МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО–УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет психологии и физической культуры
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико–биологических дисциплин

И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин

АЗЫ ДАРТСА: ОТ ИГРЫ К МАСТЕРСТВУ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск
2026

УДК 796.29
ББК 75я73
Н 16

Рецензенты:

докт. пед. наук, профессор В. Г. Макаренко
докт. биол. наук, профессор В. И. Павлова

Нагорнов Игорь Владимирович

К 18 Азы дартса: от игры к мастерству: учебное пособие / И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин. – Челябинск: Изд–во ООО «АБРИС». – 2026. – 125 с.

ISBN 978-5-91744-248-8

Учебное пособие посвящено основам обучения игре в дартс и последовательному формированию двигательных, интеллектуальных и психологических навыков юных спортсменов. В нем раскрываются история и философия дартса, требования к материально-технической базе и правила обеспечения безопасности занятий. Особое внимание уделено методике обучения технике броска, изучению системы счета и основных игровых дисциплин, а также психологической подготовке обучающихся. Пособие содержит рекомендации по организации соревнований и контролю выполнения нормативов, что позволяет использовать его на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности и при подготовке школьных команд.

Издание адресовано учителям физической культуры, тренерам, руководителям спортивных секций, студентам педагогических направлений и всем интересующимся дартсом.

Учебное пособие подготовлено при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт» № Ш-01-2026/27 от 01.06.2026 г. по теме «Влияние учебных занятий по физической культуре на умственную работоспособность студентов вуза».

УДК 796.29
ББК 75я73

ISBN 978-5-91744-248-8 © Нагорнов И. В., Сарайкин Д. А., 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....5
1 ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ДАРТСА.....8
Глава 1. Зарождение игры.....8
Глава 2. Дартс как вид спорта.....11
Глава 3. Этикет и дисциплина.....18
2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И БЕЗОПАСНОСТЬ.....22
Глава 4. Оборудование и инвентарь.....22
Глава 5. Техника безопасности на занятиях.....30
3 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА.....35
Глава 6. Стойка и баланс.....35
Глава 7. Хват (Грип).....41
Глава 8. Прицеливание и фокусировка.....49
Глава 9. Замах и выброс.....56
4 ИЗУЧЕНИЕ СЧЕТА И ИГРОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....63
Глава 10. Математика дартса.....63
Глава 11. Основные игры для школьников.....68
Глава 12. Тактическое мышление.....75
5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО СПОРТСМЕНА.....83
Глава 13. Преодоление стресса.....83
Глава 14. Мотивация и целеполагание.....88

6 ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И КОНТРОЛЬ НОРМАТИВОВ 94
Глава 15. Правила проведения турниров в школе. 94
Глава 16. Нормативы и контрольные упражнения. 100
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 107
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....112
ПРИЛОЖЕНИЯ. 115

ВВЕДЕНИЕ

Современное школьное образование ставит перед педагогами задачу не только дать знания, но и сформировать у детей устойчивую потребность в здоровом образе жизни, развить их физически и психологически. В поиске новых форм работы, которые были бы интересны современным школьникам, учителя все чаще обращаются к нестандартным видам спорта. Одним из таких видов, обладающим огромным потенциалом, является дартс.

Дартс долгое время воспринимался лишь как пабная игра или досуговое развлечение. Однако за последние десятилетия он превратился в профессиональный вид спорта со своей философией, строгой техникой и математической точностью. Для системы образования дартс ценен своей уникальной особенностью: он стоит на стыке физической культуры и интеллектуального развития. Это тот редкий вид спорта, где успех зависит не от физической мощи, а от тонкой координации, нервно-мышечной регуляции, умения концентрироваться и быстро считать.

Данное учебное пособие «Азы дартса: от игры к мастерству» адресовано учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам школьных секций и всем, кто хочет привить детям любовь к этому точному и увлекательному виду спорта.

Целью пособия является систематизировать знания и практический опыт обучения школьников игре в дартс, предложив

готовую методическую базу, адаптированную под возрастные особенности учащихся 7–17 лет.

В работе над структурой пособия мы исходили из нескольких ключевых принципов:

1. Безопасность превыше всего. В пособии выделен обязательный блок правил техники безопасности, без которого невозможен допуск детей к занятиям.

2. От простого к сложному. Путь от первого знакомства с дротиком до тактических расчетов в игре «501» проходит через четко выстроенные этапы, описанные в разделе «Методика обучения технике броска».

3. Учет возрастных особенностей. Мы предлагаем дифференцированный подход: то, как объяснить стойку первокласснику, отличается от работы с десятиклассником. Игровые упражнения для младшей школы сменяются серьезной психологической подготовкой в старших классах.

4. Интеграция с учебным процессом. Дартс – это не просто физкультура. Это еще и математика (быстрый счет в разделе «Изучение игровых дисциплин») и психология (работа с эмоциями в разделе «Психологическая подготовка»).

Пособие построено таким образом, чтобы дать педагогу полный инструментарий: от истории возникновения игры и правил выбора инвентаря до методик судейства соревнований и ведения контрольных нормативов. Особое внимание уделено инклюзивности: дартс позволяет привлечь к активным занятиям

детей с ограниченными возможностями здоровья или временно освобожденных от высоких физических нагрузок, помогая им чувствовать себя частью спортивного коллектива.

Мы надеемся, что это пособие поможет вам превратить простую игру в мишень в увлекательный процесс формирования характера, развития точности и логического мышления ваших учеников. Пусть дартс станет для школьников не просто хобби, а настоящей школой концентрации, выдержки и благородства.

Удачи вам и точных попаданий!

1 ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ДАРТСА

Глава 1. Зарождение игры

Прежде чем взять в руки дротик и прицелиться в мишень, давайте совершим небольшое путешествие во времени. Вы удивитесь, но история дартса насчитывает несколько столетий и полна забавных случайностей и военных хитростей.

1.1 От лучников средневековья до пивных пабов Англии

Представьте себе Англию времен Средневековья. Идет дождь, холодный ветер пронизывает до костей. Английские лучники – гордость королевской армии – возвращаются с учений. Они устали, но главная их беда в другом: скука. На полигоне стрелять из длинного лука нельзя (непогода), а мастерство терять не хочется.

И тут в голову кому-то из них приходит гениально простая мысль: а что, если устроить соревнования в помещении? Например, в ближайшей таверне. Но как быть с мишенями? Стрелять настоящими боевыми стрелами в помещении – верный способ покалечить друг друга и разнести стены.

Тогда лучники стали укорачивать древки своих стрел, превращая их в подобие коротких дротиков. А мишенью становилось все, что попадалось под руку. Чаще всего это были деревянные крышки от бочек или само днище перевернутой бочки из-под эля.

Почему бочка? Тут есть своя логика. Древесина была достаточно мягкой, чтобы дротик воткнулся, но достаточно

плотной, чтобы не разлететься в щепки. К тому же, на торце бочки отлично были видны годовые кольца, которые сами собой образовывали круги. А трещины в дереве делили эти круги на сектора. Лучники целились в самый центр – в то место, где когда-то была затычка (по-английски «bung»). Со временем это слово трансформировалось в «bull» (бык), а позже – в привычное нам «bullseye» («бычий глаз»), то есть центр мишени.

Так, благодаря солдатам и дождливой погоде, дартс перекочевал с полей сражений в стены английских пабов.

1.2 Легенды о происхождении (сломанные стрелы и бочонки из-под эля)

Как у любой уважающей себя игры с историей, у дартса есть несколько красивых легенд. Их не обязательно воспринимать как чистую правду, но они отлично передают дух той эпохи.

Легенда первая: Сломанные стрелы

Говорят, что одним дождливым вечером отряд лучников зашел на постой в таверну «Ангел и Корона». Среди них был молодой оруженосец, который очень хотел показать свою меткость перед старшими товарищами. Но боевых стрел ему не доверили. Тогда он взял сломанную стрелу, обломал ее еще сильнее, привязал к хвостовику перья (для устойчивости) и предложил метать их в деревянную дверь кладовки. Хозяин таверны сначала возмутился, но потом заметил, что выпивка в тот вечер продавалась намного лучше обычного. Утром он приказал повесить дверь на стену и объявил, что победитель получает бесплатную кружку эля. Так

дартс стал не просто развлечением, а способом заработка для трактирщиков.

Легенда вторая: Бочонок и мокрая тряпка

Эта история связана с уже знакомой нам бочкой. В одной из деревушек графства Йоркшир жил бочар (мастер по изготовлению бочек). Он был известен своей невероятной меткостью: мог зашвырнуть молоток или любой мелкий предмет точно в цель. Однажды к нему в мастерскую зашел путешественник и бросил вызов: попасть в дно бочки с расстояния в несколько шагов. Бочар, конечно, попал. Путешественник оказался бывшим солдатом и предложил немного изменить правила: бросить короткий деревянный чурбачок (прообраз дротика) так, чтобы он не отскочил, а застрял в дереве. Чтобы чурбачок не отскакивал, его стали утяжелять металлической полоской, а для красоты раскрашивать.

Существует и более романтичная версия: якобы один из супругов (жена трактирщика), устав от того, что мужчины после метания портят стену, подкладывала под бочку мокрую тряпку. Дротики, попадая в цель, смачивали наконечники и лучше держались в дереве. Так, случайно, было подмечено, что влажное дерево (а позже – спрессованный сизаль) лучше удерживает дротик.

Обобщая изложенное, следует отметить, что великие вещи рождаются из простых потребностей. Дартс родился из скуки солдат, смекалки трактирщиков и любви простых людей к

соревнованиям. Из грубой забавы в прокуренных пабах он постепенно превращался в игру с правилами, а затем – в спорт, о котором мы говорим сегодня. И когда вы будете становиться на линию броска, вспомните, что несколько веков назад на вашем месте стоял лучник, который просто хотел согреться и развлечься после долгого похода.

