

Огниста К.М.

ВИКОРИСТАННЯ ГРИ В ДАРТС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тернопільський національний
педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається завдання та зміст гри в дартс для студентів спеціальної-медичної групи. Подаються перспективи використання даної форми у процесі фізичного виховання студентів.

Annotation. The publication reveals the task and content of the game of darts for students of the special-medical group. The prospects for using this form in the process of physical education of students are presented.

Фізкультура і здоров'я - дві невід'ємні одна від одної частини гармонійного розвитку людини. Ця аксіома не вимагає доказів. На жаль, у наш час комп'ютеризації гостро стоїть проблема гіподинамії підростаючого покоління. Не всі можуть знайти час і проявити силу волі, щоб змусити себе робити вранці гімнастику, бігати підтюпцем або відвідувати басейн.

Особливої уваги потребують студенти віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Організація занять даної категорії студентів наштовхується на певні протиріччя між фахівцями в галузі охорони здоров'я та педагогами. Перші вважають, що заняття для таких студентів дозволені тільки під наглядом лікарів в спеціалізованих групах лікувальної фізичної культури. Другі, навпаки, дотримуються думки, що після консультації з лікарем і розробки відповідної програми тренувань з урахуванням нозології і рівня функціональної тренуваності можуть бути допущені до практичних занять з фізичного виховання.

Отже можна констатувати, що проблема пошуку оптимальних та ефективних форм підвищення рухової активності студентів, спеціально-медичних груп, є актуальною і потребує невідкладного вирішення.

При пошуку видів рухової активності, адекватних контингенту студентів спеціальних медичних груп необхідно опиратись на ряд параметрів:

- мінімальний ризик отримання травми;
- відсутність протипоказань лікарів;

- доступність для осіб з різним рівнем фізичної підготовки та соматичного здоров'я;

- фізичні вправи повинні виконуватися в помірній зоні інтенсивності (пульс не вище 150 пош. / хв.);

- не вимагати наявності певної інфраструктури або великих матеріальних витрат, тобто можливість використовувати в вузах які не мають сучасної спортивної бази.

Результати аналізу спеціальної літератури показали, що згідно з заданим критерієм, як засіб підвищення рухової активності студентів, звільнених від практичних занять, може застосовуватися дартс [3,5]. Даний засіб фізичної активності може пропонуватись з цілого ряду причин.

По-перше, в дартс є велика різноманітність різних ігор, таких як «501», «301», «Тисяча», «Раунд» і ін.

По-друге, проведені дослідження А. С. Грачовим, А. В. Ільїним, Т. І. Школіною, [1] В. І. Дуботовкиним [2] дозволили встановити, що дартс в поєднанні з ігровими вправами з елементами більярду, настільного тенісу та бадмінтону надає «консервуючий ефект», тобто перешкоджає розвитку міопії і гіперметропії.

По-третє, дартс не вимагає великих фінансових витрат і сучасної спортивної інфраструктури.

Потрапляти дротиком в мішень можна навчитися досить швидко. Сам процес оволодіння мистецтвом метання, а потім гри в дартс в колі друзів і близьких, приносить масу задовольств, дозволяє відчувати приплив позитивних емоцій та радість. Головна перевага гри – доступність. Це приводить до того, що можна провести у грі декілька годин прагнучи отримати бажаний результат, зовсім не помічаючи, як летить час. Але цей час не проходить марно, в цей момент гравці отримують заряд позитивних емоцій, знаходяться в постійному русі, непомітно без перенапруги проходячи під час гри 2-3 км. При систематичних заняттях дартс покращується координація, стабілізується ритм дихання і робота серцево-судинної системи, зміцнюються м'язи. Забарвлення мішені позитивно і заспокійливо впливає на зір. Хороший ефект для покращення зору приносить виконання самих кидків. Так, постійне переключення погляду з дротика на мішень це те саме що спеціальні вправи для людей з порушенням зору (короткозорість), коли на віконне скло наноситься точка і багаторазове переключення погляду з неї у вдаль сприяє зміцненню м'язів очного яблука.

