

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ДАРТС

Л. М. Гейченко, Л. В. Володькова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В данной статье предоставлен материал, касающийся технических особенностей игры в дартс. Рассматриваются вопросы подготовки игроков, методы совершенствования техники броска на начальном этапе подготовки.

Дартс – одна из самых популярных и увлекательных игр современности. Дартс в переводе с английского означает «дротики». В прошлом, возможно, это были стрелы. В наше время это состоящий из различных взаимосвязанных частей специализированный уменьшенный метательный снаряд.

Игра в дартс – отличный способ проведения досуга, как в помещении, так и на свежем воздухе. Для данной игры не требуется специальной спортивной формы, инвентарь очень прост, недорог и компактен.

В набор для игры обычно входит мишень и несколько дротиков.

Дротик состоит из иглы, корпуса (цевья), хвостовика и оперения (стабилизатора) (рис. 1).



Рис. 1. Конструкция дротика и мишень в дартсе

Мишень, в которую метают дротики, состоит из различных зон и секторов, окрашенных в различные цвета, и имеют определенные достоинства в очковом эквиваленте.

Существует много вариантов игр в дартс: «501», «Набор очков», «Сектор 20», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Булл» и т.д.

Для того чтобы достичь высокого уровня технической подготовленности, необходимо пройти специальный тренировочный процесс под руководством инструктора или тренера. На каждой тренировке нужно отрабатывать и совершенствовать отдельные элементы техники броска (изготовка, хват, прицеливание, бросок, положения ног, туловища, траектория движения рук, способы удержания дротика) и техники выполнения броска в целом.

**Бросок.** Дротик движется по параболической кривой (рис. 2). Кривая может быть выше или ниже, в зависимости от того как сильно был брошен дротик. Хорошая техника броска должна направлять дротик точно вдоль параболической кривой при ускорении дротика и гарантировать, что дротик сможет продолжать движение по этой кривой после того, как он будет выпущен из руки.



Рис. 2. Траектория полета снаряда в дартсе

Фазы броска:

- Прицеливание. Глаза, дротик и цель должны находиться на одной линии. Необходимо сфокусироваться на цели, а не на дротике. Ошибка новичков в том, что они не делают этого.

- Замах выполняется плавным движением предплечья от плеча без больших колебательных движений по малой амплитуде. Замах, переходящий в бросок, по технике сугубо индивидуален.

- Ускорение выполняется плавно, в равномерном темпе, вплоть до завершения броска. Маховое движение кистью идет вперед до полного выпрямления руки и завершения броска.

- Отпускание. При правильном броске отпускание происходит легко. Тут кисть должна находиться под правильным углом к предплечью.

- Завершение. Лучший способ завершения броска вытянуть руку так, чтобы она указывала на выбранную цель. Рука должна ненадолго

оставаться распрямленной и направленной чуть вверх до завершения броска.

**Дротик.** Дротик указывает носком вверх во время прицеливания. В замахе этот угол немного увеличивается, а затем немного уменьшается в процессе его разгона. Когда дротик отпущен, в полете он летит практически горизонтально.

Практически у любого новичка дротики вылетают с большим разбросом. Чтобы уменьшить разброс, необходимо разгонять дротик не по прямой, а параболически. Обязательно нужно следить за оперением и ровным состоянием хвостовика.

Причины разброса:

- носок дротика в какой-то момент смотрит вниз;
- носок дротика слишком направлен вверх;
- прерывистые движения при ускорении и замахе.

**Хват.** Хват можно выполнять как угодно, в зависимости от анатомических особенностей кисти и пальцев. Техника основного хвата заключается в следующем. Положить дротик на открытую ладонь и найти центр тяжести. Затем переместить его большим пальцем к кончикам пальцев. Поместить большой палец немного за центром тяжести в положение зацепки, при этом придерживая дротик кончиками пальцев. Расположить кисть в положении прицеливания (рис. 3).



Рис. 3. Хват в дартсе

Основные требования:

- главная цель – конец дротика должен указывать вверх в любой фазе броска;
- держать крепко, но без напряжения;
- в держании дротика участвуют как минимум три пальца, максимально – все пять. Все пальцы должны касаться корпуса (металлическая часть дротика) или иглы, и ни в коем случае хвостовика (пластиковая часть) и оперения. Хват двумя пальцами не дает достаточной устойчи-

восте в держании. При броске ни один из пальцев в момент отпущения не должен подбивать дротик. Это сбивает его с пути;

- при выборе дротика важно определиться не только с хватом, но и с формой самого дротика (длина, толщина и вес дротика).

Следует обратить внимание, что хват зависит от выбранной формы дротика и наоборот.

**Стойка.** Правая нога (левая для левши) спереди. Общий центр тяжести (ОЦТ) перенесен на опорную ногу. Сзади стоящая – балансирующая нога (сохраняет баланс корпуса туловища). Воображаемая линия от опорной к балансирующей ноге будет перпендикулярной к якобы стоящему впереди барьеру.

При прицеливании размещаем цель, дротик и глаз на одной линии. Бросок должен осуществляться метящей рукой исключая боковые движения свободной руки. Угол линии плеч определяет стойку. В оптимальной стойке линия плеч и доска находятся под углом 90 градусов. Как и представляемая линия, соединяющая опорную и балансирующую ноги.

**Равновесие.** В каждом режиме броска должно сохраняться безупречное равновесие. Основная задача – распределения ОЦТ на опорной ноге. Балансирующая нога стабилизирует положение корпуса туловища. Не рекомендуется ее поднимать во время броска.

Наклон вперед позволяет ближе находиться к мишени, но при этом стойка будет менее устойчива и будет существовать нагрузка на опорную ногу. Следовательно, каждому спортсмену необходимо найти индивидуально оптимальный наклон для себя.

**Корпус туловища.** Положение корпуса должно гарантировать неподвижное положение тела при броске. При этом спина не сгибается, позвоночник ровный, корпус туловища слегка напряжен, но метящая рука при этом расслаблена.

**Управление дыханием.** Как в стрельбе, так и в метании дротика, необходимо правильно управлять своим дыханием. При изготовке и отведении дротика дыхание происходит в обычном ритме. Во время всего процесса движения руки и момента выпуска снаряда происходит задержка дыхания на 3-10 секунд, что не вызывает трудности даже у нетренированного человека. Этой задержки вполне достаточно для выполнения всего упражнения. При этом уровня кислорода в крови и его запаса в легких вполне достаточно для нормального функционирования всех внутренних систем организма. При этой кратковременной задержке дыхания спортсмен не испытывает кислородного голодания

(не наступает состояние гипоксии). У спортсмена даже не появляется головокружение, которое влечет за собой потерю устойчивости и раскоординации движений.

В тренировочном процессе технической подготовленности дартистов могут использоваться различные упражнения и элементы этих упражнений из разных видов спорта. Они позволяют эффективно воздействовать на всестороннее развитие физических качеств занимающихся, их быстроты, ловкости и гибкости.

При систематическом занятии дартсом развивается огромное количество качеств: улучшается координация движений, стабилизируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается логическое мышление и память, запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дробика на мишень положительно влияет на глаза, формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

В силу данных обстоятельств дартс предстает как важное средство развития физического потенциала человека и наряду с другими выступает полноправным видом спорта.

### Литература

1. Нортон, Д. Дартс. Энциклопедия / Д. Нортон, П. Маклафлин, С. Браун. – М. : Арт-Родник, 2010. – 224 с.
2. Дубатовкин, В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры / В.И. Дубатовкин, Н.А. Березинская. – М. : Дивизион, 2015. – 128 с.
3. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 78 с.