

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

Спортивно-образовательный центр

## **ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ИГРЫ В ДАРТС**

### **Методические указания**

Краснодар  
КубГАУ  
2019

*Составители:* А. И. Мельников, З.В. Кузнецова,  
М.М. Омельченко, А. В. Служителев.

**Обучение основам игры в дартс:** метод. указания / сост.  
А.И.Мельников [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 27 с.

В методических указаниях раскрываются основы теории игры в дартс и влияние занятий этой игровой деятельностью на развитие координации и внимания. Описана методика обучения основам технических действий в дартсе.

Указания предназначены для обучающихся в высших учебных заведениях, преподавателей физической культуры и тренеров по дартсу.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией спортивно-образовательного центра Кубанского государственного аграрного университета, протокол № 07 от 29.04.2019.

Председатель  
методической комиссии

Т. А. Ильницкая

© А. И. Мельников, З.В. Кузнецова,  
М. М. Омельченко, А.В. Служителев  
составление, 2019

© ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный аграрный  
университет имени  
И. Т. Трубилина», 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Дартс (англ. darts — «дротики») — ряд игр, имеющих взаимосвязь, в которых игроки бросают дротики в круглую мишень, повешенную на щит, стену. Хотя в прошлом использовались различные виды мишеней и правил, в настоящее время термин «дартс» обычно относится к стандартизированной игре с определёнными конструкцией мишени и правилами.

История данной увлекательной игры имеет множество различных интерпретаций. Считается, что играть в данную игру начали именно в Великобритании приблизительно два-три столетия назад. Изначально, игра представляла собой метание стрел в дно перевёрнутого бочонка. Местом проведения таких турниров стали пабы. Со временем игра совершенствовалась: Изначально формировалась разметка мишени, в соответствии с которой можно вести подсчёт полученных очков. С годами выработалась система судейства, благодаря которой можно легко подсчитать результат всей игры и ограничить правила. Разрабатывались несколько интерпретаций одной игры, в соответствии с которыми разрабатывалась схема оценивания. Усовершенствовался инвентарь, ставший совершенно мобильным и простым. Вместо стрел стали использоваться дротики, а бочонок заменила сизалевая мишень. В современном мире метание дротиков в мишень может размещаться в любом ба-ре, офисе, дома. Благодаря мобильности приспособлений их можно постоянно перемещать и даже брать с собой в дорогу. Благодаря доступности этот вид спорта становится популярным во многих странах Мира. Преимущество данной игры в том, что научиться играть в дартс можно в любом возрасте. В течении 1-2 лет можно полностью освоить и даже преуспеть в игре на меткость.

В Кубанском государственном аграрном университете (КГАУ) «дартс» начал свое активное развитие с 2017года.

В 2018 году создана современная материальная база для занятий дартсом по всем правилам международных стандартов.

Систематически проводятся соревнования среди сотрудников и студентов вуза. Дартс входит в состав дисциплин Кубка Ректора КГАУ. Ежегодно команда дартсменов университета участвует в соревнованиях организованных в рамках «Универсиады министерства сельского хозяйства». По дартсу, «Большой раунд», проводятся международные и Российские соревнования.

Состав сборной команды Кубанского государственного аграрного университета имеет позитивную качественную и количественную динамику, набирая все большую популярность, как среди участников образовательного процесса вуза.

К видам дартса, изучаемых студентами, относятся:

«501», «Большой раунд», «Набор очков», а также подводящие игры: «7 жизней», «27», «1001», «хоккей» и т.д.

Одним из популярным видом дартса среди студенческой молодежи является «Большой раунд».

Цель методических рекомендаций – обратить внимание специалистов и учащейся молодежи на решение проблемы формирования личностной физической культуры, используя различные вида дартса.

Одной из важнейших задач методических рекомендаций – предложить преподавателям физической культуры, студентам вуза способы, методы и приемы обучения спортивной игре дартс и ее видам.