В следующей главе мы узнаем, как дартс из пабной игры превратился в профессиональный спорт, и кто были первые чемпионы.

Глава 2. Дартс как вид спорта

От пивных кружек и прокуренных пабов до огромных стадионов и многомиллионных призовых фондов – путь дартса в большой спорт был долгим и тернистым. В этой главе мы разберемся, кто превратил игру в профессию, какие имена должен знать каждый уважающий себя дартсмен и увидит ли мир дартс на Олимпийских играх.

2.1 Профессиональные организации

Долгое время дартс существовал как множество локальных соревнований с разными правилами. Ситуация изменилась в 20 веке, когда игру решили унифицировать и вывести на мировой уровень. Однако в мире профессионального дартса есть свои «две планеты» – две главные организации.

BDO (British Darts Organisation) – Британская организация дартса

Основана в 1973 году. Именно BDO долгие годы была главным законодателем мод в дартсе. Эта организация сделала для спорта невероятно много:

– установила единые правила игры;

– организовала первый чемпионат мира по дартсу (в 1978 году), который транслировался по телевидению;

– главный турнир BDO – World Professional Darts Championship (Чемпионат мира BDO), который проходил в легендарном зале Lakeside Country Club.

BDO долго ассоциировалась с классическим, даже немного консервативным дартсом. Игроки выступали в строгих костюмах, атмосфера была более сдержанной.

PDC (Professional Darts Corporation) – Профессиональная корпорация дартса

В 1990-х годах в мире дартса произошел «раскол». Ведущие игроки посчитали, что BDO недостаточно зарабатывает и плохо развивает спорт. Они хотели больших призовых, больше телевидения и больше зрелищности. В 1992 году группа топ-игроков (включая Фила Тейлора и Денниса Пристли) создала свою организацию – сначала WDC, а затем PDC.

PDC – это современный, гламурный, коммерческий дартс. Что изменилось?

– Зрелищность: игроки выходят под музыку, как боксеры на ринг. На трибунах – море пива, костюмы, песни и невероятный шум.

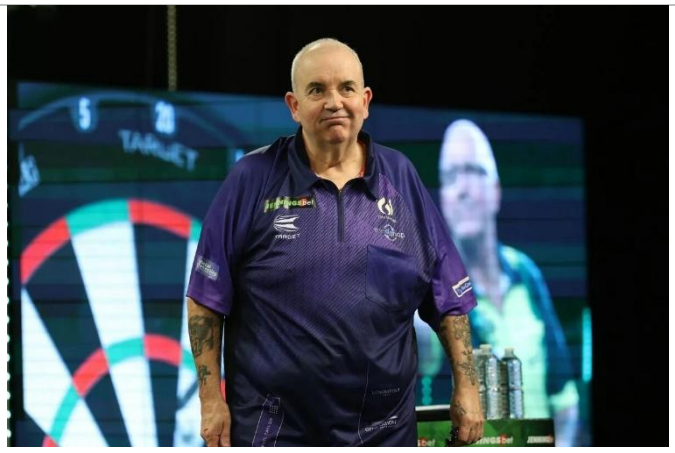
– Деньги: призовые фонды в PDC в разы выше, чем в BDO.

– Главный турнир: PDC World Darts Championship, который проходит в лондонском Alexandra Palace (ласково называемом фанатами «Ally Pally»).

Сегодня PDC – это безусловный лидер мирового дартса. BDO, к сожалению, пережила финансовый крах в 2020 году и утратила былое влияние, но ее роль в истории спорта неоценима. Сейчас появляются и другие организации (например, WDF – Всемирная федерация дартса), но именно PDC задает тренды.

2.2 Знаменитые игроки

История дартса знает множество ярких звезд. Познакомимся с самыми важными из них.

Фил Тейлор (Англия) – «The Power» (Сила)	

Если вы спросите любого болельщика, кто величайший игрок в истории дартса, ответ будет один: Фил Тейлор. Этот человек доминировал в спорте более двух десятилетий так, как никто другой.

Рекорды: 16-кратный чемпион мира (14 раз по версии PDC и 2 раза по версии BDO). Это абсолютный рекорд.

Стиль: Фил славился своим уникальным хватом и невероятной точностью. Он мог закрывать леги (партии) за считанные минуты, не оставляя соперникам ни шанса.

Наследие: именно Тейлор сделал дартс популярным в мире. Он ушел из профессионального спорта в 2018 году, но его имя навсегда вписано золотыми буквами.

Майкл ван Гервен (Нидерланды) – «Mighty Mike» / «Green Machine» (Зеленая машина)	

Когда Фил Тейлор уходил на покой, у него уже был готов преемник, и пришел он из страны тюльпанов. Майкл ван Гервен – феномен. Он ворвался в PDC в 2010-х годах и начал штамповать рекорды с невероятной скоростью.

Скорость: Ван Гервен бросает дротики молниеносно. Если раньше игроки подолгу прицеливались, то Майкл показывает темп, за которым трудно уследить.

Достижения: трехкратный чемпион мира PDC. Ему принадлежит рекорд по самому высокому среднему набору очков за матч (среднее за подход – 123+ очка, что считается запредельным уровнем).

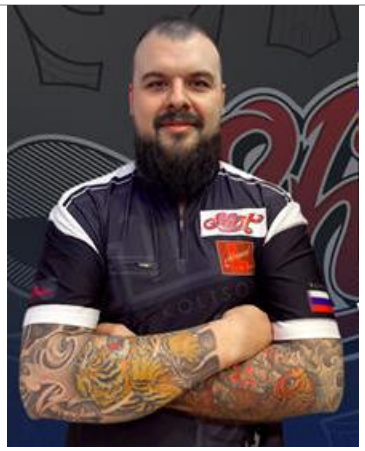
Соперничество: его матчи с Питером Райтом, Гэри Андерсоном и Майклом Смитом собирают миллионы зрителей.

Российские чемпионы

Дартс в России развивается, и у нас есть свои герои, которыми мы можем гордиться.

Анастасия Добромыслова	

Одна из сильнейших российских дартсменок последних лет. Многократная чемпионка России, победительница международных турниров. Именно она представляет Россию на крупнейших мировых первенствах и входит в мировую элиту женского дартса.

Борис Кольцов	

Легенда российского дартса. Один из первых, кто добился серьезных успехов на международной арене. Участник чемпионатов мира PDC (по приглашению), что для российского игрока – огромное достижение.

Роман Кончиков	
Евгений Изотов	

Эти имена также хорошо известны любителям дартса. Они регулярно входят в топ национального рейтинга и успешно выступают на турнирах в Европе.

Конечно, российским игрокам пока далеко до уровня Тейлора или ван Гервена, но интерес к спорту растет, а значит, новые победы обязательно будут.

2.3 Дартс на Олимпийских играх (статус и перспективы)

Вопрос, который волнует многих: почему мы не видим дартс на Олимпиаде? Ведь это и спорт, и зрелище. Ответ не так прост.

Политика организаций: Международный олимпийский комитет (МОК) требует, чтобы вид спорта управлялся одной единой всемирной федерацией. В дартсе же долгие годы

существовал раскол (BDO vs PDC), и единой структуры, признанной МОК, не было. Сейчас функции главной федерации пытается выполнять WDF (Всемирная федерация дартса), но PDC, где играют лучшие, держится особняком.

Статус «пабной игры»: у дартса до сих пор есть имиджевая проблема. Многие чиновники от спорта до сих пор считают его не полноценным видом, а развлечением в барах.

Допинг и спонсоры: Олимпийское движение очень трепетно относится к спонсорству. А в дартсе традиционно сильны связи с пивными брендами, что создает сложности.

Несмотря на проблемы, ситуация меняется к лучшему:

1. В 2020-х годах дартс был признан Международным олимпийским комитетом на временной основе. Это важный шаг.
2. Дартс уже входит в программу Всемирных игр (World Games) – соревнований по видам спорта, не входящим в Олимпиаду.
3. Активно лоббируется включение «дартса» (метания дротиков в упрощенном, электронном варианте) в программу Олимпийских игр.

Скорее всего, классический «большой» дартс (с сизалевой мишенью) в ближайшее время не станет олимпийским видом. Но шансы на появление его электронной версии (или, как вариант, включение дартса в программу Юношеских Олимпийских игр) вполне реальны. Возможно, именно кто-то из вас, читающих это пособие, станет первым олимпийским чемпионом по дартсу!

В следующей главе мы поговорим о том, без чего невозможен настоящий спортсмен – об этикете, дисциплине и правилах поведения.

Глава 3. Этикет и дисциплина

В спорте высоких достижений часто говорят: «Сначала ты человек, потом спортсмен». Дартс – игра джентльменов (и леди), даже когда вокруг шумят трибуны. Культура поведения отличает любителя от настоящего профессионала. В этой главе мы поговорим о неписаных и писаных правилах, которые делают игру красивой и безопасной.

3.1 Поведение во время броска (правило «стоять за игроком»)

Представьте: вы вышли на линию, прицелились, замерли... и в этот момент кто-то рядом начинает громко разговаривать, топать или, что еще хуже, проходит прямо перед вами. Результат? Бросок смазан, очки потеряны, настроение испорчено.

В дартсе существует железное правило, которое обязаны соблюдать все – от новичков до чемпионов мира: когда игрок находится на линии броска, все остальные находятся позади него, за пределами его периферического зрения, и соблюдают полную тишину.

Правила поведения:

1. Зона тишины. Как только игрок встал в стойку и поднес дротик к глазу для прицеливания, прекращаются любые разговоры, шепот, смех и шуршание.

