько раз. Как уже было сказано, при броске корпус должен быть немного наклонен вперед, а бросок производиться за счет быстрого приведения предплечья в горизонтальное положение и работы кисти.

В исходном положении туловище находится в устойчивой стойке. Типичная ошибка спортсменов-новичков - в момент выпуска дротика выполняется подпрыгивающее движение, с отрывом сзади стоящей ноги от опоры. Все это приводит к ненужным колебаниям верхней части тела, и соответственно к нарушению траектории полета дротика. Практика показывает, что ошибки не исправленные на начальном этапе обучения, закрепляются, становятся доминантными и очень трудно и длительное время ликвидируются. В основе игры «Дартс» лежит навык броска, казалось бы простого по своему техническому исполнению действия, но в практике это движение совершенствуется очень долго. Это объясняется тем, что навыки обычного броска каких-либо предметов формируются у человека с самого раннего возраста и направлены, как правило, на достижение дальности полета снаряда. Совершенствование броска дротика в дартсе это перестройка данного навыка на движение филигранной точности, причем снаряда весьма

незначительного веса. С точки зрения кинематики эти броски значительно отличаются друг от друга. Приобретение нового навыка постоянно сопровождается доминирующим воздействием уже имеющегося. Поэтому многократность повторения, контроль тренера, самоконтроль за техникой исполнения связки «стойка-бросок» должно быть постоянным.

Подготовительные упражнения спортсмена дартсиста

1. Имитация броска (без дротика) в медленном темпе.
2. То же в среднем и быстром темпе.

Обратить внимание на расположение центра тяжести туловища, в исходном положении, на выполнение предварительного замаха, положение локтя, дротика. Выпрямление руки в момент выпуска дротика. При выполнении следует добиваться однообразной траектории работающей руки. Следить за полным выпрямлением ее в локте, активной работой кисти и расслаблением ее после выпуска дротика. Следует также избегать сгибания туловища при переносе центра тяжести на впереди стоящую ногу.

При правильном выполнении этого действия наклон происходит от бедра, а не от поясничной области туловища.

Упражнения с дротиком

1. Броски в малый круг – ограниченный зоной утробения.
2. Броски в верхнюю, нижнюю, левую, правую части малого круга.
3. Броски в зоны 5-20-1, 19-3-17, 10-6-13, 11-14-9.
4. Броски в зоны 20-1, 20-5, 3-19, 3-17, 11-14, 9-14, 15-10, 6-10.
5. Броски в зоны с 1 по 20, ограниченные зонами утробения и удвоения.

Бросок «с ладони»

Это упражнение необходимо для спортсменов-новичков, которые выполняют бросок с явным отведением локтя в сторону – вправо. Чтобы зафиксировалось нужное положение руки, особенно в момент выпуска дротика, используется бросок «с ладони».

Выполнение. В исходном положении (положение прицеливания) необходимо зафиксировать локоть правой руки кистью левой, слегка приведя его внутрь. Это упражнение следует делать на каждой тренировке, выполняя 12-15 бросков.

5 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка дартсмена — это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности

организма, позволяющей переносить длительные нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности и стабильности бросков.

Основными задачами общей физической подготовки игроков в дартс являются: оздоровительная; профилактическая; повышение уровня функционального состояния; развитие оптимального уровня физических качеств; расширение круга двигательных навыков; подготовка организма спортсмена к перенесению нагрузок с преобладанием нервных напряжений; обеспечение базы для развития специальных качеств дартсмена, уровень которых обеспечит рост спортивных результатов.

Задача общей физической подготовки исключить или максимально снизить негативные изменения, вызываемые длительными занятиями дартс:

1. Изготовка, принимаемая дартсменом для выполнения броска дротика (скручивание позвоночника, опора на одну ногу с наклоном туловища и выносом руки в сторону мишени), в большей или меньшей степени способствует ухудшению осанки спортсмена, что может привести к искривлению позвоночника. У дартсменов с большим стажем наблюдаются изменения осанки: правосторонние и левосторонние сколиозы (у правой и левой соответственно). Однако если сразу после окончания тренировки проводились профилактические комплексы упражнений, то естественно положение позвоночного столба восстанавливалось.

2. Перенос веса тела на опорную ногу при выполнении бросков приводит к неравномерному перенапряжению мышц и перегрузке тазобедренного, коленного, голеностопного суставов; способствует уплощению стопы. Организм хорошо подготовленных в физическом отношении дартсменов легче противостоит статическим нагрузкам, которые вызывают большее утомление, чем динамические, и быстрее восстанавливается после завершения тренировки.

3. Длительные систематические тренировки и соревнования предъявляют достаточно высокие требования к органам зрения. Несоблюдение гигиены мест занятий (особенно освещения), несоблюдение медицинских рекомендаций по индивидуальной коррективке зрения (ношение очков или линз) на фоне длительных тренировок вызывают перенапряжение зрительных анализаторов и отрицательно влияют на зрение, а, следовательно, снижается результативность в спорте.

4. Кроме физической нагрузки дартсмены испытывают и большие нервные напряжения. Прежде всего, нагрузка на нервную систему связана с необходимостью регулировать в тренировочном и соревновательном процессе высокую точность и однообразие мышечных усилий при большом количестве выполняемых бросков по мишени, необходимых для сохранения устойчивости системы «спортсмен – дротик – мишень». Все эти отрицательные воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок с успехом снимаются средствами общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка - это широкое воздействие на организм спортсмена, разнообразное развитие его физических качеств и

функциональных возможностей. Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение общей выносливости, быстроты, ловкости, силы, тренировки органов дыхания. Дартс - такой вид, который можно сочетать с более активными видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика и т.п.). Особенно это актуально для активной студенческой молодежи и часто дает хорошие результаты в выбранных видах спорта и благотворно влияет на состояние здоровья.

Выносливость. Основой общей физической подготовки является выносливость. Под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма. Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления. Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний);
- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

Все перечисленные виды утомления присутствуют и в дартс. Для тренировки общей выносливости удобно использовать циклические нагрузки: ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде, бег на лыжах, катание на коньках. При выполнении циклических упражнений удобно корректировать в зависимости от поставленной задачи интенсивность и длительность нагрузки, а также осуществлять контроль за состоянием здоровья. При выполнении этих упражнений активно тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшаются обменные процессы в организме, устраняются последствия статических напряжений.