Методические рекомендации состоят из трех разделов.

В первом разделе рекомендаций представлены правила игры в дартс.

Во втором разделе разработаны методические рекомендации по обучению основным техническим умения и навыкам.

В третьем разделе представлены основные положения по психологической подготовке дартсменов.

## **1. ПРАВИЛА ИГРЫ В ДАРТС**

Цель игры: набрать как можно больше очков, кидая по три дротика поочерёдно в каждый сектор с «1» до «20» и центр.

Чаще всего в состязаниях используют несколько наиболее простых видов игр данного типа. Особой популярностью пользуются такие интерпретации:

«501». Каждый участник делает три броска, каждый из которых приводит к списанию очков. Победителем становится тот, кто первым получит ноль по списанию. Играть можно один на один или группой. В зависимости от количества игроков, определяется начальное количество очков.

«Булл». Считается игрой-разминкой. Игроки по очереди бросают дротики в цель. В начале устанавливается определённое максимальное количество очков. Засчитываются попадания в центр или зелёный сектор. Обычно попадание в центр оценивается в 50 очков, а в зелёное кольцо -25. Количество бросков не ограничено.

«Американский крикет». Поочерёдно нужно закрыть сектора от 15 до 20 и булл. Сектор считается закрытым, если попадание осуществилось три раза подряд. Играть можно вдвоём или устроить соревнование между целыми командами.

«Большой раунд». Производится три броска из сектора 1 в сектор 20. Естественно, попасть нужно и в центр. Игра может быть самостоятельной, используется для тренировки на меткость. Используется для игры с соперником.

«7 жизней». Принцип игры похож на «501». Игроков может быть бесконечно много.

«Крикет». Выбираются определенные секторы и центр, которые требуется закрыть. Закрытие производится в результате трёхкратного попадания в одну ячейку. Количество игроков должно быть обязательно парным. Производится игра и парами.

Для игры понадобятся:

Мишень. Представляет собой круглую дощечку диаметром 45 см и толщиной 4 см, поделённую большим, средним и малым кольцами на сектора, пронумерованные от 1 до 20 (рис.1). При этом каждый сектор имеет свой установленный размер. Чаще всего мишень делают из сизаля, спрессованного волокна агавы. В истории встречались мишени из цельного куска дерева, чаще из вяза, а также глины.



Рисунок 1. Части мишени для игры в дартс: стрелками показано кольцо удвоения, утроения, «яблочко» и «зеленое кольцо».

Дротики. Дротик состоит из трёх частей: острого наконечника, хвоста и оперения. Они всегда имеют стандартную форму, при этом могут отличаться по весу, размеру, оперению. Длина дротика не должна превышать 30,5 см, а масса не более 50 г. При изготовлении могут использовать различный материал — никель, вольфрам, латунь, пластик, сталь. Про-

фессионалы играют дротиками, изготовленными из вольфрама и никеля, новичкам оптимальным материалом будет латунь.

Правила игры определяют правильность установки мишени, метания дротиков и подсчёта очков по мишени.

Мишень должна быть закреплена перпендикулярно. Её центр должен находиться на высоте 1,73 метра от пола. Сектор 20 находится сверху перпендикулярно полу. Расстояние от лицевой стороны мишени до линии метания дротиков игроками должно быть 2,37 м.

Игроки поочерёдно подходят к отметке для броска, делая серию бросков (метание трёх дротиков и называется подходом) (рис. 2). Если дротик отскакивает от мишени, он не перебрасывается. Засчитываются попадания только теми дротиками, которые были сняты с мишени руками, а не упали самостоятельно.



Рисунок 2. Установка и правильное положение мишени

Если игра ведется на очки, то очки считаются следующим образом:

За попадание в сектор считается такое количество очков, которое написано на доске напротив этого сектора, попадание в наружное кольцо сектора удваивает эти очки, попадание во внутреннее кольцо утраивает их.