2. Никаких движений. Запрещено проходить мимо игрока, махать руками, топать ногами или совершать резкие движения, которые может заметить игрок краем глаза.

3. Правило «трех шагов». Рекомендуется находиться минимум в метре-полутора позади бросающего, чтобы случайно не задеть его и не отвлечь.

4. Чужие дротики. Не подходить к мишени и не вытаскивать дротики, пока соперник не завершил свой подход (не бросил все три дротика). Исключение – если дротик упал на пол, его убирают, но только когда бросок точно завершен и это безопасно.

Почему это так важно? Дартс – это спорт высочайшей концентрации. Малейший шум сбивает ритм дыхания и точность броска. Уважение к сопернику начинается именно с умения вовремя замолчать.

3.2 Отношение к сопернику и судье

В школьном зале или на профессиональном турнире действуют одни и те же законы спортивной этики.

По отношению к сопернику:

1. Приветствие: перед началом матча принято пожать руку сопернику и сказать: «Удачи!» (Good luck!) или «Приятной игры».

2. Признание успеха: если соперник сделал отличный бросок (закрыл удвоение, попал в «яблочко»), не возбраняется коротко кивнуть или сказать: «Хороший бросок» (Good darts!). Это не отвлекает, а создает атмосферу взаимоуважения.

3. Сдержанность в эмоциях: неприлично бурно радоваться промаху соперника. Радоваться можно своей победе, но не чужой неудаче.

4. Завершение матча: после окончания игры соперники обязательно пожимают друг другу руки, независимо от счета. Если вы проиграли, найдите в себе силы улыбнуться и поздравить победителя. Это признак силы характера, а не слабости.

5. Поведение при поражении: нельзя кидать дротики в пол, пинать мебель или громко ругаться. Умение достойно проигрывать – важный жизненный навык, который воспитывает спорт.

По отношению к судье:

Судья в дартсе (особенно в официальных играх) – главный человек на матче.

1. Его решения не обсуждаются. Даже если вам кажется, что судья ошибся (например, не засчитал очко), спорить с ним нельзя. Максимум – можно вежливо попросить проверить счет после окончания подхода (лега).

2. Обращаться к судье нужно уважительно, не перебивая его объявления счета.

3. Если судья просит вас отойти на шаг назад или не мешать – подчиняйтесь немедленно.

3.3 Правила безопасного поведения на линии броска

Это самая важная часть главы. Дартс – это метание острых предметов. Даже пластиковые наконечники (особенно у школьных

дротиков) могут нанести травму, особенно глазу. Поэтому безопасность – абсолютный приоритет.

«Золотые правила» линии броска:

1. Бросок только по команде. Никогда не бросайте дротик, если не убеждены, что линия броска и пространство перед мишенью свободны. Перед броском нужно убедиться, что в секторе никого нет.

2. Один на линии. Одновременно на линии броска может находиться только один игрок, выполняющий подход. Остальные ждут сзади.

3. Запрет на ловлю. Никогда не пытайтесь поймать падающий дротик рукой! Он может воткнуться в ладонь. Если дротик падает – просто отойдите и дайте ему упасть на пол. Поднимать его можно только после полной остановки.

4. Подача дротиков. Передавать дротики сопернику нужно только тупым концом (оперением) вперед. Обычно их просто оставляют в подставке или кладут на стол – соперник возьмет сам. Запрет на размахивание. Нельзя размахивать дротиками, поворачиваться с ними в руках к товарищам, разговаривать, держа дротик острием вверх. Если вы отошли от линии – дротики должны быть опущены острием в пол.

5. Действия при падении. Если дротик упал и откатился под ноги другому игроку, громко предупредите: «Дротик на полу! Осторожно!». Никто не должен наступить на острие.

6. Извлечение дротиков. Подходить к мишени можно только тогда, когда все три дротика брошены, и игрок закончил подход. Вытаскивая дротики, убедитесь, что сзади никого нет. Держите мишень одной рукой, чтобы она не качалась, другой аккуратно выкручивайте дротики (не тяните на себя резко).

Запомните: Нарушение правил этикета делает вас неприятным соперником, с которым никто не захочет играть. Нарушение правил безопасности делает вас опасным для окружающих. Настоящий спортсмен – это тот, кто точен не только в бросках, но и в поведении.

В следующей главе мы перейдем к «материальной части» – разберем, из чего сделаны мишени и дротики, и как правильно выбрать инвентарь для школьной секции.

2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И БЕЗОПАСНОСТЬ

Глава 4. Оборудование и инвентарь

Чтобы научиться играть в дартс, недостаточно просто взять дротики и повесить мишень на стену. Важно понимать, как устроено оборудование, из каких материалов оно сделано и как правильно за ним ухаживать. В этой главе мы разберем «анатомию» мишени и дротика, а также поговорим о том, как обезопасить место для игры.

4.1 Мишень (Борд): устройство, виды, крепление

Правильное название мишени – дартс-борд (от англ. dartboard). То, что мы видим на стене, – это результат многовековой эволюции от деревянной крышки бочки до высокотехнологичного изделия.

Устройство мишени

Современная профессиональная мишень изготавливается из сизаля – это природный материал, спрессованные волокна агавы. Почему именно сизаль? Он обладает уникальным свойством: волокна раздвигаются при попадании дротика, а затем сжимаются обратно, «заживляя» ранку. Благодаря этому мишень служит долго.

Виды мишеней представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Виды мишеней

Тип мишени	Материал	Для кого подходит	Плюсы	Минусы
Профессиональная (сизаль)	Прессованный сизаль	Спортсмены, серьезные тренировки	Долговечность, самоочищение, официальный стандарт	Высокая стоимость
Любительская (сизаль)	Сизаль низкой плотности	Новички, школьные секции	Доступная цена, приемлемое качество	Быстрее изнашивается
Электронная	Пластик с отверстиями	Домашние игры, дети	Автоматический подсчет очков, звуковые эффекты, безопасность	Не подходит для турниров, хрупкая
Бумажная (скрутка)	Прессованная бумага	Временное использование	Очень дешево	Огромный износ, дротики плохо держатся

Конструкция мишени включает:

1. Игровое поле: разделено на 20 секторов, пронумерованных от 1 до 20. Расположение номеров не случайно –

чередование больших и малых секторов, а также цветов (черный и белый/бежевый) сделано для удобства прицеливания.

2. Кольца: на поле нанесены узкие и широкие кольца:

– внешнее узкое кольцо – «дабл» (удвоение). Попадание сюда удваивает очки сектора;

– внутреннее узкое кольцо – «требл» (утроение). Попадание утраивает очки сектора.

3. Центр мишени:

– внешний центр («зеленое колечко») – 25 очков;

– внутренний центр («яблочко», «бычий глаз», «дабл-булл») – 50 очков.

4. Разделительная проволока: сетка из проволоки, которая делит мишень на секторы. Качественная проволока имеет форму треугольника или лезвия, чтобы дротики не отскакивали от нее (так называемая «ножевая» проволока).

Для школьной секции оптимальный выбор – качественная сизалевая мишень среднего ценового сегмента.

Крепление мишени:

– стандартная высота: центр мишени («яблочко») должен находиться на высоте 1,73 метра от пола;

– расстояние до линии броска: 2,37 метра (для электронных мишеней может быть меньше – читайте инструкцию);

– важно крепить мишень надежно. Обычно используется специальный кронштейн, который прикручивается к стене. Мишень просто вешается на него (как картина) и фиксируется

винтом от проворачивания. Стена за мишенью должна быть прочной (бетон или толстый брус), так как нагрузка при попаданиях создает вибрацию.

4.2 Дротики: анатомия, типы, уход

Дротик – это продолжение руки игрока. Понимание его устройства поможет правильно выбрать инвентарь и ухаживать за ним.

Анатомия дротика

Дротик состоит из четырех основных частей:

1. Острие (игла):

– стальное (спортивное): тонкое, острое, предназначено для сизалевых мишеней. Требует периодической заточки;

– мягкое (электронное): пластиковое, тупое, для электронных мишеней. Безопасно для детей, но ломается при сильных ударах.

2. Баррель (бочка): самая тяжелая часть дротика, за которую его держат. Материал – обычно латунь (дешево, мягко), никель-серебро (средний класс), вольфрам (профессиональный, дорогой, тяжелый при малом объеме). Вольфрам позволяет делать дротики тонкими, что удобно для кучных бросков.

3. Хвостовик – втулка, которая соединяет баррель с оперением. Бывает пластиковым или алюминиевым. Может быть разной длины (длинный – стабилизирует полет, но замедляет; короткий – быстрый, но менее стабильный).

4. Оперение – стабилизатор полета. Делается из пластика (жесткое, долговечное) или ткани (гибкое, традиционное). Именно оперение придает дротику правильную траекторию.

Типы дротиков

Выбор дротиков для детей и подростков – ответственное дело. Главные критерии: безопасность и вес:

1. Вес: оптимальный вес для школьников младшего и среднего возраста – 12–18 граммов. Слишком тяжелые дротики (22–26 г), которыми играют профессионалы, будут быстро утомлять руку ребенка и портить технику. Легкие дротики позволяют контролировать бросок.

2. Материал: латунные или никелевые баррели – лучший выбор по соотношению цена/качество. Вольфрам для школы избыточен и дорог.

3. Безопасность:

– для начальной школы (1–4 классы) на первых порах можно использовать дротики с пластиковыми наконечниками (для электронных мишеней), даже если вы играете на сизале. Они не травмируют ребенка при случайном броске в сторону. Недостаток – они чаще ломаются и могут отскакивать от сизаля;

– для средней и старшей школы – стандартные стальные наконечники, но с обязательным контролем техники безопасности.