Общая выносливость создает условия для тренировки специальной выносливости дартсмена – повышает работоспособность, предотвращает быстрое развитие утомления, повышает возможности спортсмена длительно и многократно выполнять броски по мишени без существенного снижения уровня работоспособности.

Общеразвивающие упражнения. Наиболее рациональными средствами в тренировке дартсменов являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплексы ОРУ составляются с учетом последовательного воздействия на различные группы мышц. Сохранению и увеличению подвижности в суставах, симметричному развитию опорно-двигательного аппарата, повышению эластичности мышц и связок способствуют упражнения с большой амплитудой движений, с использованием отягощений (эластичный бинт, гантели с небольшими весами, эспандер и др.). Комплексы ОРУ должны содержать также и корригирующие упражнения, направленные на снятие ассиметричных нагрузок на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат.

Спортивные игры: волейбол, бадминтон, баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др. также можно использовать как средство общей физической подготовки. Кроме этого, они дают прекрасную эмоциональную разрядку, тренируют умение быстро решать по ходу игры тактические задачи. Спортивные игры развивают ловкость и координацию движений. А в дартс эти качества необходимы для точности прицеливания в сочетании с дозированными усилиями в хвате дротика и точности выпуска дротика в заключительной фазе броска.

Для общей физической подготовки, для активизации мозгового кровообращения, для тренировки координационных способностей, для использования механизма переноса навыков целесообразно включать в занятия выполнение ассиметричных упражнений не ведущей рукой, так например: правши играют в бадминтон, настольный теннис, бросают дротики – левой рукой, соответственно, левши – правой.

Силовая подготовка. Комплексная силовая тренировка поддерживает всестороннее и гармоничное развитие человека, способствуя совершенствованию высокой физической и спортивной работоспособности. Силовая тренировка помогает решить следующие задачи:

- действует оздоравливающе, потому что не только повышает активность функционирования нервно-мышечной системы, но и в соответствующей мере одновременно может положительно воздействовать и на другие системы организма, например, надыхание, кровообращение и обмен веществ. Кроме того, повышается упругость и эластичность мышц, наблюдается активное наращивание мышечной массы и сокращение жировой массы.

- целенаправленно проведенная тренировка не только способствует развитию физических способностей, она служит также и выражением психических качеств. Так, путем различных упражнений с собственным весом тела, с дополнительным грузом, с партнером или противником, можно воспитать упорство, настойчивость, решительность, готовность к риску и т.п.

- упражнения и тренировки в коллективе, переживание возрастающей способности достигать успеха создают стойкие эмоционально-позитивные отношения к спорту и формируют потребность в регулярной физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, силовую тренировку можно определить как составную часть многих областей физической культуры и спорта, в том числе занятий дартс. Цель силовой подготовки в дартс – достижение хорошей физической формы, а также развитие высокого уровня мотивации достижения успеха в избранном виде деятельности. Важно дозированное распределение физической нагрузки во время тренировочных занятий. И хотя характер деятельности игроков в дартс по сравнению со многими видами спорта можно определить как малоподвижный, это ни в коей мере не обуславливает снижения основных требований к уровню физической подготовленности спортсменов. На современном этапе своего развития игрок в дартс сталкивается со значительной статической вертикальной нагрузкой на

суставы, вызванной необходимостью держать неподвижную стойку при выполнении бросков. Хорошо подготовленные в физическом отношении дартсмены легче переносят эти нагрузки. Выполнение бросковых упражнений требует от спортсмена высокого уровня развития силовой выносливости. Чем лучше физическая форма спортсмена, тем легче ему удерживать и прицельно бросать дротик, тем более высоких результатов он может достичь.

Опыт показывает, что спортивные достижения находятся в прямой зависимости от физического развития спортсмена. Под влиянием длительных и систематических нагрузок мышечно-связочный аппарат дартсмена претерпевает приспособительные изменения, позволяющие легче преодолевать нагрузки соревновательной борьбы. Физическое перенапряжение в результате недостаточного развития суставного аппарата может привести к серьезным травмам. Следовательно, развитие мышц туловища и конечностей, т.е. определенный уровень силовой подготовленности, являются предпосылкой не только хороших результатов в дартс, но и фактором, определяющим сохранение здоровья. В спортивной тренировке дартсменов для развития силы целесообразно применять упражнения с небольшими отягощениями: гантелями, набивными мячами; упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера, а также изометрические упражнения. Следует подчеркнуть, что развитие силы наиболее эффективно лишь в том случае, когда в процессе тренировки используются не только изометрические упражнения, но и упражнения с отягощениями.

Исключаются силовые тренировки при подготовке дартсменов всоревновательный период. Это связано с тем, что занятия с отягощениями, особенно нагрузки на верхний плечевой пояс, отрицательно влияют на точность бросков.

Равновесие. Значение вестибулярного аппарата в обеспечении устойчивости положения тела для метания дротиков очень велико. Чем больше развит и натренирован орган равновесия, тем лучше его взаимосвязь с работой скелетной мускулатуры, направленной на сохранение положения тела неизменным. Устойчивая стойка в дартс во многом определяет успешное выполнение бросков дротиков. Чувство равновесия, умение корректировать положение тела в пространстве зависят от качества функционирования вестибулярного аппарата, в рецепторах которого возникают нервные импульсы при изменении положения головы. Следовательно, при изменении наклона головы и туловища возникает ряд рефлексов, направленных на восстановление исходного, нормального положения. Как только человек, даже не меняя положения туловища, наклонит голову, сразу же из вестибулярного аппарата начнут следовать импульсы, которые скажутся на изменении мышечного тонуса, т.е. происходит напряжение определенных групп мышц. Следовательно, если дартсмен держит голову ровно, без наклонов в ту или иную сторону, его тело при изготовке будет испытывать значительно меньший размах колебаний,

что положительным образом скажется на результатах. Включение упражнений на равновесие, как общеразвивающих, так и специальных в положении изготовления дартсмена обязательны на каждой тренировке. Очень эффективно тренировать и корректировать стойку перед зеркалом.