Попадание в зеленый центр мишени приносит игроку 25 очков, в красный центр мишени (булл ай или просто булл) - 50 очков.

Таким образом максимально за один подход можно набрать 180 очков, поразив утроение сектора «20» трижды.

Любая партия начинается с броска в центр, определяющего того, кто начнёт игру. Если ни один из игроков не поразил булл, выигравшим считается тот, чей дротик воткнулся ближе к центру.

Первые 3 дротика каждый игрок кидает в сектор "1", вторые - в сектор "2" и т.д., заканчивая булом.

Считаются только попадания в очередной сектор. Каждое попадание приносит соответствующее сектору количество очков, также учитываются удвоения и утроения.

Побеждает само собой игрок, набравший наибольшее количество очков.

Эта дисциплина может быть, как командной, так и одиночной.

Правило подсчёта очков:

Количество попаданий в сектор умножается на номер этого сектора (например если вы кидая в сектор 2 попали 1 утроение и один раз в сектор, то очки, набранные на этом секторе:  $(3+1)*2= 8$ ). Очки набранные на каждом из секторов суммируются и выводится конечный результат.

Так как разнообразие игр в дартс велико, то и подсчёт очков будет производится по-разному.

Как считать очки в каждой из выше представленных игр?



В каждом из случаев важно учитывать количество тех, кто берёт участие в «турнире».

Кроме количества игроков, важно учитывать и остальные особенности — расстояние до мишени, как размечена сама мишень. Лучше, если суммировать очки или судить игру будет человек, который не принимает участия в данном соревновании, так он не будет отвлекаться.

В соответствии с правилами, подсчёт осуществляется по следующим правилам:

«501» — очки подсчитываются в соответствии с попаданием во все сектора. Существуют особые сегменты, которые служат как способы удвоения и утроения очков. После трёх попаданий очки суммируются и вычитаются из первоначального результата.

«Булл» - насчитывает 50 очков, а зелёный сектор – 25. После бросков набранное количество складывают и определяют победителя.

«Американский крикет» – при попадании в сектор, который ещё не закрыт у соперника, то везунчику отдают очки. Даже если у самого игрока этот сектор удачно закрыт. Иногда это правило не используется – по согласию двух игроков.

«Большой раунд» – при попадании в определённый сектор, это количество умножается на его номер. После каждого круга очки обязательно суммируются и выводится общий результат.

«7 жизней» – при наборе того же количества очков или в случае их недобора, то одна «жизнь» вычитается. В случае максимального количества набора очков за один подход – «жизнь» сохраняется.

«Крикет» – сначала нужно закрепить номер за собой, что осуществляется посредством трёхкратного попадания в один сектор. Если присвоение номера осуществилось удачно, то он может стать сектором для удвоения или утроения результата. Если попасть в сектор соперника, то очки начисляются по

тому же принципу и в том же количестве. Что и по сектору игрока.

Чтобы не сбиться в подсчётах, лучше вести записи. Особенно это актуально, если игра производится в групповом чемпионате или игроков очень много.

Существует несколько правил, которых стоит придерживаться, чтобы добиваться высоких результатов.

Во-первых, это стойка. Стоять нужно прямо и устойчиво, упираясь ногами в пол. Не наклоняться вперёд или назад. При этом стараться максимально задействовать локтевой сустав и кисть руки. Если игрок правша, то поставить правую ногу вперёд и перенести на неё большую часть веса, но не переусердствовать. Если левша, то сделать то же самое, только выставив левую ногу. При этом важно помнить, что не стоит заступать за линию броска.

Во-вторых, хват дротика. Нужно найти центр тяжести дротика и взять его рукой, которой будет выполняться бросок, при этом большой палец установить слегка позади центра тяжести. Остальные пальцы следует расположить комфортно. Наконечник направить немного вверх.