4. Форма: для детей лучше выбирать дротики с «пузатой» бочкой – их удобнее держать. Тонкие «сигары» требуют уверенного хвата.

Уход за инвентарем, чтобы оборудование служило долго:

– мишень: раз в месяц поворачивайте мишень по кругу (меняйте сектора местами). Это нужно, чтобы один и тот же сектор (обычно 20-й) не разбивался постоянно. У мишеней есть нумерация на ободе, которая переставляется;

– дротики: следите за остротой наконечников. Тупые дротики портят мишень (рвут сизаль) и чаще отскакивают. Точить можно мелкой наждачной бумагой или специальным камнем;

– хвостовики и оперение: это расходные материалы. Если хвостовик треснул или оперение порвалось – их легко заменить. Всегда имейте запасные;

– хранение: Дротики храните в футляре или коробке, чтобы они не тупились при соприкосновении друг с другом.

4.3 Защита: подвесные системы, освещение, защита пола

Оборудование места для дартса – это не только мишень, но и защита окружающего пространства.

Подвесные системы (охранное кольцо)

Даже профессионалы иногда промахиваются мимо мишени. Чтобы не испортить стену и не травмировать дротики, используется защитный экран или охранное кольцо.

Охранное кольцо – круг из металла или плотного пластика, который крепится на стену вокруг мишени. Он принимает на себя удары, летящие мимо.

Подвесная система (кабинет) – это более серьезная конструкция. Мишень крепится на специальном подвесе, который

выносится вперед от стены, а сзади и по бокам устанавливаются защитные экраны или шторы. Такие системы используются в турнирных залах и профессиональных клубах.

Для школы: обязательно повесьте за мишенью лист фанеры или ДВП размером не менее 1х1 метр, либо приобретите готовое охранное кольцо. Это спасет стену и штукатурку.

Освещение

Свет не должен бить в глаза игроку. Правильное освещение:

– светильники располагаются сбоку и сверху от мишени;

– идеально, чтобы свет падал на мишень под углом, создавая контраст, но не слепил;

– используются специальные светодиодные кольца вокруг мишени (как в телевизоре) – они дают ровный свет без теней. Для школы подойдет яркий потолочный светильник и дополнительная лампа прицельного света.

Защита пола

Тяжелые дротики, падая на твердый пол (плитка, бетон, ламинат), тупятся, ломаются и оставляют сколы.

Резиновое покрытие: лучший вариант – постелить перед мишенью резиновый коврик или мат (можно использовать автомобильные коврики, резиновую плитку из спортзала).

Покрытие должно быть достаточно упругим, чтобы дротик не разбивался при падении, и нескользким, чтобы игрок стоял устойчиво.

На основании вышеизложенного можно заключить, что правильно подобранное и установленное оборудование – залог долгих и безопасных тренировок. Не экономьте на креплениях и защите стен, и ваш инвентарь прослужит вам долгие годы.

Примечание	В Приложении А вы найдете комплексы упражнений для разминки, которые подготовят руки и спину к броскам.

В следующей главе мы подробно разберем, какие опасности могут подстерегать игроков и как их избежать – поговорим о технике безопасности.

Глава 5. Техника безопасности на занятиях

Дартс – это вид спорта, который кажется безопасным только на первый взгляд. На самом деле, метание острых предметов требует строжайшей дисциплины. Пренебрежение правилами безопасности может привести к серьезным травмам: проколам, порезам, повреждению глаз. Данная глава – не просто рекомендация, а свод обязательных правил, которые должен знать и выполнять каждый ученик и педагог.

Запомните золотое правило. **Безопасность в дартсе зависит не от защитного оборудования, а от поведения каждого игрока.**

5.1 Правила перемещения в зоне броска

Зона броска – это особое пространство. В ней действуют свои законы движения.

Основные правила перемещения:

1. **Линия броска – граница**. Никто не имеет права переступать линию броска или заходить за нее, пока игрок выполняет подход. Исключение – судья или педагог для поправки оборудования.

2. **Путь подхода и отхода**. Подходить к линии броска и возвращаться от нее нужно только тогда, когда это безопасно. Нельзя бежать к мишени, если соперник еще не отошел назад.

3. **Зрители всегда сзади**. Все ожидающие своей очереди, зрители и запасные игроки должны находиться минимум в 1,5–2 метрах позади линии броска (за спиной бросающего), вне поля его зрения.

4. **Пересечение сектора**. Запрещено проходить между игроком, стоящим на линии, и мишенью. Это опасно и отвлекает. Если вам нужно пройти в другой конец зала, дождитесь окончания подхода или обойдите зону броска сзади.

5. **Остановка игры**. Если кому-то срочно нужно пройти, а игрок готовится к броску, он должен поднять руку или громко сказать: «Стоп!» или «Подождите!».

5.2 Запрет на игры с дротиками вне линии

Это самый важный пункт для школьников. Дротик – это спортивный снаряд, а не игрушка.

Категорически запрещается:

1. **Размахивать дротиками**. Нельзя поворачиваться с дротиком в руке к товарищу, размахивать им во время разговора, крутить в пальцах, подбрасывать.

2. **Целиться друг в друга**. Даже в шутку, даже пластиковыми дротиками. Это табу. Шуточный бросок в сторону человека может закончиться травмой глаза.

3. **Использовать дротики не по назначению**. Нельзя ковырять ими что-то в стене, царапать парты, бросать в потолок или использовать как отвертку.

4. **Бегать с дротиками в руках**. Перемещаться по залу с дротиком можно только спокойным шагом, опустив руку с дротиком вниз (острием к полу).

5. **Оставлять дротики на полу или скамейках**. Для хранения дротиков должны быть специальные подставки, футляры или органайзеры. Наступить на дротик, лежащий на полу острием вверх, – одна из самых частых травм.

ПРАВИЛО ТРЕХ «НЕ»: НЕ ВЕРТИ, НЕ ЦЕЛЬСЯ, НЕ БРОСАЙ (ВНЕ МИШЕНИ).

5.3 Действия при падении дротика

Дротики падают часто. Это нормально, особенно у новичков. Важно знать, как правильно реагировать.

Алгоритм действий при падении дротика:

1. **Не ловить!** Самое главное и трудное – подавить рефлекс и не пытаться поймать падающий дротик рукой или ногой. Поймать его острием в ладонь – худший сценарий.

2. **Отойти или замереть**. Если дротик упал рядом с вами – отойдите на шаг в сторону. Если вы стоите на линии и дротик упал у ваших ног после броска – просто опустите руки и подождите, пока он упадет и остановится.

3. **Предупредить окружающих**. Если дротик упал и откатился в зону, где ходят люди, необходимо громко предупредить: «Дротик на полу! Внимание!».

4. **Поднимать правильно**. Подходить к упавшему дротику можно только после того, как он полностью остановился. Поднимать его нужно, взявшись за тупой конец (оперение). Ни в коем случае не тяните за острие.

5. **Осмотр**. Прежде чем бросить упавший дротик снова, проверьте, не погнулось ли острие и не треснул ли хвостовик. Поврежденный дротик может полететь непредсказуемо.

5.4 Первая помощь при случайных уколах

Несмотря на все меры предосторожности, микротравмы иногда случаются. Дротики могут поцарапать руку при извлечении или, в редких случаях, воткнуться в кожу (обычно в ногу или руку при нарушении правил перемещения). Каждый педагог и ученик должны знать основы первой помощи.

Что делать при уколе (проколе кожи):

1. **Остановить кровь**. Если ранка небольшая, слегка прижмите ее чистым ватным диском или салфеткой на 1–2 минуты.

2. **Обработать рану**. Обязательно продезинфицировать место укола. Используйте:

– перекись водорода (3%), она не только убивает бактерии, но и механически вымывает грязь из ранки;

– хлоргексидин или мирамистин: хорошие антисептики, не щиплют;

– йод или зеленка, обрабатывать нужно только края ранки, не заливая внутрь.

3. **Заклеить пластырем**. После обработки заклейте ранку бактерицидным пластырем, чтобы в нее не попала грязь во время продолжения игры.

4. **Если дротик воткнулся глубоко (редкий случай)**:

– категорически запрещено выдергивать дротик самостоятельно, это может усилить кровотечение и повредить ткани;

– обездвижьте пострадавшего и место с дротиком;

– немедленно вызовите скорую помощь или доставьте пострадавшего в травмпункт;

– до приезда врачей можно наложить чистую повязку вокруг дротика, не касаясь его.

Содержимое аптечки для дартса:

– бактерицидные пластыри (разного размера);

– стерильные салфетки;

– перекись водорода или хлоргексидин;

– ватные диски;

– ножницы.

Резюме по безопасности

Каждое занятие должно начинаться с краткого инструктажа. Ученики должны твердо знать:

1. К линии подходим только по очереди.
2. За спиной бросающего – тишина и неподвижность.
3. Дротики – не игрушки, не машем, не целимся.
4. Упал дротик – не ловим, поднимаем за хвост.
5. Поранился – скажи учителю, обработай ранку, заклей пластырем.

Только неукоснительное соблюдение этих правил сделает занятия дартсом радостными, а не травматичными.

В следующей главе мы перейдем к самому интересному – практике. Начнем с основ: разберем стойку и баланс – фундамент точного броска.

3 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА

Глава 6. Стойка и баланс

Представьте, что вы строите дом. Если фундамент неровный, стены пойдут трещинами, а крыша рухнет. В дартсе то же самое: стойка – это фундамент вашего броска. Можно идеально двигать рукой, но, если корпус качается, а ноги стоят как попало – о точности можно забыть. В этой главе мы научимся правильно стоять у линии, чтобы тело стало надежной опорой для броска.