Зрение. Занимаясь спортом, люди тренируют выносливость, укрепляют мышцы тела, не уделяя должного внимания органам зрения. А если задуматься, то зрение играет решающую роль в наших достижениях в работе, учебе, спорте и определяет качество жизни в целом. Для тренировки зрительно-глазодвигательной системы рекомендуются простые доступные упражнения, не требующие больших затрат сил и времени:

1. В положении сидя крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, а затем спокойно на то же время открыть их. Повторить 6–8 раз. Упражнение способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Находясь в том же положении, постараться моргать быстро, но без больших усилий, в течение 90–120 секунд, что хорошо стимулирует кровообращение.

3. Стоя смотреть вдаль перед собой 2–3 секунды, переводя затем взгляд на 3–5 секунд на палец правой руки, вытянутой вперед по средней линии лица на 25–30 см от глаз. Повторить 10–12 раз. Способствует снижению утомления цилиарной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. В положении сидя установить свой взгляд вдаль прямо перед собой. Через 3–5 секунд перевести взгляд на кончик своего носа на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз. Упражнение повышает работоспособность цилиарной мышцы.

5. Находясь в том же положении, легкими круговыми движениями пальцев массировать закрытые веки, начиная от переносицы вверх и в стороны в течение 60–90 секунд. Способствует расслаблению глазных мышц.

6. Выполняется стоя. Удерживая голову неподвижно, следить глазами за медленно двигающимся влево-вправо пальцем полусогнутой правой руки, на угол до 130–150 градусов. Затем тоже выполняется левой рукой. Повторить по 10–12 раз. Упражнение позволяет укрепить мышцы глаз и улучшить их координацию в горизонтальной плоскости.

7. Выполняется стоя. Удерживая голову неподвижно, следить глазами за медленно двигающимся вверх-вниз пальцем полусогнутой правой руки, затем то же левой рукой. Повторить по 10–12 раз. Упражнение позволяет укрепить мышцы глаз и улучшить их координацию в вертикальной плоскости.

8. В положении сидя легко на 2–3 секунды тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко соответствующего глаза. Делая перерывы на 5–7 секунд, повторить 3–4 раза. Хорошо стимулирует циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. В том же положении, удерживая неподвижно голову и вытянув правую руку вперед-вправо на 40–50 см следить взглядом за медленными круговыми (по ходу часовой стрелки) движениями руки. Сделать

аналогичные действия и с левой рукой (но уже против хода часовой стрелки). Каждая рука выполняет 2 оборота. Повторить 3–6 раз. Способствует развитию сложных движений глаз и укреплению вестибулярного аппарата.

10. Находясь в положении стоя и удерживая голову неподвижно, высокоамплитудными движениями глаз нарисовать «крест» по схеме «вверх–вниз–вправо–влево». Сделать 6–8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.

11. В положении сидя (при неподвижной голове) поднять глаза вверх и сделать ими сначала круговые движения по ходу часовой стрелки, а затем против хода часовой стрелки. Повторить 3–5 раз. Способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярных реакций.

12. В таком же положении в течение 60–90 секунд легко массировать закрытые веки круговыми движениями пальцев в направлениях от переносицы в стороны. Хорошо расслабляет мышцы глаз и стимулирует кровообращение.

13. Не меняя положения и удерживая глаза закрытыми, а голову неподвижной, движениями глаз средней амплитуды рисовать «крест» по схеме «вверх–вниз–вправо–влево», но с обязательной остановкой глаз в крайних точках на 2–4 секунды. Количество повторений 6–8 раз. Развивает способность глазных мышц переносить статическое напряжение.

14. Поставив ноги на ширине плеч, опустить голову и посмотреть на носок левой ноги. Затем поднять голову и посмотреть в правый верхний угол комнаты. Сделать еще раз те же движения головой, но смотреть уже на носок правой ноги и левый верхний угол комнаты. Повторить 3–4 раза. Данное упражнение применяется для улучшения координации движений глаз и головы.

15. В положении сидя тремя пальцами каждой руки легко нажимать на верхнее веко соответствующего глаза в течение 2–3 секунд. После каждого нажатия делать 4–6 секундные перерывы. Повторить 3–4 раза. Выполняется для стимуляции циркуляции внутриглазной жидкости.

16. В положении стоя, вытянув руки вперед на ширину плеч и удерживая их на уровне глаз, посмотреть в правый верхний угол комнаты, затем перевести взгляд по цепочке «пальцы левой руки – левый верхний угол комнаты – пальцы правой руки». Время зрительной фиксации элементов указанной цепочки 2–3 секунды. Повторить 3–4 раза. Хорошо развивает сложные координационные движения глаз. Из предложенных упражнений достаточно выбрать 8–10 и выполнять их систематически (не реже 3–4 раз в неделю) в течение 5–7 минут. При наличии каких-либо патологий зрения выбор гимнастических упражнений для глаз должен быть согласован с врачом-офтальмологом. Задачей же тренера является в доступной форме объяснить необходимость данной гимнастики и привить мотивированную потребность в ее выполнении.

Техника броска освоена, дробтики подобраны, человек регулярно тренируется, а стабильности в результатах нет. И в этом случае на первый план выходит умение управлять зрением. В таких видах спорта, как стрельба,

дартс и т.п., где результат зависит от умения прицеливаться, необходимо учиться управлять своим зрением. Набранные очки, а, следовательно, и конечный результат определяются тем, насколько хорошо спортсмен управляет зрением. Для этого необходимо сосредоточенно тренироваться, ведь глаза смотрят туда, куда мозг человека им указывает смотреть.

Концентрация основывается на зрительной фокусировке. Движения тела и его мышц обусловлены сигналом, полученным посредством зрения. Когда зрительный контроль ослабевает или теряется, результатом является бросок мимо цели. При любой неудаче первое и основное, что необходимо проверять – это контролирование зрительной позиции, фокусировки и концентрации. Концентрация на стационарной цели, при игре в дартс, требует жесткого контроля. Связка «глаз – голова – рука» совместно с дротиком должны образовывать точный и слаженный механизм, направленный на цель. Плодом такого умения будет стабильность результатов.