В-третьих, это сам бросок. Для начала нужно прицелиться, провести рукой вперёд и назад, не совершая лишних движений. Во время броска важно сохранять равновесие. Дротик следует бросать плавно без особых усилий, направляя его прямо в цель. Бросают три дротика. После того как дротики достигли мишени, остались в ней, не упали и попали в область, ограниченную большим кольцом, можно переходить к подсчёту очков.

## **2 ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ДАРТС**

Обучение в дартс делится на три основных этапа:

1. Изучение теоретических вопросов:

1.1 материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.);

- 1.2 экипировка студента;
- 1.3 основы техники броска;
- 1.4 наиболее рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний);
- 1.5 правила игр;
- 1.6 правила соревнований;
- 1.7 материально-техническое обеспечение игровых мест.

## 2. Обучение элементам техники броска в дартс:

- 1.1 изготовка;
- 1.2 прицеливание;
- 1.3 хватка (способ удержания дротика);
- 1.4 бросок (способ метания дротика);
- 1.5 выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев);
- 1.6 управление дыханием;
- 1.7 согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика;
- 1.8 согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска.

## 3. Обучение выполнению целостного броска:

- 1.1 броски по чистой (белой) мишени;
- 1.2 броски в "белую мишень" (в белый лист бумаги) на кучность;
- 1.3 броски в определенную зону;
- 1.4 броски в определенный сектор;
- 1.5 броски по игровому формату (на результат) без соперника;
- 1.6 броски по игровому формату (на результат) с соперником.

Обучение технике выполнения броска в дартс начинается с изготовки.

Теоретические вопросы мы опустим, ввиду их несложности, и приступим к рассмотрению обучения элементам техники броска.

Обучение изготовке. Изготовка - это положение частей тела с дротиком, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими энергетическими затратами выполнить необходимые технические действия по обеспечению прицельного броска. Она определяется положением отдельных звеньев системы "студент-дротик" относительно плоскости броска и обеспечивается согласованной работой соответствующих групп мышц.

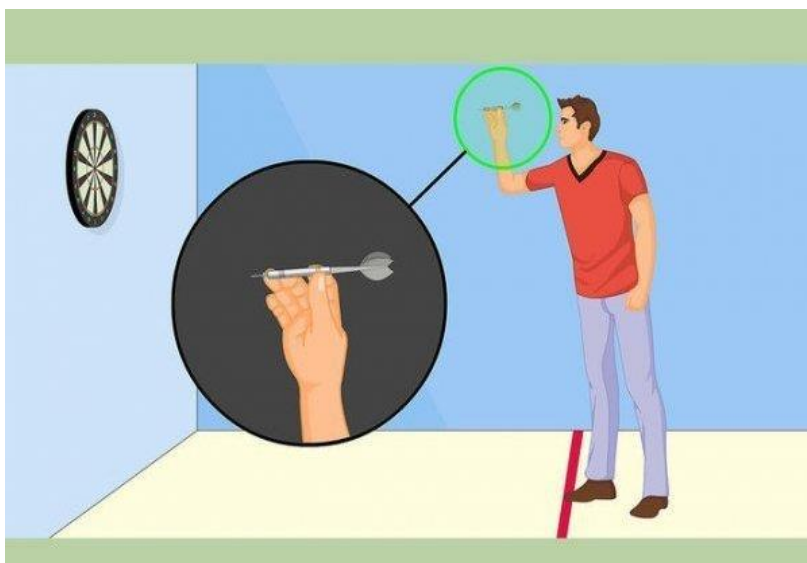


Рисунок 3. Стойка и хват дротика при игре в дартс: опора приходится на одну ногу, корпус тела чуть наклонен вперед.

Изготовка должна обеспечивать:

- хорошую устойчивость дротика при оптимальном напряжении мышц;
- противодействие возмущающим внутренним и внешним силам для поддержания устойчивости тела и дротика, а также эффективной работы руки, выполняющей бросок (ведущей руки);

- создание надежной опоры;
- удобное положение головы для обеспечения наиболее благоприятных условий работы глаз во время выполнения прицеливания.