6.1 Постановка ног (базовые позиции)

Первое, что нужно сделать, подойдя к линии броска, – поставить ноги. Существует несколько основных стоек, каждая из которых имеет свои особенности. Ваша задача – попробовать каждую и найти ту, в которой вам удобнее всего.

Общее правило для любой стойки:

1. Ноги находятся на ширине плеч (или чуть шире) – это обеспечивает устойчивость.
2. Вес тела распределен между ногами (но с акцентом на впереди стоящую ногу).
3. Стопы плотно прижаты к полу, не отрываются во время броска.

Три базовые позиции:

1. **Прямая стойка (боковая / side-on)**

Как выполняется: игрок стоит боком к мишени. Если вы правша, то левое плечо направлено на мишень, левая нога впереди, правая сзади. Левая стопа смотрит на мишень, правая – чуть развернута наружу для устойчивости. Расстояние между стопами – примерно на ширину плеч.

Преимущества: позволяет максимально задействовать мышцы спины и плеча, создает четкую линию "плечо-мишень". Эту стойку используют многие профессионалы.

Для кого подходит: для тех, у кого хорошо скоординированы движения корпуса и рук.

2. **Фронтальная стойка (лицом / face-on)**

Как выполняется: игрок стоит лицом к мишени. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны (или чуть развернуты). Корпус направлен прямо на мишень.

Преимущества: самая простая для новичков, особенно для детей. Легко контролировать равновесие, проще целиться, так как оба глаза видят мишень одинаково.

Недостаток: ограничивает амплитуду движения плеча, может возникать напряжение в шее.

Для кого подходит: Для начинающих, для младших школьников, для тех, кто только осваивает координацию.

3. **Правило «носок за линией»**

Это не стойка, а обязательное правило. Независимо от того, какую стойку вы выбрали, ни одна часть стопы не должна пересекать линию броска. Но! Можно наступать на линию, главное – не заступать за нее.

Хитрая хитрость: обычно игроки ставят носок впереди стоящей ноги вплотную к линии, но так, чтобы линия проходила под подъемом стопы. Это дает дополнительный сантиметр расстояния, но при этом технически не является заступом.

Важно: пятка может быть оторвана от пола, но носок – всегда на месте и не заходит за линию.

Как выбрать стойку? Попросите учеников поэкспериментировать: сделать 5 бросков с прямой стойкой, 5 – с фронтальной. В какой из них рука двигается свободнее, а дротики летят кучнее? Та и будет рабочей.

6.2 Распределение веса тела и наклон корпуса

Ноги поставили. Что дальше? Нужно правильно расположить корпус и перенести вес.

Распределение веса

В большинстве стоек (особенно в прямой) вес тела перенесен на впереди стоящую ногу. Примерно 60–70% веса приходится на переднюю ногу, остальное – на заднюю. Задняя нога выполняет роль стабилизатора, помогая не заваливаться назад или в стороны.

Колени слегка согнуты (не заблокированы!). Это позволяет амортизировать микроколебания и сохранять равновесие.

Наклон корпуса

Корпус должен быть немного наклонен вперед – в сторону мишени. Наклон идет от тазобедренных суставов, спина при этом прямая (не сутулиться!).

Почему наклон? Во-первых, это приближает вас к мишени (буквально на несколько сантиметров). Во-вторых, смещение центра тяжести вперед делает стойку более динамичной и устойчивой (вас труднее вывести из равновесия).

Важно: наклон должен быть комфортным. Если вы чувствуете, что падаете вперед, – уменьшите наклон.

Фиксация: Главный секрет стойки – она должна быть статичной. Как только вы замерли перед броском, никакая часть тела (кроме бросающей руки) не двигается. Ни тазом, ни плечами, ни головой – только рука. Представьте, что вы каменное изваяние, у которого двигается только одна рука.

6.3 Упражнения на равновесие для младших школьников

Детям младшего школьного возраста (7–10 лет) бывает сложно удерживать статичную позу. Их тело постоянно ищет движение. Чтобы подготовить их к правильной стойке, используйте игровые упражнения на развитие вестибулярного аппарата и чувства равновесия. Эти упражнения можно делать в начале тренировки, включая их в разминку.

Упражнение 1. «Цапля»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц голеностопа.

Задание: встать на одну ногу, вторую согнуть в колене и прижать стопу к колену опорной ноги (или просто поднять). Руки на поясе. Кто дольше простоит, не качаясь? Усложнение: закрыть глаза.

Упражнение 2. «Ласточка»

Цель: развитие координации и умения находить центр тяжести при наклоне корпуса (очень похоже на стойку дартсмена).

Задание: встать на одну ногу, корпус наклонить вперед до параллели с полом, свободную ногу отвести назад (стараться держать одну линию). Руки в стороны. Удерживать равновесие.

Упражнение 3. «Книга на голове»

Цель: контроль неподвижности головы и корпуса, формирование правильной осанки.

Задание: положить на голову небольшую книгу или мешочек с песком (как для тренировки осанки). Принять стойку дартсмена

(сначала фронтальную, потом прямую) и замереть на 10–15 секунд. Книга не должна упасть.

Упражнение 4. «Канатоходец»

Цель: тренировка чувства баланса и координации.

Задание: на полу мелом чертится прямая линия (воображаемый канат). Задача: пройти по линии, ставя пятку вплотную к носку, не сходя с линии. Затем то же самое, но с закрытыми глазами.

Упражнение 5. «Перекатывание мяча»

Цель: научиться сохранять статику корпуса, выполняя при этом мелкие движения другой рукой. Хорошо тренирует мышечную память.

Задание: встать в стойку дартсмена. Дать ребенку в руку (не бросающую) теннисный мячик и попросить перекатывать его по ладони, по руке, по плечу, не меняя позы.

Упражнение 6. «Замри-отомри» (с дротиком)

Цель: быстрое включение правильной позы, автоматизация навыка.

Задание: дети хаотично двигаются по залу. По команде «Замри!» они должны мгновенно принять стойку дартсмена и замереть, как статуи. Педагог ходит и проверяет правильность стойки (ноги, наклон, взгляд).

Типичные ошибки начинающих:

– ноги вместе (узкая стойка) – очень неустойчиво;

– заблокированные колени (переразгибание) – напряжение, быстрое утомление;

– отрыв пятки задней ноги во время броска (теряется опора);

– сильное раскачивание корпуса вперед-назад (как будто помогает руке);

– взгляд не на мишень, а на свои ноги или на дротик.

Резюмируя сказанное, следует отметить, что правильная стойка – это та, в которой вы чувствуете себя устойчиво и комфортно, можете сделать глубокий вдох и не боитесь упасть. Начинайте тренировки с освоения стойки без дротиков, добейтесь автоматизма, а затем уже добавляйте бросок. Помните: сначала баланс, потом точность.

В следующей главе мы научимся правильно держать дротик (хват) – второй важнейший элемент техники.

Глава 7. Хват (Грип)

Если стойка – это фундамент, то хват – это руль автомобиля. То, как вы держите дротик, напрямую определяет, куда он полетит. Неправильный хват может свести на нет идеальную стойку и отличный замах. В этой главе мы научимся находить тот самый «золотой» баланс, когда дротик чувствуется продолжением пальцев, но при этом не зажат мертвой хваткой.

7.1 Виды хвата (тремя, двумя пальцами, щепоть)

В дартсе нет одного единственно правильного хвата. Посмотрите на профессионалов: все они держат дротик по-разному. Кто-то использует три пальца, кто-то два, а кто-то все пять. Главное – чтобы хват был комфортным, стабильным и повторяемым (то есть одинаковым от броска к броску).

Рассмотрим основные виды хвата.

1. Хват двумя пальцами (указательный + большой)

Как выполняется: дротик удерживается большим и указательным пальцами. Остальные пальцы слегка касаются дротика или вообще не касаются.

Преимущества: минимальный контакт с дротиком, меньше шансов дернуть его в сторону при отпускании. Очень чувствительный хват.

Недостатки: требует очень сильных и тренированных пальцев. Малейшая усталость – и дротик начинает болтаться или выскальзывать.

Для кого: для опытных игроков с сильными пальцами. Для детей – редко, так как пальцы еще слабые.

2. Хват тремя пальцами (большой + указательный + средний)

Как выполняется: это самый популярный и универсальный хват. Большой палец находится с одной стороны дротика, указательный и средний – с другой (или сверху). Три пальца образуют как бы «чашечку» или «гнездо», в котором лежит дротик.

Безымянный и мизинец обычно поджаты или слегка касаются ладони для баланса.

Преимущества: оптимальное соотношение контроля и чувствительности. Дротик стабилен, но не зажат. Легко научиться, легко контролировать.

Недостатки: может возникать соблазн задействовать лишние пальцы.

Для кого: для большинства игроков, включая школьников среднего и старшего возраста.

3. Хват «щепоть» (вариант трехпальцевого, но пальцы собраны вместе)

Как выполняется: пальцы (большой, указательный и средний) собраны в щепотку, как будто вы берете со стола мелкую монетку или соль. Дротик удерживается самыми кончиками пальцев.

Преимущества: максимальная легкость отпускания. Дротик буквально «выскальзывает» из пальцев в нужный момент, создавая минимум вибраций.

Недостатки: требует очень точной работы кончиков пальцев. При малейшем потении или усталости дротик может проскальзывать раньше времени.

Для кого: для игроков с тонкой моторикой, часто используется женщинами и подростками с небольшими кистями.

4. Хват четырьмя-пятью пальцами (полный хват)

Как выполняется: дротик удерживается почти всей ладонью, задействованы все пальцы.

Преимущества: очень стабильно, дротик не выпадет никогда.

Недостатки: сильно ограничена чувствительность. Трудно контролировать точный момент отпускания. Часто приводит к тому, что дротик уходит в сторону из-за неравномерного давления пальцев.