Конвергенция: четкое фокусирование или установка зрительного центра на конкретной точке цели определяется как выполнение зрительного акта. Для выполнения точного броска необходимо четко сфокусироваться и надежно зафиксировать взгляд на конкретной точке цели. Надо видеть все поле, мишени, включая фон, посредством периферийного зрения, но при этом фокусироваться точно на намеченной зоне. Чтобы поразить цель, необходимо сфокусировать взгляд на точке броска с точностью до миллиметра, особенно это актуально, когда надо поразить «удвоение» или «утроение» сектора. Каждая цель имеет первичную и вторичную зоны. Первичная зона: это область цели, в которой конвергенция должна быть сфокусирована для точного броска. Вторичная зона: это вся цель. Неточность исполнения, недостаток концентрации и перевод взгляда во вторичную зону влекут за собой замешательство, неправильно принятое решение и как результат непопадание в нужный сектор.

Для того чтобы понять и научиться четко определять эти две визуальные зоны, достаточно провести простой эксперимент: подойдите к мишени для дартс и смотрите на нее, не концентрируясь ни на чем. Теперь сфокусируйтесь не на общем виде мишени, а на определенном секторе, например 1. Это будет ваша первичная точка. Вы зафиксировались на этой выбранной точке мишени, а остальная ее часть становится фоном – это вторичная зона вашей цели. Теперь опять посмотрите на мишень целиком. Вы потеряли точный контроль. Ваш взгляд начинает искать. Вы не можете решить на какую зону смотреть. Вашему взгляду не за что зацепиться. Переключение внимания или перевод взгляда во вторичную зону приводит к растерянности и к промаху.

Моргание – это приобретаемый навык, который кажется автоматическим. Цель моргания – смазывать глаза, поддерживать их влажными, и снабжать кислородом их внешнюю поверхность за счет слез. В таких видах спорта, где требуется поражение мишени, моргание, как и

дыхание, должно быть контролируемо. Никогда не моргайте во время броска и полета дротика. Спортсмен может позволить себе моргать на линии броска при принятии изготровки и в момент передачи дротика из одной руки в другую для выполнения следующего броска.

Визуализация – это умственно-зрительный план как действовать. Это создание умственного представления без физического действия. Это внутренний подход к успешному завершению действия. Он используется во многих наших каждодневных действиях. Это внутренняя подготовка, которая предшествует совершению действия. Визуализация – это один из компонентов видения, необходимый для достижения стабильных высоких результатов. Большинство лучших спортсменов использует визуализацию перед тем, как действовать. Они зрительно – умственно видят себя в правильной позиции и представляют, как выполняют упражнение. В таких видах спорта как дартс, гольф, бейсбол, метание копья, прыжки с шестом и т.д. – визуализация дает хорошие результаты. Визуализация используется для того, чтобы вызвать из памяти правильно выполненное действие. Это обеспечивает взаимодействие со зрительной и мышечной памятью, которая необходима для приобретения высокой техники. Визуализацию можно тренировать дома, когда вы лежите в постели и не можете уснуть, до и после соревнований, а также в перерывах между подходами к мишени. После промаха необходимо визуализировать удачные броски. Не задумывайтесь долго о том, почему вы промахнулись. Визуализация промаха может привести к плохому результату.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите основные задачи общей физической подготовки игроков в дартс.
2. С какими отрицательными воздействиями на организм может столкнуться дартсмен, не включающий в свои занятия упражнения общей физической подготовки?
3. Какую роль в подготовке дартсмена играет выносливость?
4. Какие особенности зрения необходимо развивать и тренировать дартсмену для роста спортивного мастерства?
5. Значение вестибулярного аппарата для дартсмена.

6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дартс – это индивидуальный вид спорта. Даже если проходит командный турнир, то подходя к линии броска, игрок остается один на один с мишенью и результаты его бросков зависят не только от уровня его тренированности, но и от правильной психологической подготовки. В дартс для достижения результата требуется концентрация внимания в сочетании с координацией определенного отработанного движения.

Каждый студент, играющий в дартс, на соревнованиях может столкнуться с различными реакциями организма на стрессовую ситуацию.

Возбуждение. Физиологический механизм возбуждения проявляется следующим образом: в кровь из надпочечников выбрасывается адреналин и норадреналин, которые сужают и расширяют различные кровеносные сосуды, увеличивается ЧСС. За счет этого происходит перераспределение кровотока и в результате дополнительный приток крови позволяет более эффективно обеспечивать мышцы кислородом и питательными веществами. Кроме того, повышается частота дыхания, улучшается реакция и изменяются другие функции организма. Само по себе возбуждение – это древний и необходимый механизм мобилизации организма, заложенный в нас природой, и позволяющий более эффективно использовать резервы организма в борьбе за выживание. Но во время соревнований по дартс этот полезный механизм становится серьезной помехой в достижении результатов. Излишнее волнение сужает объем внимания, нарушает координацию движений, а из-за дополнительного напряжения мышц теряется точность и кучность броска.

Апатия. Состояние, противоположное возбуждению. Оно характеризуется пониженной работоспособностью, равнодушием к окружающей действительности, в том числе к соревнованиям. При этом физиологические показатели (ЧСС и давление), как правило, не сильно отличается от значений состояния покоя. Ухудшение результата в основном происходит из-за снижения концентрации внимания и пониженного тонуса организма. Апатия может быть вызвана перевозбуждением перед стартом, переутомлением, болезнью, личными переживаниями, психологически не правильно расставленными приоритетами, отсутствием правильной мотивации.