В начале обучения тренер показывает, как выполняется бросок в целом (Рис.3). Встав на линию так, чтобы его было хорошо видно, тренер принимает исходное положение для броска и выполняет несколько бросков по мишени. Тренер сразу же объясняет, что главное - это кучность попаданий, меткость же является результатом совмещения хорошей кучности и правильно выполненного прицеливания.

Рассказывая о различных вариантах изготовок, необходимо отметить основные общие требования, предъявляемые к рациональной изготовке. После этого начинается практическое обучение по отдельным частям или элементам: а) положение ног; б) положение туловища; в) положение головы; г) положение рук; д) хватка; с) выпуск.

Положение ног. Тренер подает команду поставить ноги в положение изготовки. После того как спортсмены принимают исходное положение, тренер проверяет правильность его выполнения, обращая внимание обучающихся на то, что положение должно быть устойчивым и наиболее приемлемым для каждого студента. Затем каждый студент должен несколько раз самостоятельно принять выбранное им положение. После этого тренер очерчивает мелом стопы изготовившегося для броска студента. Затем ему предлагают отойти, а потом вновь принять положение изготовки, не глядя на очерченное положение стоп. Когда он изготовится, стопы очерчиваются еще раз. так можно выполнить 5-6 повторений. Это упражнение обучаемый может повторять до тех пор, пока не глядя на отметки не займет необходимое положение.

Положение туловища, головы, рук. После усвоения относительно правильного (единообразного) положения ног изучается положение туловища. Студенты становятся напротив мишени па линию броска, закрепляют туловище в избранном

ими положения и поднимают согнутую в локте руку так, чтобы локоть был направлен в сторону мишени. При этом тренер следит за тем, чтобы наклон туловища не был слишком большим и мышцы туловища не были бы излишне напряжены. Положение туловища должно быть таким, чтобы оно обеспечивало надежную опору в процессе выполнения броска и эффективную работу ведущей руки. Для проверки правильности положения головы рекомендуется, выполнив прицеливание и удерживая дротик в избранном положении, повернуть голову поочередно направо, налево, поднять вверх и опустить вниз. Таким образом обучаемый может наглядно убедиться в том, что от правильного положения головы зависит и постоянное положение дротики.

Хватка. При обучении хватке (способу удержания дротика) тренер должен показать различные ее варианты и рассказать о достоинствах и недостатках каждого из них. Чтобы лучше почувствовать (ощутить) положение дротика в пальцах и его "поведение" во время выполнения движения, студенты делают несколько пробных бросков в мишень. Затем вновь уточняют положение дротика и пальцев при удержании его наиболее приемлемым для них способом. Выполняя несколько раз каждый из вариантов удержания (захвата) дротика под руководством тренера, они выбирают один из них, руководствуясь морфологическими особенностями строения кисти ведущей руки. В процессе обучения тренер постоянно следит за правильностью выполнения хватки и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание обучаемых на то, что пальцы не должны быть как чрезмерно напряжены, так и слишком расслаблены, чтобы при сгибании и разгибании кисти не происходило произвольных смещений дротика в горизонтальной плоскости и т.д. Обучение выполнению броска (способ метания дротика). Бросок - очень важный и сложный технический элемент. В связи с этим тренер должен несколько раз выполнить его и детально объяснить каждое движение всех звеньев ведущей руки, так как возникшие ошибки затем