Для кого: для новичков на самых первых этапах, чтобы просто привыкнуть к снаряду. Но от этого хвата нужно уходить как можно быстрее.

Где держать? Независимо от количества пальцев, дротик держат за баррель (бочку). Место хвата обычно находится в центре тяжести дротика. Чтобы его найти, положите дротик на открытую ладонь и найдите точку равновесия – вот здесь его и нужно держать.

7.2 Ошибки: «мертвая хватка», зажатость кисти

Даже выбрав правильный вид хвата, начинающие (и не только) совершают типичные ошибки.

Ошибка 1. «Мертвая хватка» (сжимание дротика)

Проявление: игрок сжимает дротик так сильно, что белеют костяшки пальцев, а на барреле остаются следы от ногтей.

Чем опасно: сильное напряжение в пальцах передается на кисть, предплечье и плечо. Мышцы забиваются, рука перестает быть «живой». Бросок получается дерганым, дротик идет не по

плавной дуге, а тычком. К тому же, сильно сжатый дротик труднее выпустить в нужный момент.

Как исправить: представьте, что вы держите в руках маленькую птичку или мыльный пузырь. Вы должны удержать предмет, но не раздавить его.

Ошибка 2. Зажатость кисти (фиксация)

Проявление: кисть находится в окаменелом состоянии, не двигается, работает только плечо и локоть. Иногда игроки специально фиксируют кисть, боясь, что она "дрогнет".

Чем опасно: дартс – это хлыстовое движение. Основную работу делает именно кисть в момент финального щелчка. Если кисть зажата, вы теряете скорость, вращение и точность. Бросок становится «деревянным»".

Как исправить: расслабьте кисть. Представьте, что она висит на веревочке. В момент замаха кисть естественно откидывается назад, в момент броска – естественно выбрасывается вперед.

Ошибка 3. Нестабильный хват (гуляющие пальцы)

Проявление: перед каждым броском игрок меняет положение пальцев на барреле. Сегодня держит так, завтра иначе. В одном подходе – ближе к острию, в другом – ближе к хвостовику.

Чем опасно: мозг не может запомнить единый мышечный стереотип. Броски будут постоянно разными.

Как исправить: выработайте ритуал. Перед броском обязательно посмотрите на хват и поправьте пальцы в одну и ту же позицию.

Ошибка 4. Хват за хвостовик или оперение

Проявление: игрок держит дротик не за баррель, а за пластиковый хвостовик или вообще за оперение.

Чем опасно: центр тяжести смещается, дротик летит кувырком или резко уходит вниз. Это грубейшая ошибка.

Как исправить: объяснить, что баррель – единственное место для хвата. Можно наклеить на баррель цветную метку (лак, кусочек изоленты) как ориентир.

7.3 Игровые упражнения на развитие чувствительности пальцев

Чтобы хват был легким и чувствительным, пальцы должны быть сильными, но при этом расслабленными. Следующие упражнения можно делать не только в спортзале, но и дома, в школе на перемене.

Упражнение 1. «Карандаш-неваляшка»

Цель: развитие тонкой координации пальцев.

Инвентарь: простой карандаш.

Задание: зажать карандаш вертикально между пальцами (например, между указательным и средним, как сигарету). Перебирая пальцами, заставить карандаш "ходить" вверх-вниз, не давая ему упасть. Затем то же самое, но удерживая карандаш за самый кончик тремя пальцами, стараясь, чтобы он стоял вертикально.

Упражнение 2. «Вращение дротика» (без броска)

Цель: привыкание к снаряду, снятие тактильного страха.

Инвентарь: дротик.

Задание: взять дротик правильным хватом. Медленно вращать его в пальцах вперед-назад (пропеллером), ощущая текстуру барреля, его вес и баланс. Затем перекатывать дротик по пальцам, как китаец шары здоровья.

Упражнение 3. «Слепой хват»

Цель: автоматизация хвата, развитие тактильной чувствительности.

Инвентарь: несколько разных дротиков (или ручек, карандашей) и непрозрачный мешочек.

Задание: ребенок запускает руку в мешочек, берет первый попавшийся предмет и, не глядя, должен принять правильный хват дротика (представляя, что это дротик). Затем вынимает и проверяет себя.

Упражнение 4. «Рисование в воздухе»

Цель: тренировка мышечной памяти хвата в движении.

Инвентарь: дротик (или ручка).

Задание: встать в стойку, зажать дротик правильным, легким хватом. Медленно, плавно, с идеальным хватом рисовать в воздухе дротиком различные фигуры: круги, восьмерки, буквы. Важно: кисть и пальцы расслаблены, дротик не вылетает.

Упражнение 5. «Сила прикосновения» (с весами)

Цель: осознанное управление силой сжатия.

Инвентарь: кухонные электронные весы.

Задание: положить дротик на весы (острием вверх, оперением на весы – неважно). Попросить ребенка взять дротик правильным хватом и давить на весы с разной силой, глядя на цифры. Задача – научиться давить с силой ровно 100 граммов, потом 200, потом 50. Это упражнение учит дозировать усилие хвата и понимать, что такое «легкое касание» (обычно для удержания дротика нужно усилие всего 100-300 граммов).

Упражнение 6. «Мыльные пузыри» (метафорическое)

Цель: психологический настрой на легкий хват.

Задание: дать ребенку в руку воображаемый мыльный пузырь (или очень хрупкий шарик). Объяснить, что дротик – это такой же хрупкий предмет. Если сжать слишком сильно – лопнет. Если держать слабо – упадет. Нужно найти ту грань, где он просто лежит на пальцах, но вы его контролируете.

Памятка для тренировки хвата:

1. Хват – это индивидуально. Не копируйте слепо кумира, ищите свое.
2. Легкость – признак правильного хвата. Рука не должна уставать после 10 бросков.
3. Три точки опоры (три пальца) – золотой стандарт для начала.
4. Дротик должен лежать на пальцах, а не быть зажатым в кулаке.
5. Перед каждым броском проверяйте хват – он должен быть одинаковым.

В следующей главе мы научимся правильно целиться. Ведь мало правильно стоять и держать – нужно еще и точно направить дротик в цель.

Глава 8. Прицеливание и фокусировка

Вы приняли устойчивую стойку, нашли идеальный хват, рука готова к броску. Осталось самое главное – понять, куда именно вы целитесь. Казалось бы, чего проще: смотри в центр мишени и бросай. Но дартс – это спорт миллиметров, и даже небольшое смещение взгляда может отправить дротик в молоко. В этой главе мы разберем, как правильно «видеть» цель и как удержать внимание, когда вокруг шумят, двигаются и отвлекают.

8.1 Ведущий глаз: как определить

У человека два глаза, но мозг всегда выбирает один в качестве ведущего (доминантного). Именно ему он доверяет больше в определении точного положения предмета в пространстве. Если вы целитесь, глядя в мишень обоими глазами, но ваш ведущий глаз – правый, а стойка у вас, например, закрытая (левым плечом вперед), может возникнуть параллакс – кажущееся смещение цели.

Поэтому для точного прицеливания важно знать свой ведущий глаз и, по возможности, выстраивать стойку так, чтобы он был ближе к линии «глаз-мишень».

Как определить ведущий глаз? Существует несколько простых тестов, которые можно провести прямо на занятии.

Тест 1. «Подзорная труба»

1. Сверните лист бумаги в трубочку (или просто сложите ладони трубочкой).

2. Встаньте прямо и смотрите через эту трубочку обоими глазами на любой удаленный предмет (например, на «яблочко» мишени).

3. Не двигая трубочку, закройте левый глаз. Если предмет остался в поле зрения – ваш ведущий глаз правый.

4. Откройте левый и закройте правый. Если предмет остался в поле зрения – ведущий глаз левый.

5. Если предмет смещается при закрытии любого глаза, повторите тест внимательнее.

Тест 2. «Колечко» (Тест на ближней дистанции)

1. Сложите большой и указательный пальцы в кольцо (как для жеста «ОК»).

2. Вытяните руку с кольцом и смотрите через это кольцо обоими глазами на небольшой предмет (например, на точку на стене или на нос товарища). Предмет должен оказаться ровно в центре кольца.

3. Теперь, не двигая руку, закройте левый глаз. Если предмет сместился из кольца или вы его «потеряли» – ваш ведущий глаз правый (потому что правый был открыт и держал картинку).

4. Закройте правый. Если предмет сместился – ведущий глаз левый.

Тест 3. «Аплодисменты» (Самый простой)

1. Выберите удаленный предмет (лампу, пятно на стене).

2. Вытяните руку и укажите на него пальцем, глядя обоими глазами.

3. Теперь закройте левый глаз. Если палец «перескочил» на другое место – ведущий глаз правый.

4. Закройте правый. Если перескочил – ведущий левый.

Что делать с этой информацией? Если у вас ведущий глаз правый, старайтесь в стойке разворачиваться так, чтобы правое плечо и правый глаз были чуть ближе к мишени (в прямой стойке для правши это автоматически выполняется).

Если у вас ведущий глаз левый, а вы правша (такое бывает – перекрестное доминирование), вам, возможно, будет удобнее целиться, чуть сместив голову или выбрав фронтальную стойку, чтобы оба глаза работали симметрично.

Главное правило: в момент прицеливания старайтесь смотреть на цель именно ведущим глазом, второй просто помогает.

8.2 Точки прицела (центр, сектор, острие дротика)

На что именно смотреть, когда вы целитесь? Здесь мнения профессионалов расходятся, и каждый выбирает свой способ.

Способ 1. Фиксация на цели (центр сектора)

Суть: вы смотрите в ту точку мишени, куда хотите попасть. Например, в самый центр «яблочка» или в узкую полоску удвоения. Ваше периферическое зрение контролирует руку и дротик.