Активність і насиченість студентського життя, постійний поспіх, стресові ситуації несприятливо позначаються на здоров'ї молоді. Гра в дартс є відмінною «виробничою гімнастикою» як під час навчання, так і вдома [4].

Спочатку просте кидання дротиків в мішень як перемикає на іншу діяльність допоможе зняти негативну напругу і отримати психологічний відпочинок. Потім, коли психічна напруга спаде, з'явиться інтерес до точного попадання в ціль. Для цього людина починає концентрувати увагу на своїх технічних діях. Але психіка влаштована так, що довго фіксувати увагу на одній і тій ж дії (особливо без звички) дуже важко. Зробивши перерву на гру в дартс, думки автоматично переключаються в робоче русло, вони вже більш свіжі, з додатковим зарядом енергії. Таку «виробничу гімнастику» можна проводити 4-5 разів на день.

Грати в дартс можна як під відкритим небом, так і в закритому приміщенні (в спортивному залі, навчальній аудиторії, в кафе, в звичайній квартирі). Дартс не вимагає спеціальної спортивного одягу, а інвентар для гри простий і довговічний. Для гри в дартс не існує мовних і вікових бар'єрів, змагатися можуть і дорослі, і діти. Дартс доступний для людей з фізичними можливостями, він гуманний і демократичний.

Підсумовуючи вище викладене визначимо позитивні і негативні сторони гри в дартс для студентів з ослабленим здоров'ям.

Плюси:

- Не вимагає дорогої спортивної форми.
- Один раз придбана хороша мішень прослужить дуже довго.
- Не вимагає великого приміщення.
- Великий вибір варіантів ігор, в які можна грати і в команді і самостійно.
- Можна починати в будь-якому віці і досягти хороших результатів.
- Тренує психіку: змушує зосереджуватися і концентрувати увагу на кидку; розвиває вміння володіти своїми емоціями.
- При регулярній грі в дартс активізуються навички усного рахунка, що позитивно позначається на роботі мозку.
- Фокусування погляду на мішені тренує очні м'язи.
- Відпрацювання кидка удосконалює координацію рухів і спритність.

- Можливість проведення дистанційних турнірів (по Інтернету) для тих, хто живе далеко один від одного і для людей з відхиленнями в стані здоров'я.
- Для досягнення серйозних стабільних результатів при правильній мотивації виховується терпіння, завзятість, працелюбність.
- Можливість активного відпочинку в родині і з друзями.
- Дартс не травмонебезпечний.
- За одне тренування спортсмен проходить кілька кілометрів, а значить, зміцнюється серцево-судинна система, підвищується загальна витривалість.

Мінуси:

- При регулярних заняттях досить часто доводиться міняти витратні деталі у дротиків (хвостовики і опірнення).
- Якщо немає захисту навколо мішені, може постраждати стіна, на якій вона висить.
- При недостатній фізичній підготовці статичне положення в стійці перевантажує опорну ногу і нерівномірно розподіляється навантаження на хребет.

Список літератури:

1. Грачев А. С., Ильин А. В., Школина Т. И. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов вузов / Грачев А. С., Ильин А. В., Школина Т. И. // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 3.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=19727> (дата обращения: 29.11.2018).
2. Дубатовкин, В. И. Дартс в практике преподавания физической культуры. Учебное пособие / Дубатовкин В. И., Березинская Н. А. – М.: ТВТ «Дивизион», 2015. – 128 с.
3. Никитин А. А. Дартс. Руководство для начинающих / Никитин А. А. – М.: Эксмо, 2004. – 64 с.
4. Огнистый А. В., Петрица П. М. Дартс (методичні рекомендації) / Огнистый А. В., Петрица П. М. – Тернопіль: «ТАЙП», 2014. – 36 с.
5. Шилин Ю. Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс / Шилин Ю. Н., Каневская А. В.. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – 120 с.