Тревоги и беспокойства, связанные с негативным опытом. Если возбуждение и апатия в большей степени связаны и отражаются на физиологическом состоянии организма, то тревоги и беспокойство это уже больше психологическая проблема. Тревоги могут иметь конкретные причины, например, боязнь неудачно выступить, боязнь последнего броска, боязнь в решающий момент не попасть в удвоение, боязнь подвести команду и т.д. Но есть и тревоги неосознанные, которые вроде ни с чем не связаны в настоящее время. Это происходит по такому же принципу, как и развиваются классические неврозы, например, когда-то в прошлом спортсмен участвовал в соревнованиях и во время выступления сильно волновался и потерпел неудачу. Впоследствии обстановка соревнований или мысли о предстоящих соревнованиях автоматически запускают тревожное состояние. Ухудшение результата происходит из-за дополнительного повышения мышечного тонуса, посторонних мыслей и тревог, которые не дают сконцентрировать внимание.

Кроме дартс существует много других видов деятельности человека, где приходится решать подобные задачи. Причем применяемые методики

очень похожи – аутогенная тренировка; мысленное проигрывание сложных ситуаций, возможных в будущих выступлениях; самовнушение; медитация.

Заранее проведенная психологическая подготовка повышает надежность и результат выступления. После того, как спортсмен в течение длительного времени представлял себя выступающим на соревнованиях, психологическое состояние во время выступления на них становится более стабильным, физиологические реакции менее выраженными. И благодаря этому удастся показать результат, иногда даже более высокий, чем на тренировках.

Пример адаптации своей психики может вспомнить из своего опыта каждый игрок в дартс. Вспомните свои первые броски по мишени. Многие довольно сильно волновались. Но прошло совсем немного времени, и уже от волнения почти ничего не осталось. Примерно тоже происходит после нескольких выступлений на соревнованиях одного уровня. Все это еще раз говорит о том, что психика тренируема.

Аутогенная тренировка дает шанс побывать в ситуации, в которой вы никогда не бывали, и повторять это можно много раз. В результате происходит тренировка психики и ее программирование.

Применение аутогенной тренировки. Аутогенные тренировки желательно начинать задолго до соревнований, но если остался более короткий период, то это тоже даст эффект. На первом этапе нужно освоить основы аутогенной тренировки. Можно брать практически любую методику. Они в основном схожи. Основная цель – полностью расслабиться и ввести себя в состояние дремоты. Как правило, на это уходит от недели до трех.

Далее уже можно пробовать представлять какие-либо образы. На начальном уровне очень хороший эффект дают коллективные тренировки. Далее целесообразно переходить к индивидуальным самостоятельным тренировкам. Это важный момент, так как во время выступления на линии броска спортсмен будет один и нужно уметь преодолевать все трудности без посторонней помощи.

При групповом занятии желательно, чтобы количество занимающихся не превышало 10–12 человек, так как при большем количестве будет трудно контролировать качество выполнения упражнений и управление группой может быть затруднено.

Занятия проводятся в помещении, в которое не проникает шум, посторонние звуки и отсутствует яркий свет, достаточно тепло и комфортно. Как фон можно использовать тихую спокойную музыку. Занятия желательно проводить не ранее, чем через 1–1,5 ч после приема пищи, так как переполненный желудок и процесс пищеварения будут мешать концентрации внимания на выполняемых упражнениях.

Перед занятиями рекомендуется либо надеть удобную одежду, не стесняющую движений, либо ослабить пояс, воротник, ремешок для часов и принять удобное положение. Обычно используется следующие положения:

1. *Лежа*. Спортсмен удобно ложится на спину. Ноги слегка разведены. Руки, немного согнуты в локтевых суставах, лежат вдоль туловища ладонями вверх, либо вниз.

2. *Полулежа*. Занимающийся полулежит в удобном мягком кресле, откинув голову назад, на высокую спинку кресла.

3. *Сидя*. Занимающийся сидит на стуле таким образом, что его вес равномерно распределяется между четырьмя точками – пятки и сидалищные бугры. Спину нужно держать прямо, но не напрягать. Позвоночник должен представлять прямую линию. Кисти и предплечья лежат свободно на поверхности бедер ладонями вниз или вверх.

Вводная часть. Перед занятием аутогенной тренировкой (АТ) необходимо максимально расслабиться. Для этого можно использовать погружение в мышечную релаксацию. Необходимо закрыть глаза и стараться сохранить на протяжении всего сеанса АТ неподвижность глазных яблок. С закрытыми глазами, без напряжения, «смотрите» вперед в бесконечность. Можно сосредоточить «внутренний» взгляд на переносицу.

Основная часть. Словесные формулы произносятся мысленно. Каждая формула произносится очень спокойно. Между формулами делаются небольшие паузы, чтобы было время прочувствовать выполнение установки.

Выход из аутогенного погружения. Необходимо напрячь руки, согнуть их и распрямить. Открыть глаза. Стряхнуть дремоту, можно умыться. Если вы уснули в конце АТ, то специальный выход не нужен.

Выход: руки сжаты–сгибание–разгибание–открыть глаза.

Психологическая подготовка спортсмена должна быть такой же естественной частью тренировочного процесса, как и физическая и техническая подготовка. Существует четыре программы психологического воздействия, которые привели к модификации содержания и методов использования аутогенной тренировки в спорте.

Общая программа активации и регулирования нервно-психического состояния включает методы усиления или ослабления уровня возбуждения, активации и нервного напряжения. А также методы выбора типа активации. Программу рекомендуется применять ежедневно один раз в день, в течение трех недель.

Один из способов практического использования этой программы – периодическая смена периодов релаксации, во время которых необходимо вызывать спокойные представления желаемых образов и периодов активации, напряжения мышц, ускорения дыхания и воспроизведения представлений, связанных с предстоящими соревнованиями. Такую тренировку следует проводить за 2–8 ч до начала соревнований.

Тренировка на «отключение» является продолжением тренировки методами релаксации и подготовкой к методу «автоматизации, ориентированной на результат».

Задачами этого раздела являются также:

1. Обучение более быстрым и эффективным методам отдыха и восстановления. Это особенно важно в дартс, где спортсмен участвует в серии выступлений с перерывами между попытками.

2. Выработка умения использовать метод «отключения» в ситуациях, где отвлекающие факторы могут отрицательно повлиять на результаты выступления.

Внутреннее воспроизведение выступления – вид психологической работы, заключающийся в воспроизведении образа своих действий, проводится в состоянии глубокой релаксации и «отключения». Такого рода состояния обычной сознательной деятельности как бы активизируют деноминированную часть полушарий головного мозга и соответственно повышают способность к более яркому образному представлению.