Плюсы: вы максимально сконцентрированы на результате. Мозг получает четкую команду: «Надо туда!».

Минусы: трудно контролировать положение дротика относительно цели в момент замаха.

Для кого: для опытных игроков с поставленной техникой, которые доверяют своей мышечной памяти.

Способ 2. Фиксация на острии дротика (контроль траектории)

Суть: вы фокусируете взгляд на кончике дротика, который держите в руке. В момент замаха и выброса вы следите взглядом за острием, мысленно ведя его в цель.

Плюсы: позволяет контролировать траекторию полета, полезно на этапе обучения.

Минусы: можно «замылить» взгляд на ближнем предмете и потерять четкость цели.

Для кого: для новичков, которые только ставят технику и должны чувствовать движение дротика.

Способ 3. Комбинированный (переключение фокуса)

Суть: самый популярный метод. Вы смотрите на цель (сектор). При замахе вы переводите взгляд на дротик, проверяя линию, а в момент начала броска – снова переключаетесь на цель и фиксируетесь на ней до самого удара.

Плюсы: сочетает контроль техники и точность прицеливания.

Минусы: требует координации взгляда и движения руки.

Для кого: для большинства игроков.

Способ 4. Расфокусированный взгляд

Суть: вы смотрите сквозь мишень, не фокусируясь ни на одной конкретной точке. Взгляд расслаблен, но мозг на подсознательном уровне удерживает общую картину.

Плюсы: снимает излишнее напряжение с глаз, позволяет чувствовать игру интуитивно.

Минусы: труден для освоения.

Для кого: для продвинутых игроков, работающих на уровне ощущений.

На начальном этапе лучше использовать комбинированный способ. Смотрим на цель (сектор 20) – отводим руку с дротиком (проверяем взглядом линию) – переводим взгляд обратно на цель и бросаем, глядя только на цель. Острие дротика при этом должно «вонзиться» в точку прицела в вашем воображении.

8.3 Концентрация внимания: упражнения на отвлечение внешних факторов

Самая частая проблема юных дартсменов – потеря концентрации из-за шума, движения или собственных мыслей. Тренировать внимание так же важно, как и технику броска.

Упражнение 1. «Точка тишины»

Цель: научиться отключаться от внешнего шума.

Задание: встать в стойку, посмотреть на мишень. Закрыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. На выдохе мысленно произнести: «Я слышу только себя». Открыть глаза и выполнить бросок в полной тишине (внешние звуки есть, но вы их игнорируете).

Упражнение 2. «Светофор» (для группы)

Цель: тренировка быстрого входа в состояние концентрации.

Задание: группа детей выстраивается на линии броска. Педагог командует: «Красный свет» – все замирают в стойке с закрытыми глазами, концентрируются на дыхании. «Желтый свет» – все открывают глаза и фокусируются на мишени. «Зеленый свет» – бросок. Команды подаются с разными интервалами.

Упражнение 3. «Бросок вслепую» (контроль ощущений)

Цель: развитие «мышечного чувства» цели, умения полагаться на внутренние ощущения, а не только на зрение. Учит доверять своей технике.

Задание: игрок становится к мишени, запоминает положение сектора. Затем закрывает глаза (или ему завязывают глаза легкой повязкой), принимает стойку и выполняет бросок. После броска открывает глаза и смотрит результат. Повторить несколько раз.

Упражнение 4. «Помеха» (парное упражнение)

Цель: привыкание к работе в стрессовых условиях и при отвлечении внимания.

Задание: один ученик готовится к броску. Второй встает сбоку (за линией безопасности!) и начинает ему мешать: разговаривать, хлопать в ладоши, топать, рассказывать анекдоты. Задача бросающего – несмотря ни на что, выполнить бросок качественно.

Упражнение 5. «Мысленный бросок» (визуализация)

Цель: тренировка нейронных связей. Мозг не отличает реальное действие от воображаемого. Мысленные тренировки реально улучшают результат.

Задание: сесть на стул или встать в спокойное место. Закрыть глаза. Представить себе мишень, линию, свои ноги. Мысленно, в замедленном темпе, выполнить идеальный бросок: замах, плавное движение, щелчок кистью, попадание дротика точно в цель. Повторить 5–10 раз.

Упражнение 6. «Дыхание броска»

Цель: дыхание успокаивает нервную систему и задает ритм движению.

Задание: отработать ритм дыхания. Например: вдох – замах, выдох – бросок. Или: вдох, небольшая пауза – прицеливание, плавный выдох – бросок. Главное – сделать этот ритм постоянным.

Типичные ошибки при прицеливании:

1. Долгое прицеливание: если целиться дольше 5–7 секунд, глаз «замыливается», а рука начинает дрожать от статического напряжения. Бросок должен происходить в оптимальном окне готовности.

2. Поднятие головы в момент броска: игрок смотрит не на цель, а уже туда, куда полетел дротик. Это классическая ошибка новичков. Взгляд должен оставаться на мишени до момента удара дротика.

3. Моргание в момент отпускания: рефлекторное закрывание глаз перед броском сбивает прицел. Нужно учиться держать глаза открытыми.

4. Запомните: прицеливание – это мост между вашим намерением и результатом. Чем чище ваша фокусировка, тем точнее попадание.

В следующей главе мы соединим стойку, хват и прицеливание в единое движение – разберем замах и выброс.

Глава 9. Замах и выброс

Мы подошли к самому главному – к движению. Стойка готова, дротик лежит в пальцах, взгляд сфокусирован на цели. Осталось лишь доставить снаряд в точку прицела. Казалось бы, что сложного: просто махнуть рукой вперед. Но именно в этом «просто» скрывается главный секрет точности. В этой главе мы разберем биомеханику идеального броска – от замаха до финальной фиксации.

9.1 Работа локтя (правило «маятника»)

Локоть – это ось, вокруг которой вращается вся бросковая механика. Его положение и работа определяют стабильность траектории.

Правило маятника

Представьте себе старые напольные часы с маятником. Маятник качается строго в одной плоскости, точка подвеса (ось)

остается неподвижной. В дартсе локоть выполняет роль этой неподвижной оси, а предплечье с кистью – роль маятника.

Как это выглядит:

1. Исходное положение: вы стоите в стойке. Рука согнута в локте под углом примерно 90 градусов (может чуть больше или меньше – индивидуально). Предплечье направлено вверх, чуть вперед. Дротик находится на уровне глаз или чуть выше.

2. Главное условие: локоть должен быть зафиксирован. Он не «гуляет» вверх-вниз, не уходит влево-вправо. Представьте, что ваш локоть приклеен к невидимой стене или упирается в воображаемую полку. Вся работа идет только за счет сгибания и разгибания локтевого сустава.

3. Замах: движение начинается с легкого сгибания локтя (угол уменьшается), кисть при этом естественно откидывается назад. Дротик подходит ближе к голове или остается на месте (зависит от техники). Важно: плечо не поднимается!

4. Выброс: предплечье резко (но плавно) разгибается, выбрасывая дротик вперед. Локоть продолжает смотреть строго в цель.

О чем важно помнить:

1. Локоть не должен «проваливаться» вниз сразу после броска. Он остается на той же высоте.

2. Высота локтя индивидуальна: кто-то держит локоть почти на уровне плеча, кто-то – чуть ниже. Главное – чтобы он был неподвижен в горизонтальной плоскости.

9.2 Движение кисти (щелчок)

Если локоть – это ось маятника, то **кисть** – это его ускоритель. Именно кисть придает дротику вращение и финальную скорость.

Анатомия кистевого броска:

1. Запрокидывание (подготовка): в момент замаха кисть естественно откидывается назад (сгибается в тыльную сторону). Представьте, что вы держите в руке молоток и готовитесь ударить – кисть отклоняется назад.

2. Щелчок (выброс): в тот момент, когда предплечье проходит ускорение, кисть резко, хлестко выбрасывается вперед. Это движение называется «щелчок». Дротик вылетает из пальцев именно благодаря этому щелчку.

3. Расслабление: важно, чтобы кисть была расслаблена. Если она зажата, щелчка не получится – будет толчок всей рукой. Расслабленная кисть работает как хлыст или как мокрая тряпка, которую вы резко встряхиваете.

Эффект вращения – благодаря правильному кистевому щелчку дротик получает легкое вращение (обычно 1–2 оборота за полет). Это стабилизирует его траекторию, как пуля стабилизируется вращением от нарезов ствола.

Упражнение для тренировки щелчка: возьмите дротик и встаньте перед мягкой поверхностью (диван, кровать). Выполняйте броски, стараясь задействовать ТОЛЬКО кисть, полностью исключив предплечье. Рука при этом может лежать на

подлокотнике кресла. Вы должны почувствовать, как дротик «выстреливается» пальцами.

9.3 Сопровождение броска и фиксация руки

Бросок не заканчивается в момент отпускания дротика. То, что происходит после, так же важно, как и подготовка – это сопровождение броска и фиксация руки.

Сопровождение броска:

1. После того как дротик покинул руку, рука продолжает движение вперед и вниз, как бы провожая его.
2. Пальцы после щелчка должны смотреть строго вниз, в пол (или в ту точку, где только что была мишень). Ладонь раскрыта.
3. Представьте, что вы хотите дотянуться пальцами до мишени или дотронуться до пола у своих ног.

Фиксация руки:

1. Самая частая ошибка новичков – сразу после броска дернуть руку назад, опустить ее или изменить положение корпуса.
2. Правило: замри после броска. Рука должна зафиксироваться в конечной точке на долю секунды. Взгляд продолжает смотреть на цель, корпус неподвижен.
3. Эта пауза позволяет мозгу зафиксировать удачное движение и проанализировать результат.

