

## **АНАЛИЗ ОПТИМАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДАРТС**

**Н.А. Березинская, доцент кафедры физической культуры  
ФБГОУ ВО Российский государственный  
аграрный университет -МСХА имени К.А. Тимирязева  
г. Москва, Россия**

*Контактная информация: [natashabrz@rambler.ru](mailto:natashabrz@rambler.ru)*

Для стабильного роста спортивных результатов в таком виде спорта как дартс определяющим условием успеха является рациональное использование регулярных, правильно мотивированных самостоятельных тренировок.

Необходимость самостоятельных занятий студентов физической культурой продиктована объективными причинами построения учебных занятий в вузе в целом, что абсолютно не обеспечивает функционирование системы физического воспитания в рамках физиологических и психолого-педагогических закономерностей и условий научной организации учебно-воспитательного процесса. Согласно спортивной физиологии кумулятивный эффект в формировании двигательных умений и навыков, а также в развитии физических качеств возможен, если перерыв между занятиями физическими упражнениями не превышает 48 часов. Организованные занятия по расписанию длятся не более семи месяцев в году. Длительные перерывы в академических занятиях (зимняя сессия, каникулы, весенняя сессия, каникулы, сельскохозяйственные работы, производственная практика) приводят к тому, что каждый семестр студент (без самостоятельных занятий) начинает с пониженного функционального состояния и физической подготовленности.

Все это полностью распространяется и на студентов – спортсменов. Их режим тренировок должен подстраиваться под учебу и не вредить ей. Как правило, большинство студенческих соревнований по дартс проводятся в течение учебного года. Из-за этого, если не выработалась привычка к регулярным самостоятельным тренировкам, то за период экзаменационных сессий, практики, каникул снижается уровень тренированности и ухудшается стабильность результатов.

Для того чтобы студент-дартсмен, грамотно и осмысленно подходил к самостоятельным занятиям преподаватель физической культуры или тренер обязан:

1. Помочь правильно осмыслить и индивидуально мотивировать необходимость регулярных самостоятельных занятий в избранном виде спорта.
2. Вести просветительскую работу в области физической культуры и спорта, т.е. помогать ориентироваться в вариативности методик оздоровительной и лечебной физкультуры, различных видах спорта и других формах физической активности.
3. Научить студента методам самоконтроля при занятиях физической культурой, в общем, и в избранном виде спорта в частности.

4. Неоднократно напоминать о соблюдении правил гигиены как личной, так и спортивной.

5. Индивидуально или совместно со спортсменом разработать систему личных тренировок, с учетом множества факторов (существующий уровень, программа ближайших соревнований, проблемы с техникой броска или хвата и т.п.).

6. Согласовать со спортсменом примерный план самостоятельных тренировок. Желательно, чтобы они были не менее 40 - 60 минут 4 - 6 дней в неделю. Надо учитывать, что лучше короткие ежедневные тренировки по 30 минут, чем одна длительная тренировка в неделю.

7. Помочь спортсмену объективно оценивать свои технические и физические возможности.

Практика показывает, что без самостоятельных занятий в дартс невозможно добиться хороших результатов. На двух или трех разовых тренировках в неделю, возможно, только скорректировать технику под руководством тренера, поиграть в различные игры с соперником и в команде, провести сравнительный анализ уровня своей технической и психологической подготовленности. Более серьезные достижения возможны только при регулярных самостоятельных тренировках.

Как правило, опытные дартсмены чаще самостоятельно по несколько часов занимаются перед мишенью, отрабатывая броски, а начинающие воспринимают дартс только как развлечение. Но и те и другие, в большинстве своем, пренебрегают общей физической подготовкой. Это объясняется тем, что тренировки в дартс не требуют специальной спортивной экипировки, достаточно просто удобной не сковывающей движений одежды и не обязательно ходить в спортивный зал, если мишень находится у Вас дома или на работе. Этот перекокс молодые люди часто компенсируют тем, что параллельно с дартс занимаются каким либо более активным видом спорта. Но если человек сконцентрировался только на дартс, то самостоятельные занятия должны складываться из следующих компонентов:

1. Самостоятельные занятия для поддержания и укрепления общей физической подготовки.

2. Самостоятельные занятия для освоения и совершенствования технической подготовки дартс.

3. Мотивация занятий дартсом на основе постановки реальных личных целей.