Выступление спортсмена в большей степени находится под влиянием ожидаемой последовательности действий и их взаимосвязи, а это, в свою очередь, основано на интерпретации опыта прошлых выступлений. Внутренняя мысленная тренировка, воспроизведение нужных образов позволяют, отбросив и усилив подходящие воспоминания, имеющийся опыт, создавать при необходимости новые варианты и таким образом влиять на весь комплекс навыков, умений, отношений и ожиданий.

Умственное повторение прошлого спортивного достижения. Такое упражнение имеет две цели: а) моторную (двигательную) автоматизацию и б) реактивацию чувства успеха. Воспроизводя мысленно образ или ситуацию, спортсмен может сфокусировать свое внимание на кинестетических и нервных обратных связях, являющихся важной составной частью успешного выполнения спортивного упражнения. Кинестетическое ощущение – это чувство, при помощи которого мы воспринимаем движением мышц, их вес, положение в пространстве и т.д. В свою очередь, такие действия увеличивают пользу от воспоминаний об успешном выступлении в реальной жизненной обстановке. Такая психологическая тренировка может быть не менее эффективным методом, чем практическая, причем наиболее эффективным методом следует считать комбинацию обеих форм тренировки.

Чувство успеха – когда «все само собой идет гладко и удачно» – представляет собой психологическое состояние, формирующееся на низшем уровне сознания. Частью этого чувства является автоматическое исполнение, которое впоследствии оставляет после себя довольно туманные воспоминания, а иногда вообще не оставляет никакого следа в сознательной памяти. Реактивация прошлого чувства успеха, еще одно специфически измененное состояние сознания (в сравнении с состоянием активного зависимого обучения), повышает возможности усиления контроля над мозговой и нервной деятельностью.

Снятие ожидания возможных неудач. Неудачные выступления и ошибки в прошлом вызывают состояния тревожности и опасения новой неудачи. Такое состояние легко создает в сознании отрицательный образ неудачного выступления в будущем. Аутогенная тренировка – воссоздание идеальных ситуаций – будет наиболее эффективным методом ослабления

состояния тревожности и восстановления условий для лучшего выступления в соревнованиях.

Мысленное проигрывание предстоящего соревнования. Использование воображения для того, чтобы мысленно «пройти» все соревнование в состоянии покоя и релаксации, имеет две цели: а) программирование позитивного отношения и ожидаемого результата; б) десенситизацию – снижение уровня негативной активации (беспокойства, тревожности, нервного напряжения), так как она может проявиться в форме отрицательных реакций на мышление, психику и поведение. Спортсмены могут выявить укоренившиеся привычки к негативным эмоциональным и умственным реакциям на различные ситуации и, используя свое воображение, сконструировать будущие выступления и отработать более позитивные реакции.

Автоматизация, ориентированная на результат. Эта главная черта чувства успеха может быть выражена применением следующих принципов:

1. Следует представить себе в позитивном, уверенном состоянии образ того действия или движения, которое хотелось бы выполнить.

2. Следует считать, что пусть это действие или движение происходит в состоянии «отключения» сознания, как бы само собой.

Сознательное осмысление того, что делается, и эмоциональные фоны, связанные с выступлением, будут нарушающими факторами. Помехами. Мысли о прошлых и будущих выступлениях также снизят результаты выступлений. Чувство успеха должно относиться к данному выступлению, движениям, выполняемым в данный момент.

Многие спортсмены ощущают это чувство успеха, но редко кто из них знает, когда оно появится, и может предсказать заранее, что оно появится. Едва ли кто-либо может осознанно контролировать это чувство. Это идеальное психологическое состояние спортсмена может быть заблокировано не только слишком высоким или низким уровнем эмоционального настроя, но и каждой сознательной попыткой вызвать его.

Полная концентрация усилий не может быть вызвана каким-либо сознательным актом. Вместо этого должно быть абсолютно полное пассивное вовлечение спортсмена в выполнение задачи. Вот некоторые из методов выполнения таких упражнений:

1. Передача выполнения упражнения телу. С этой целью спортсмен рассматривает себя как две различные личности – сознание и тело. После многих лет физической тренировки и совершенствования техники, тело наверняка знает точно, что надо делать для того, чтобы добиться определенных результатов. Когда мозг отдал команду, нужно довериться телу. Пусть оно решает, как и что надо делать, и пусть оно выполняет задачу без какого-то вмешательства сознания. Сознанию отводится роль наблюдателя, ему разрешено быть в роли регистратора, но без всяких эмоциональных оценок и реакций.

2. Созерцание. Сознание должно быть занято, пока тело выполняет задачу. Определенную ценность в связи с этим представляет техника

созерцания. Пассивная концентрация внимания на «мантре» (любая вещь может служить мантрой – просто набор звуков или слово, имеющее какое-то значение) освобождает тело от сдерживающих влияний сознания.

3. Стремление быть кем-либо другим. Спортсмен представляет, что он кто-то другой в избранном виде спорта. Эффективнее этого метода является только применение техники гипноза. Предельное абстрагирование и холодный расчет – составляющие психологии игрока, который находится непосредственно на рубеже и немаловажные факторы, способствующие в итоге победе.

В спорте 90 % зависит от психологической подготовки. Неспособность концентрироваться и противостоять отвлекающим факторам окружающей среды, негативно сказываются на спортивных результатах. Психологическая готовность в достижении успеха напрямую зависит от технической подготовленности спортсмена и успешного выполнения тренировочных заданий. Положительно настроиться на игру вам может помочь следующее самовнушение: «Выигрывая, я приобретаю все. Проигрывая, я не теряю ничего». Каждый играющий в дартс наделен врожденной способностью к успеху. Некоторая нервозность перед стартом – вполне обычное явление, которое порой даже помогает лучше настроиться на борьбу».

Важным моментом в психологической тренировке дартсмена является саморегуляция. Под саморегуляцией подразумевается целесообразное функционирование различных живых систем разных уровней организации и сложности. Психологическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности всех этих систем.

