

УДК 796.015

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ В ДАРТСЕ

Гейченко Леонид Михайлович

старший преподаватель кафедры спортивных и медико-биологических дисциплин учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

В статье обсуждаются вопросы истории развития дартса как вида спорта, методики подготовки спортсменов в дартсе, обсуждаются методические приемы, позволяющие повысить результативность занимающихся дартсом.

Дартс, как вид спорта, на профессиональном уровне стал развиваться в Беларуси менее двадцати лет назад, и многие до

сих пор несправедливо считают его не спортом, достойным проведения серьезных соревнований, а любительским хобби среди множества других видов развлечений. Однако первый в истории Беларуси профессиональный чемпионат по дартсу состоялся в еще марте 2000 года, и на сегодняшний день проводятся официальные чемпионаты Беларуси по дартсу под эгидой Белорусской профессиональной федерации дартса [1]. В этом году, в рамках Спартакиады Союзного государства для детей и юношества, команда нашего университета принимала участие в соревнованиях по дартсу, которые прошли в России, г. Сочи.

Укажем, что до конца не раскрыт потенциал использования дартса в привлечении детей и взрослых к занятиям спортом. Дартс развивает крупную моторику, двигательные качества, глазомер. Фактически дартс является состязанием в ловкости и меткости – основные двигательные качества ребенка. Дартс не требует больших финансовых затрат, что выгодно выделяет его на фоне некоторых других видов спорта – понадобится только мишень, метательные снаряды (дротики) и комплект инструментов для ухода за ними. Чтобы поиграть, необязательно посещать специализированные заведения – достаточно будет просторного помещения и свободного участка на стене.

«Дартс» переводится с английского как «дротики». Смысл игры понятен из ее названия, это метание дротиков в круглую мишень, закрепленную на стене. Дартс как игра зародился несколько столетий назад на Британских островах. До сих пор дартс является традиционной игрой, в которую играют в пабах Великобритании, Нидерландов, Скандинавских стран, Соединённых Штатов и некоторых других странах.

Мишени для дартса обычно изготавливаются из натуральной щетины или натурального волокна. Секции мишени разделяются друг от друга проволокой. Мишень поделена на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20. В стандартной игре центр мишени должен находиться на высоте 1,73 метра (5 футов, 8 дюймов) от пола, расстояние от мишени до линии, с которой игроки метают дротики, составляет 2,37 метра (7 футов, 9,25 дюйма). Круг мишени состоит из двадцати секторов, которые имеют большое кольцо, среднее и малое. Когда дротик попадает в какой-либо сектор, игроку начисляются очки, количество которых соответствует цифровому обозначению этого сектора. В случае если дротик при попадании оказался во внешнем узком кольце, очки удваиваются. Правила игры «Раунд с удвоениями» сводятся к тому, чтобы поочередно попасть дротиком в сектора мишени, начиная от первого и заканчивая двадцатым, затем в удвоения секторов и завершить игровой процесс попаданием в центр мишени («яблочко»).

Существует большое количество игр в дартс. Со всеми разновидностями вариантов их может быть несколько десятков. Но самая главная и популярная игра — это «501». Немаловажно, что это одна из основных игр, по которым проводятся официальные соревнования в разных странах и престижные международные турниры. Вторая по популярности игра – «Крикет».

Цель нашего исследования – разработка методики подготовки спортсмена в дартсе. Предполагалось, что разработанная методика подготовки позволит повысить целевую точность занимающихся дартсом. Анализ специальной литературы, изучение опыта подготовки других команд в дартсе позволили выявить ключевые моменты подготовки успешного спортсмена в дартсе. Основной акцент – совершенствование точности метательных движений. Во время метания снаряда в цель при игре в дартс лучезапястный сустав, предплечье и плечо рабочей руки задействованы в большей степени, чем остальные части тела, поэтому важно уделить особое внимание их развитию и укреплению. Формирование навыка метательного движения – основная задача. Этот навык необходимо постоянно совершенствовать с помощью регулярных тренировок. Руководствоваться можно следующими методическими подходами:

- Выполнение упражнений на развитие подвижности пальцев рук и лучезапястного сустава. Примеры: Выпрямления рук со сцепленными в замок ладонями вперёд. Круговые движения рук в лучезапястных суставах вперёд и назад. Интенсивные сжимания и выпрямления пальцев. Загибания ладони вверх и назад, по направлению к локтевому суставу.

- Выполнение бросков в конкретную целевую точку мишени с разного расстояния: Стандартная дистанция 2,37 м. Короткая – 1,5 м, 2 м. Увеличенная – 2,5 м.

- Броски с изменением скорости метательного движения. Сначала движение выполняется медленно, для тщательной проработки его фаз (в этом случае можно пренебречь попаданием в цель), затем – с максимальной скоростью.

- Броски в цель на точность. Необходимо выбрать на мишени целевую зону и посылать снаряд в неё до тех пор, пока не будет произведено 7–10 последовательных попаданий в неё. После этого нужно выбрать новую зону для прицеливания. Броски с замахом и без замаха. Можно менять исходную точку снаряда и выполнять броски от плеча, брови, носа и т. д.

Использование предложенного арсенала упражнений в подготовке команды университета позволило существенно улучшить результаты индивидуально каждого исполнителя. В качестве критерия успешности можно привести результаты выступления команды на Союзной спартакиаде (2018) – команда МГУ имени А. А. Кулешова заняла первое место.

Считаем, что есть все шансы развития дартса в нашем университете и городе, так как играть в дартс можно как под открытым небом, так и в закрытом помещении (в спортивном зале, в кафе, в обычной квартире). Дартс не требует специальной спортивной формы, а инвентарь для игры прост и долговечен. Использование игры в дартс при проведении различных спортивных праздников позволит привлечь к занятиям спортом еще большее число студентов и преподавателей нашего университета.

Список использованной литературы

1. Официальные турниры РОО «БПФД» [Электронный ресурс] // Белорусская профессиональная федерация дартса [сайт]. – Режим доступа: <http://forum.dartsby.org/default.aspx?g=topics&f=13>. – Дата доступа: 05.10.2018.