

УДК 796.262

## **ПОДБОР ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПОПАДАНИЯ В МИШЕНЬ В ИГРЕ ДАРТС**

**Л. М. Гейченко**

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

*Приведен подбор подводящих упражнения для улучшения результативности попадания в мишень. Рассмотрены методы тренировки точности попадания и различные приемы для совершенствования динамического и статического равновесия.*

167

В дартсе, как и во многих спортивных играх, бросательная деятельность определяется точностью движений. Путем положительного или отрицательного переноса методических приемов для совершенствования техники из различных видов спорта можно улучшить качество бросков в мишень в игре дартс. В нашей стране к дартсу относятся не как к виду спорта, а больше как к развлечению, снятию стрессового или статического напряжения и хобби. Следовательно, плохо изучена структура физической подготовленности занимающегося, его скоростно-силовых способностей, а также развитие и укрепление стабильных точных движений и развитие глазомера. Хочется надеяться, что работа в различной направленности значительно повысит эффективность точности.

В зависимости от уровня подготовленности занимающегося определяется различная силовая нагрузка и используются разнообразные подводящие упражнения. Здесь влияет их упорядоченность, частота бросков, количество дротики, выпускаемых в одной серии, а также укороченное или увеличенное расстояние от стандартного. Также применяется тренировочная мишень с уменьшенными размерами удвоение, утроение и булл.

Следует обратить внимание на сгибательно-разгибательное движение предплечья и угол выпрямления. Чем быстрее движение разгибателей предплечья, тем более кучно и точно ложатся дротики в цель. Поэтому на первом этапе более важна кучность, а точность отработается за счет многократности выполнения упражнений.

Точность любых двигательных действий прежде всего зависит от развития вестибулярного, зрительного и сенсорного восприятия.

Очень трудно справиться с мышечным напряжением и психологическим состоянием, в частности с волнением самого занимающегося или соревнующегося.

Пространственная, временная и силовая точность движений связана с профессиональным восприятием и его совершенствованием.

Для тренировки точности попадания можно выделить три основных метода: повторный, сближаемых заданий и контрастный.

Повторный метод – это многократное повторение выполнения простейших упражнений.

- 1) повторение упражнений и ограничение времени в количестве бросков;
- 2) выполнение удачных попыток по заданным секторам без ограничения времени;
- 3) выполнение определенного количества попаданий в определенный промежуток времени по заданным секторам.

Метод сближаемых заданий предусматривает выполнение одних и тех же заданий, сначала резко отличающихся друг от друга по какому-либо параметру, с постепенным сближением величины параметра в последующих попытках. Например, смещением шаг вправо, влево, при этом чередуется угол вылета работы предплечья 90 и 75°, 90 и 80° и т.д.

Контрастный метод отличается тем, что поочередно выполняются один за другим, например, броски, резко отличающиеся по проявляемым усилиям.

Суть метода «контрастного задания» состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, по пространственному параметру: чередование бросков дротики облегченного – 18 грамм и утяжеленного – 24 грамма. При этом чередуются броски сектора удвоения, утроения, булл зеленый, булл красный.

Очень важным моментом развития точности является совершенствование динамического и статического равновесия.

Для этого используются различные приемы:

1. Исходное положение стойки занимающегося:
  - сохранение позы со стойкой на двух ногах;
  - легкий наклон туловища вперед с опорой на две ноги;
  - широкая стойка с наклоном туловища вперед;
  - стойка с опорой на одноименную ногу с наклоном туловища вперед.
2. Развитие динамического равновесия:
  - уменьшение или увеличение яркости, освещения мишени;
  - развитие вестибулярного аппарата.

Подбор подводящих упражнений для улучшения результативности попадания в мишень в игре дартс позволяет решить следующие задачи:

- определить силовую нагрузку для кучности попадания в мишень;
- определить индивидуальную стойку положения, занимаемого в различных условиях;
- стабилизировать точность попадания бросков в начале, середине конце занятия;
- опробовать тестовые упражнения: «Набор очков», «20 сектор», «Большой раунд»;

– опробовать соревновательную методику для психологического равновесия и их состояния в группе занимающихся.

Предлагаемые упражнения для начинающих в игре дартс:

– броски в левый сектор 14, 11, 8, 16;

– разминочные броски в 20 сектор;

– броски «Большой раунд»: 1, 2, 3 ... 20 булл;

– броски «Большой раунд»: 1, 2, 3 ... 20 булл с попаданием в сектор не менее 2 дротиков, 3 дротиков;

– броски «Большой раунд»: 1, 2, 3 ... 20 в сектор утроение хотя бы одним дротиком, 2 дротиками,

3 дротиками;

– броски в сектор «Булл» 1, 2, 3 в сектор удвоение 1 дротиком; 2 дротиками, 3 дротиками.

Выполняя предложенные упражнения можно менять дротики по весовой принадлежности, по форме.

В зависимости от дротиков необходимо менять определенный хват на дротике, а также экспериментировать в стойке перед броском.

### Литература

1. Аксянов, Н. Дартс : метод. пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. – Москва : МСП «Инерконттакт», 1991. – 16 с.

2. Бутаев, В. К. Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности : автореф. дис. канд. пед. наук / В. К. Бутаев. – Москва, 1990. – 23 с.

3. Голомазов, С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дис. д-ра пед. наук / С. В. Голомазов. – Москва, 1996. – 46 с.