устраняются с большим трудом. Вначале обучающиеся начинают разучивание броска без дротика. Они располагаются на линии броска и принимают позу изготовки. Проверив правильность ее выполнения, тренер обращает внимание студентов на постановку ведущей руки, проверяет положение плеча в плечевом суставе: правильно ли выбран угол между плечом и туловищем(примерно 70 градусов), закреплено ли плечо в плечевом суставе, обеспечивает ли его положение сгибание и разгибание предплечья строго в плоскости броска и т.д. Тренер также обращает внимание студентов на то, что выполнение первой фазы броска - приведение предплечья к плечу (сгибание ведущей руки в локтевом суставе - "отведение") должно выполняться плавно, с наименьшим напряжением участвующих в этом движении мышц. В этом положении кисть приведена к предплечью (разогнута в луче запястном суставе), находится в свободном, но контролируемом положении, мышцы предплечья, выполняющие эту работу, на сколько это возможно, расслаблены. Проверив правильность выполнения всех этих движений, тренер подает команду к началу плавного и медленного разгибания ведущей руки. Разгибание руки выполняется в направлении мишени. В момент полного разгибания руки студент должен видеть совмещение кисти с центром мишени. Тренер следит сам за правильностью выполнения всех движений и обращает внимание студентов на то, что перемещения всех звеньев руки (предплечья и кисти) должны обязательно происходить в плоскости броска (без отклонений в горизонтальной плоскости), кисть должна свободно упасть вперед после того, как угол между предплечьем и плечом будет больше 90° и т.д. Все эти движения выполняются многократно под руководством тренера до тех пор, пока студенты сами не смогут контролировать все выполняемые ими движения и перемещения предплечья и кисти ведущей руки, а также поддерживать необходимую устойчивость положения изготовки. Обучение прицеливанию. Для обучения прицеливанию тренер, кроме собственного показа, может ис-

пользовать плакаты, слайды, видео- и кинозаписи и т.д. Наглядная демонстрация выполнения прицеливания должна сопровождаться подробными объяснениями выполняемых действий, составляющих и обеспечивающих эффективное прицеливание. Лаконичные и емкие объяснения должны сопровождать как непосредственную демонстрацию выполнения прицеливания, так и непосредственные действия самих дартсистов, которые по команде тренера многократно пробуют правильно выполнить этот важный элемент техники. В ходе обучения обращается внимание студентов на целесообразность и надежность того или иного варианта и изготовления. Тренер объясняет, что в первую очередь необходимо отчетливо видеть окончание хвостовики дротики на фоне вначале белого листа бумаги, и затем мишени, и обеспечить путем оптимального распределения усилий ведущей руки максимальную устойчивость дротика. Студентам объясняют, что прицеливание может осуществляться как одним, так и двумя глазами; определяется ведущий глаз. Тренер уточняет, что положение головы должно обеспечивать наиболее удобное положение глаз, быть единообразным при выполнении каждого броска и не изменяться в процессе его выполнения. Для освоения прицеливания студенты должны под руководством тренера многократно выполнить эти движения и учиться относительно неподвижно удерживать дротик в течение не-скольких секунд (задержка дыхания 8-10 с). Однако общее время удержания без задержки дыхания может быть гораздо больше (от 8-10 с до 1 мин).

Для обучения удержания дротики на мишени могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание окончания хвостовика (иглы) на фоне "белой мишени";

- удержание окончания хвостовика (иглы) на фоне белого листа бумаги небольшого размера, прикрепленную па мишени;



- удержание окончания хвостовика (иглы) в перекрестье, нарисованном на белом листе бумаги;

- удержание окончания хвостовика (иглы) в круге разного диаметра, нарисованном на листе белой бумаги и др.

При изменении точки прицеливания по горизонтали (в горизонтальной плоскости) студенту рекомендуется либо:

1) поменять место, то есть принять изготовку на линии броска непосредственно напротив выбранной им точки прицеливания;

2) изменить положение изготовления путем изменения положения стоп ног, то есть развернуться непосредственно к новой точке прицеливания (без "скручивания" туловища), правда в этом случае расстояние между ним (дротиком) и точкой прицеливания немного увеличивается.

При этом необходимо также следить, чтобы плечо ведущей руки оставалось в фиксированном положении в плечевом суставе и остальные части тела (голова, предплечье, кисть, а также дротик) не меняли своего положения относительно друг друга. Все эти действия многократно повторяются студентами под руководством и контролем со стороны тренера, который следит за правильностью их выполнения.