Используя методы психологической саморегуляции, можно в зависимости от конкретных условий осуществлять целенаправленное воздействие на деятельность различных органов, состояния психики, поведенческие реакции и т.д.

Одним из основных и широко распространенных методов психологической саморегуляции является произвольное самовнушение, которое достигается посредством словесных самоинструкций. Эффективному произвольному самовнушению способствуют психологическая релаксация, наличие богатого воображения, хорошая память и внимание. Занятия по психологической саморегуляции могут проводиться как индивидуально, так и с группой.

Упражнения аутогенной тренировки, приведенные выше, прекрасно подходят и к занятиям психологической саморегуляцией.

Главная цель изложенных выше программ – обучить самого спортсмена средствам усиления контроля над своими действиями и таким образом способствовать использованию максимальных потенциальных возможностей постоянно и повсюду.

Умение чувствовать соперника и не давать ему возможность навязывать свою игру является ещё одним из психологических аспектов игры в дартс. Не нужно подстраиваться под темп игры соперника. Надо спокойно

четко и расчетливо удерживать свой привычный темп. Это заставит соперника нервничать, сбиваться, и как результат, психологическая победа.

Контрольные вопросы:

1. С какими стрессовыми состояниями может столкнуться спортсмен в процессе подготовки к соревнованиям?
2. Что такое аутогенная тренировка? Назовите основные правила ее применения.
3. Перечислите несколько психологических упражнений и методы их выполнения.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическое мастерство отдельно взятых спортсменов – это важный фактор развития, стоящий в одном ряду с физической, технической и психологической подготовленностью. В процессе соревновательной борьбы, при равенстве сил соперников, обычно, побеждает тот, кто более гибко и творчески реализует план-установку тренера, на данную игру, оценивает правильно сложившуюся игровую ситуацию и быстро выбирает оптимальное решение, для достижения наивысшего результата, в соответствии со своими физическими, техническими и психологическими возможностями. Тактическая подготовка является одной из основных составляющих в достижении победы.

В спорте тактика рассматривается, как совокупность способов, средств и форм борьбы за победу в соревнованиях. Способы – это наиболее рациональное выполнение технических приёмов и их оптимальное сочетание, средствами спортивной тактики являются все технические приёмы, используемые в данном виде спорта, формы – это внешнее проявление тактических действий.

Во время выполнения игровых упражнений, как на тренировках, так и на соревнованиях дартсменов, чтобы грамотно построить план своих тактических действий, должен постоянно в перерывах между бросками подсчитывать количество выбитых им очков, причем в эти моменты на него воздействуют многие отвлекающие факторы. Поэтому для того, чтобы повысить уровень адаптации дартсменов к негативному воздействию на них различных помех, развивать и совершенствовать способность к ведению правильного подсчета набранных очков в усложненных условиях, им предлагается регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие способности производить быстрый подсчет различных числовых комбинаций в сложных ситуациях.

Тренер называет какие-либо комбинации чисел, дартсмен выполняет подсчет. Во время подсчета спортсменам необходимо задавать вопросы на самые разнообразные темы. Задача – правильно произвести подсчеты и в то же время дать ответ на поставленный тренером вопрос. При выполнении

этих упражнений следует учитывать, что в подсчет очков должно входить как сложение, так и вычитание различных комбинаций. Это связано с тем, что игрок, свободно владеющий устным счетом, может быстрее просчитать следующую игровую комбинацию и завершить лег удобными для себя секторами.

Помимо этого необходимо правильно обращаться со спортивным снарядом. Держать дротик нужно крепко, но без напряжения. Если кисть или вся рука перенапряжена, нужно отложить бросок на 5–10 с. Сжать кисть в кулак, а затем снова разжать. Прodelать это упражнение 3–4 раза, а затем спокойно продолжить броски. Правильное размещение игрока, устойчивая позиция, уверенные броски дротика в мишень, выбор удобного для себя темпа выполнения упражнения – главные составляющие успеха выступления в соревновании.

Вдохнуть. Важно не напрягаться, а именно – сосредоточиться на необходимости сделать бросок максимально точным, сконцентрировать взгляд на цели так, как это делается в обычных условиях, на тренировках. Выдохнуть после бросков, вытащить дротики из мишени и настраиваться на следующую серию бросков. Предельное абстрагирование и холодный расчет – главные составные психологии игрока и важные факторы, способствующие победе.

Для уверенного выступления на соревнованиях на занятиях тренер комбинирует спарринги игроков различного уровня подготовки. Соперничая с опытным игроком, начинающий набирается игрового опыта, тянется за лидером, мобилизуя свои возможности, и учится не тушеваться перед соперником. Опытный дартсмен в играх с начинающими, подавая пример качественной игры, прежде всего, учится толерантности во взаимоотношениях на игровой площадке с соперниками любого уровня подготовленности. Игроки равные по силам, соперничая друг с другом в достаточно спокойной обстановке тренировочного процесса, постепенно оттачивают техническое мастерство, отрабатывают тактические ходы, набираются игрового опыта. Целесообразно периодическое проведение товарищеских встреч с равными и более сильными игроками, тренирующимися в других клубах и секциях. Для этого проводятся встречи, приближенные к статусу официальных соревнований.

Если рассматривать отдельные упражнения, то для каждого из них предусматриваются свои тактические действия.

В игре «501» при списании очков стараются использовать сектор 20, т.к. он приносит наибольшее количество очков за один подход (180 при попадании трех дротиков в утробие). Он более всего «отработан» в процессе тренировок, так как часто используется в упражнениях «Сектор 20», «Американский крикет», «Большой раунд» и т.д. Но каждый игрок знает, что рядом с сектором 20 расположены сектора с очень маленьким номиналом 5 и 1 и, следовательно, промах в 20 приводит к набору минимального количества очков. Тактически грамотней поступит тот игрок, который почувствовав, что у него не «идут» броски в сектор 20, переключится на поражение сектора 19,

т.к. для многих игроков броски по нижним секторам мишени бывают удобней, да и номинал соседних секторов при промахе в 19 чуть выше.