При современном ритме жизни студентам приходится рационально распределять своё время. И, чаще всего приоритеты расставляются так: учёба, семья, работа и свободное время. Решающую роль в том, как студент распорядится этим свободным временем, играет мотивация. В спорте ярко выражена мотивация достижения. Это ориентация человека на стремление к успешному выполнению поставленной задачи, настойчивость перед лицом неудач и испытание чувства гордости при успешном ее выполнении. Соревновательная оценка при этом является ключевым компонентом. Мотивацию можно определить как направление и интенсивность

усилия человека. Направление усилия означает, что человек ищет определенные ситуации или стремиться к ним, или, что определенные ситуации привлекают его. Интенсивность усилия – характеризует степень усилий приложенных человеком в определенной ситуации.

Самостоятельные занятия требуют от спортсмена проявления внутренней дисциплины и волевых усилий. Для человека, занятого работой или учёбой, домашние тренировки помогут сохранить не только время, затрачиваемое на дорогу в зал и обратно, но и материальные средства. Достаточно приобрести мишень и дротики, и можно спокойно тренироваться в домашних условиях. Еще одной из побудительных причин самостоятельных занятий может являться отсутствие посторонних взглядов, мешающих сосредоточиться на отработке бросков. Особенно это актуально для людей с тонкой душевной организацией.

Для достижения успеха в игре и при самостоятельных тренировках важно учитывать несколько факторов:

1. – это максимальный набор очков в одном подходе (3 дротика). Достичь его можно за счет тренировки кучности попадания всех 3-х дротиков в сектор с самым большим номиналом – сектор «20». Выполняя броски в сектор «20» за один подход можно набрать 180 очков (три дротика - в утроение сектора «20»). Для тренировки данного умения лучше всего подходит упражнение «Сектор 20».

2. – умение попадать в любой сектор мишени по выбору. Данное умение необходимо в финальной части игры «501», когда спортсмен выходит на «удобное» закрытие. Например, осталось 47 очков, а для закрытия через удвоение подходят только четные числа. Игрок первым дротиком в подходе поражает сектор «7», остается 40 очков. Вторым дротиком уже можно попытаться закрыть 40 очков, попав в удвоение сектора «20». Если вместо удвоения дротик попал просто в сектор «20», останется уже 20 очков (47 - 7 - 20), и еще есть шанс выиграть этот лег, попав 3-м дротиком в удвоение сектора «10». Данное умение тренируется с помощью упражнения «Большой Раунд».

3. – быстрое закрытие через удвоение. Это умение тренируется с помощью упражнения «Раунд по удвоениям». Поочередно поражаем все удвоения секторов с 1-го по 20-й и «Булл-ай». В этом упражнении считаем дротики, а не очки. Считаем, сколько дротиков понадобилось для закрытия всех секторов удвоения. Упражнения «Сектор 20» и «Большой Раунд» входят в список квалификационных упражнений на соревнованиях для присвоения разрядных норм. Для достижения результата рекомендуется в регулярную тренировку включать все 3 упражнения в приблизительной пропорции «Сектор 20» - 5-7 упражнений (30 - 40 минут), «Большой Раунд» - 1 - 2 упражнения (10 - 15 минут), «Раунд по удвоениям» - 1 - 2 упражнения (15 - 30 минут).

4. – уверенное попадание в утроение секторов, особенно больших номиналов (15; 16; 17; 18; 19; 20; «Булл-ай»). При игре «501» - это помогает быстро списывать очки и выходить на закрытие, а в игре «Крикет» - помогает перехватывать инициативу и дает возможность записать на противника большее количество штрафных очков. Для достижения результата

рекомендуется в тренировку включать «Раунд по утроениям» - 1 - 2 упражнения (15 - 30 минут).

На основании выше изложенного при стабильном выполнении предложенных упражнения студент может за 4 - 6 месяцев регулярных тренировок выйти на нормативы 2 - 3 разряда по упражнениям «Большой раунд», «Сектор 20» и снизить количество дротики на прохождение «Раунда по удвоениям» до 180-200.

### **Литература**

1. Дубатовкин В.И. Березинская Н.А. Дартс в практике преподавания физической культуры: учебное пособие. - М.: ТВТ «Дивизион», 2015.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культ / Л.П. Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1991

3. Коц Я.М. (ред.). Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 200 с.