Обучение выполнению выпуска. Выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев) является заключительным элементом техники броска. Выполнить его правильно в сочетании с другими элементами в начале обучения весьма трудно. Поэтому после рассказа и показа выполнения выпуска тренер может использовать следующую схему для разучивания этого элемента:

1. Студент может сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше  $90^\circ$ , кисть находится в вертикальном положении. Затем студент должен расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность

свободно "упасть" вперед с одновременным расслаблением пальцев.

2. Выполняется то же самое упражнение, но с предварительным выполнением хватки для удержания дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) и подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.

3. Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное "отведение" (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча.

Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались, и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.

4. Выполнить то же самое упражнение в положении изготовления, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется.

5. Выполнить бросок в целом.

Тренер должен обратить внимание студентов на то, что если пальцы расслабятся не одновременно, не сразу и не полностью, то это может произвольно (неконтролируемо) изменить в момент вылета положение дротика, что повлияет на траекторию его полета, "поведение" во время полета и в итоге негативно скажется на точности попадания в цель.

Обучение управлению дыханием. На начальном этапе обучения навык управления дыханием необходимо начинать формировать после освоения изготовления. Затухание дыхания начинается сразу же после принятия изготовления и выбора точки прицеливания. Затем на одном из полувыдохов происходит задержка дыхания, уточнение прицеливания и непосредственно сам бросок. Следует отметить, что управление дыханием может способствовать как успокоению, так и активизации, так как состояние спокойствия и уверенности характеризуется

спокойным дыханием. Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготовления, прицеливания, броска и выпуска.

На начальном этапе совершенствования основной задачей является закрепление освоенной техники броска и максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям студента. В дальнейшем он должен стремиться к наиболее полной и успешной реализации своего технического потенциала. На этапе совершенствования необходимо выйти на такой уровень технического мастерства, который позволял бы обеспечивать эффективную реализацию тактических задач, которые будут постоянно усложняться по мере того как студент будет повышать свое спортивное мастерство и участвовать во все более ответственных и крупных соревнованиях и турнирах.

Для совершенствования техники броска в дартс в зависимости от этапа и периода подготовки используется метод расчлененного или целостного упражнения. Ниже приведены некоторые упражнения, направленные на совершенствование отдельных элементов техники броска.

1. Приняв положение изготовления на линии броска, студент выполняет в медленном темпе первую фазу броска - "отведение" (приведение предплечья к плечу).

Внимание обращается на положение плеча, движение предплечья и кисти, работу пальцев кисти, осуществляющих удержание дротики в процессе выполнения движения.

2. Приняв положение изготовления на линии броска, он вначале в очень медленном темпе имитирует бросок, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующий в выполнении броска. Затем скорость выполнения движений постепенно увеличивается, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска.

Во время выполнения броска очень важно достичь максимально возможного на данный момент уровня согласованности всех движений и постараться как можно полнее ощутить и

запомнить ощущение, характеризующее правильную работу исполнительного аппарата по реализации технических действий.

3. Приняв изготовку, выполнить бросок по "белой" (без разметки) мишени. Обратит внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление. При этом надо помнить, что все технические элементы броска выполняются на фоне надежной и неподвижной изготовки.

При выполнении этого упражнения используется метод последовательного переключения внимания на выполнение отдельных элементов техники.

4. Приняв изготовку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.

5. Броски с отметкой прицеливания. Целью этого упражнения является обучение контролю за прицеливанием. Студент должен выполнить прицеливание непосредственно перед броском и на основании субъективных ощущений спрогнозировать результат попадания. Чем меньше расхождение между самооценкой и реальным попаданием, тем выше уровень технической подготовленности.

6. Броски с выносом. Приняв изготовку па линии броска, студент выполняет серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости.