Особое внимание нужно уделять отработке бросков в удвоение, так как «закрытие» в данной игре, осуществляется попаданием во внешнее кольцо мишени. В процессе тренировок у каждого игрока, как правило, определяются «удобные» и «неудобные» сектора удвоения. На практике «удобными» секторами для попадания в удвоение считаются 20, 16, 8, а не «неудобными» – 11, 17, 19. Но, как правило, это очень индивидуально и у каждого могут быть свои предпочтения. Поэтому, отработывая индивидуальную тактическую схему завершения, игрок, прежде всего, должен ориентироваться на «удобные» для себя удвоения секторов и уверенно попадать в них с первого раза. При приближении к «закрытию» (максимальное количество очков, которое можно списать за три броска, равно 170) спортсмен должен внимательно следить за счётом. Если остаётся нечётное количество очков, то наиболее целесообразно выполнить первый бросок в утроение нечётного сектора. Таким образом, разность оставшихся очков, даже в случае промаха в утроение и попадания в обычное поле этого сектора, становится чётным числом.

Приближаясь к завершению игры важно тактически правильно спланировать последовательность списания очков для подхода к своему «коронному» окончанию.

При игре в «Крикет» построение тактической схемы зависит от очередности бросков. Игрок, начинающий первым закрывать сектора, имеет преимущество и его задача это преимущество удержать. Чаще всего игрок начинает с закрытия «булла» по двум причинам: первая – это самый трудный для закрытия сектор; вторая – если дротик не попадает в «булл», то есть большая вероятность, что он попадет в один из других зачетных секторов. Причем опытный игрок, предвидя возможное непопадание, старается выполнять броски в «булл» с небольшим смещением вниз, т.к. в нижней части мишени расположено четыре зачетных сектора (16; 19; 17; 15), а наверху только два (20; 18). Задача игрока, вступающего в игру вторым, перехватить инициативу. Для этого он может применить такую тактику: выбрать «удобный» для себя зачетный сектор и, поразив его утроением, остальные два дротика бросить в этот же сектор, тем самым записав на соперника очки, набранные этими двумя бросками. Далее каждый игрок, выбирая для поражения сектор, должен постоянно контролировать действия соперника и своевременно стараться закрывать свои сектора, чтобы не позволить записывать на себя очки (по правилам, пока игрок не закроет определенный сектор, его соперник может, закрыв аналогичный свой, дополнительными бросками записывать очки, соответствующие номиналу сектора на противника). Выигрывает в «Крикет» тот игрок, кто первым закрыл все зачетные сектора и списал очки (если таковые есть), которые на него записал соперник.

Для выполнения успешных действий в упражнениях «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет» на тренировках необходимо отрабатывать броски по утروениям всех секторов, особенно с большим номиналом.

Важную роль в построении тактических действий играет умение дартсмена попадать в «булл». Броском в центр мишени в дартс решаются многие игровые спорные ситуации, определяется очередность выполнения бросков, оканчиваются упражнения «Большой раунд», «Быстрый раунд» «Булл-ай». Поэтому многие игроки начинают разминку с бросков в центр мишени, отрабатывая точность и кучность бросков. Для новичков рекомендуют стремиться к попаданию в выбранный сектор тремя дротиками. А в идеале, нужно стремиться закрывать каждый сектор утروением, но эти требования, в основном, применимы к дартсменам высокого уровня подготовки.

И последнее – это выполнение бросков в усложненных условиях, которые характеризуются возрастанием уровня психического напряжения. Это могут быть отвлекающие факторы на тренировке (музыка, разговоры, комментарий по поводу бросков), на соревнованиях - взаимодействие с соперниками, судьями, соблюдение правил соревнований. Поэтому для дальнейшего тактического и технического совершенствования необходимо использование комплексного метода психорегуляции, который описывается в разделе «Психическая подготовка». Использование методов психорегуляции позволит значительно повысить стрессоустойчивость и полностью реализовать свой технико-тактический потенциал дартсмена, наработанный в процессе тренировок.

Контрольные вопросы:

1. Как владение техническими приемами дартс отражается на тактике игры?
2. Обоснуйте необходимость тренировки устного счета для успешного решения тактических приемов в дартс.
3. Как влияет очередность начала игры на тактику в упражнении «Крикет»?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксянов, Н. Дартс: 1. метод.пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. –М.: МСП «Инерконтат», 2014. – 16 с.
2. Баскакова, И.С. Варианты игры в дартс:учебно-методическое пособие /И. С.Баскакова; - М.: Российский университет транспорта (МИИТ), 2018. – 16 с.
3. Березинская, Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры /Н.А.Березинская В. И.Дубатовкин; - М.: ТВТ Дивизион, 2015 .— 128 с. : ил.
4. Воропаев, В.И. Дартс для начинающих: методическое пособие / В.И. Воропаев; - Воронеж.гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 2014 - 39 с.
5. Дьяков, В. Г. Методология «Дартс» (Коротко о главном): монография / В.Г. Дьяков, Л.В. Царапкин, Д. В. Дьяков; – Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ,2014. – 224 с.
- 6.Назаренко, Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 2. - С. 30-35.
7. Овчинников, Ю. Д. Дартс- полезная игра и международный вид спорта / Ю. Д. Овчинников, В. А. Скворцова // Молодой ученый. - 2015. - № 8. - С. 438–442.
- 8.Царева, М.В. Индивидуальный план учебно-тренировочныхзанятий по дартс / М.В. Царева [Электронный ресурс]. – 2014.– Режим доступа: <http://darts.org.ru/index.php?mod=content&cat=utz&openmenu=TIPS>.
9. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учеб.пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин,А.В. Каневская. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 120 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1.Основные требования к оборудованию для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по дартс.....	5
2.Игровые упражнения в дартс.....	8
2.1 Тренировочные игры.....	8
2.2 Квалификационные игры.....	9
3 Техническая подготовка.....	10
3.1 Изготовка.....	10
3.2 Хват.....	12
3.3 Прицеливание и бросок.....	13
3.4 Управление дыханием.....	14
4.Обучение технике броска.....	15
5. Физическая подготовка.....	17
6. Психологическая подготовка.....	25
7. Тактическая подготовка.....	31
Список литературы.....	36