При выполнении этого упражнения развивается глазомер студента и совершенствуется его умение правильно рассчитывать величину "выноса" и соотносить ее с развиваемыми усилиями при броске.

7. Броски с разных дистанций. Студент принимает положение изготовки ни линии броска и выполняет три броски, затем подходит на шаг ближе к мишени и выполняет еще три броска, после чего возвращается на обычную дистанцию и

выполняет еще три броска. Следующие три броска выполняются с дистанции, которая на шаг дальше обычной от мишени. При этом он старается попасть в центр мишени. Броски с дальней дистанции повторяют в 3-4 раза чаще, чем броски с ближней дистанции. Упражнение направлено на развитие ощущения пространства и "отработку" оптимальной траектории полета дротика.

Применение данной методики позволяет сократить сроки обучения и улучшить качество выполнения как отдельных элементов техники, так и всего броска в целом, вносить необходимые изменения технику выполнения броска, если в этой существует необходимость.

### **3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДАРТСМЕНА**

Главное в дартсе — не давать своему сопернику навязать Вам собственную игру, так как темп заданной им игры может оказаться абсолютно не тем, к которому Вы уже смогли привыкнуть..

Наоборот, лучше всего навязать своему сопернику свой привычный темп, в частности, если он абсолютно не подходит Вашему сопернику. К примеру, Вы проводите всю свою серию очень быстро, а он очень долго готовится к каждому своему броску или же наоборот.

Вам просто необходимо заставить своего соперника постоянно нервничать и не сбиваться с Вашего привычного ритма. Нужно также обязательно помнить, что дротик держать необходимо очень крепко, но без сильного напряжения. Если Вы ощущаете, что Ваша кисть или же вся рука сильно перенапряжена, просто отложите бросок и примерно на 5-10 секунд сожмите в кулак кисть, а после этого снова ее распрямите. Прodelайте такое упражнение всего 2-3 раза, а теперь спокойно, уверенно и полностью игнорируя все возможные

влияния извне, займите свою устойчивую позицию и начинайте спокойно выполнять полную серию из трех бросков.

Очень важно при этом абсолютно не напрягаться. Необходимо полностью сосредотачиваться на необходимости выполнить свой бросок максимально точным, так - как Вы и делали сотни раз во время своих длительных тренировок.

Именно после своей серии бросков можно спокойно выдохнуть, вытащить все дротики из доски и снова начинать настраиваться на предстоящую серию. Холодный расчет и предельное абстрагирование — главные составляющие психологии каждого игрока, который пребывает непосредственно на рубеже броска, это и способствуют результативной победе.

Самоконтроль, самообладание важные качества для представителей данного вида спорта. Эмоциональная лабильность на соревнованиях может стать причиной поражения, поэтому в предсоревновательный период все усилия должны быть направлены на сохранение психической устойчивости спортсмена.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дартс: методические указания к практическим / сост. С.В. Ширинкина, Н.В. Абдулова; ФГОУ ФПО «Пермское ГСХА». – Пермь: Издательство ФГОУ ФПО «Пермское ГСХА», 20011. – 38 с.
2. Никитин А.А. Дартс: Руководство для начинающих / А.А. Никитин. М.: Эксмо, 2004. – 64 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М. : Академия, 2007. – 480 с.
5. Шилин Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учеб. Пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. –М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 120с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПРАВИЛА ИГРЫ В ДАРТС.....	5
2. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ДАРТС.....	10
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДАРТСМЕ- НОВ.....	21
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	23



# ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ИГРЫ В ДАРТС

*Методические указания*

*Составители:* **Мельников** Алексей Игоревич, **Кузнецова** Зинаида Васильевна, **Омельченко** Михаил Михайлович, **Служителей** Андрей Викторович

Подписано в печать 29.04.2019. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. – 0,0. Уч.-изд. л. – 1,4.

Тираж 75 экз. Заказ № .

Типография Кубанского государственного аграрного университета.  
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13