Зачем это нужно? Сопровождение и фиксация обеспечивают плавность броска и не дают руке дернуться в последний момент, сбивая траекторию. Если вы резко остановите руку сразу после

отпускания, энергия движения «погасится» в плече, и дротик может клюнуть вниз.

9.4 Типичные ошибки: «клевок» корпусом, бросок с отведением руки в сторону

Даже при хорошей стойке и хвате начинающие часто совершают ошибки именно в фазе движения. Рассмотрим самые распространенные.

Ошибка 1. «Клевок» корпусом (нырок)

Проявление: в момент броска игрок резко наклоняется всем корпусом вперед, иногда даже заступает за линию. Создается впечатление, что он помогает руке всем телом.

Причина: неверие в силу руки, желание «добавить мощи». Часто идет от страха, что дротик не долетит.

Последствие: смещается центр тяжести, меняется угол зрения (глаза уходят от мишени), бросок становится нестабильным. Дротик летит либо вниз, либо в сторону.

Как исправить: вернуться к упражнениям на статику. Контролировать положение головы. Попросите кого-то придержать вас за плечо или встать сбоку, чтобы вы чувствовали, что корпус не двигается.

Ошибка 2. Отведение руки в сторону (бросок по дуге)

Проявление: локоть во время броска уходит вправо (у правши) или влево (у левши). Рука движется не по прямой линии к мишени, а описывает полукруг.

Причина: неправильное исходное положение локтя или плеча, слабые мышцы-стабилизаторы.

Последствие: дротик летит не прямо в цель, а по касательной. Попадания размазаны по горизонтали.

Как исправить: встать боком к стене на расстоянии вытянутой руки. Выполнять броски вдоль стены, стараясь не касаться ее локтем. Это приучит локоть двигаться в правильной плоскости.

Ошибка 3. Рывок, а не бросок

Проявление: движение резкое, дерганое, без плавности. Игрок как бы «тыкает» дротик в мишень.

Причина: зажатость, излишнее напряжение, страх промахнуться.

Последствие: дротик не получает правильного вращения, летит «колом» и часто втыкается под неправильным углом или отскакивает.

Как исправить: снизить темп. Выполнять броски в замедленном режиме, концентрируясь на плавности. Представить, что рука движется сквозь патоку или мед.

Ошибка 4. Преждевременное отпускание

Проявление: дротик вылетает слишком рано, когда рука еще не прошла половину траектории, или слишком поздно, когда рука уже пошла вниз.

Причина: нет чувства ритма, несогласованность работы мозга и мышц.

Последствие: дротик летит не туда.

Как исправить: тренировать ритм. Считать про себя: «Раз (замах) – Два (бросок)». Отпускание должно происходить естественно, когда предплечье почти выпрямилось, а кисть делает щелчок.

Ошибка 5. Отсутствие фиксации (отдергивание)

Проявление: сразу после броска игрок быстро опускает руку или отдергивает ее назад.

Причина: желание быстрее увидеть результат или перейти к следующему броску.

Последствие: нарушается траектория в последние миллисекунды контакта, дротик уходит вниз.

Как исправить: сознательно замирать после каждого броска, считая до двух.

Резюмируя сказанное, следует отметить, что:

1. Стойка – устойчивая, неподвижная.
2. Локоть – фиксирован как ось маятника, смотрит в цель.
3. Замах – плавный, кисть откинута назад.
4. Выброс – ускорение предплечьем + хлесткий щелчок кистью.
5. Сопровождение – рука идет вперед-вниз, пальцы смотрят в пол.
6. Фиксация – замираем на секунду, провожая взглядом точку попадания.

Отрабатывайте эти элементы сначала по отдельности, затем слитно. И помните: скорость и сила в дартсе вторичны. Первичны – плавность и контроль.

В следующей главе мы перейдем к математике дартса – изучим сектора и научимся считать очки.

4 ИЗУЧЕНИЕ СЧЕТА И ИГРОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Глава 10. Математика дартса

Дартс – это не просто метание дротиков, это постоянная работа с числами. Профессиональные игроки ведут счет в уме молниеносно, просчитывая варианты завершения на несколько ходов вперед. Для школьников дартс может стать отличным тренажером по математике: здесь и сложение, и вычитание, и умножение. В этой главе мы научимся читать мишень как книгу и быстро считать очки.

10.1 Изучение поля: сектора, удвоения, утроения, «яблочко»

Прежде чем считать, нужно понять, что и как оценивается на мишени.

Сектора (1–20). Вся мишень поделена на 20 секторов. Каждый сектор имеет свой номер от 1 до 20. Сектора раскрашены в черный и белый (или бежевый) цвета для удобства визуального восприятия.

Важно! Номера секторов расположены не по порядку! Это сделано специально, чтобы «разрядить» мишень и заставить игроков целиться в разные зоны. Например, рядом с «вкусным»

сектором 20 находятся «опасные» соседи – 1 и 5. Промахнулся мимо 20 – получил 1 или 5.

Кольца (удвоения и утроения). Внутри каждого сектора есть два узких кольца:

1. Внешнее узкое кольцо – называется ДАБЛ (удвоение, Double). Если дротик попадает в эту зону, очки сектора умножаются на 2. Например, попадание в дабл сектора 20 дает 40 очков.

2. Внутреннее узкое кольцо (находится примерно на полпути от центра к краю) – называется ТРЕБЛ (утроение, Treble). Попадание сюда умножает очки сектора на 3. Например, требл 20 дает сразу 60 очков! Это максимальное количество очков за один дротик (если не считать яблочко).

Центр мишени («яблочко», Bullseye). Центр состоит из двух зон:

1. Внешний центр (зеленое кольцо) – приносит 25 очков. Иногда его называют «Single Bull» или просто «25».

2. Внутренний центр (красное яблочко) – приносит 50 очков. Это «Double Bull» или просто «Булл-ай». В некоторых играх (например, в «501») внутренний центр считается удвоением, что важно для закрытия подхода.

Пример количества очков попаданий представлена в таблице №2

Таблица 2 – Пример количества очков попаданий

Зона попадания	Очки за 1 дротик (пример для сектора 20)
Сектор (обычное попадание)	20
Дабл (удвоение)	40
Требл (утроение)	60
Внешний центр	25
Внутренний центр	50

Важное правило: если дротик попал в проволоку и отскочил – очки не засчитываются. Считается только то, что осталось в мишени.

10.2 Счет в «Наборе очков» (легкие упражнения на сложение для 1–4 классов)

Для младших школьников (7–10 лет) лучше всего начинать с простейшей игры – «Набор очков». Цель: набрать как можно больше очков за определенное количество подходов (например, за 10 серий по 3 дротика). Это идеальный способ научиться быстро складывать небольшие числа.

Упражнение 1. «Назови сектор»

Цель: запомнить расположение номеров на мишени.

Как играть: педагог показывает на любой сектор (не называя номер). Дети хором или по очереди должны назвать число. Усложнение: показать на узкое кольцо и спросить: «Сколько здесь очков, если это сектор 20?» (ответ: 40).

Упражнение 2. «Сложи дротики» (устный счет)

Цель: тренировка сложения в пределах 100.

Как играть: педагог бросает три дротика (или просто называет три попадания). Дети должны быстро сложить результаты. Например: «20, 5, 20» – сколько? (45). «Дабл 10 (20), 1, требл 20 (60)» – сколько? (81). Можно проводить в виде соревнования: кто быстрее сосчитает.

Упражнение 3. «Математический дартс» (настольный вариант)

Цель: тренировка сложения и умножения без необходимости постоянно стоять у мишени.

Как играть: распечатайте на листе бумаги изображение мишени (Приложение Б). Ученик сидит за партой и «бросает» ручкой, ставя точки в сектора. Затем он записывает математическое выражение и считает результат, например:

– пример для 1 класса: точка в секторе 5 = просто 5;

– пример для 2 класса: точка в секторе 3 и в секторе 7 = 3+7=10;

– пример для 3 класса: точка в дабле 4 = 4х2=8 или 4+4=8 (зависит от программы);

– пример для 4 класса: три точки: требл 5 (5х3=15), 20, дабл 10 (10х2=20). Итого: 15+20+20=55.

Упражнение 4. «Дартс-диктант»

Цель: развитие слуховой памяти и быстрого счета.

Как играть: педагог диктует последовательность попаданий. Дети записывают только цифры в строчку, а затем суммируют.

Например: «Попадание в сектор 20, затем в дабл 5, затем в сектор 1». Дети пишут: 20, 10, 1. Сумма: 31.

Упражнение 5. «Охота на удвоения»

Цель: закрепить понятие «дабл» и таблицу умножения на 2.

Как играть: каждый ученик получает задание: попасть в даблы разных секторов. После броска он громко объявляет: «Я попал в дабл 16, это 32 очка!» (тренируется умножение). Можно вести статистику: сколько даблов поймано за тренировку.

Упражнение 6. «Лестница» (индивидуальная работа)

Цель: постепенное усложнение счета.

Как играть: каждому ученику дается карточка с тремя уровнями сложности.

Уровень 1: только обычные сектора (1–20). Задача – набрать 100 очков за минимальное количество бросков, складывая только однозначные и двузначные числа.

Уровень 2: добавляются даблы (удвоения). Нужно набрать 200 очков.

Уровень 3: добавляются треблы и центр. Нужно набрать 300 очков.

Игра-соревнование для всего класса: «Кто быстрее сосчитает чужой результат»

Класс делится на пары. Один игрок бросает три дротика, второй считает очки вслух (или записывает). Затем меняются. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся в подсчетах.

Типичные ошибки в счете у новичков:

1. Путают дабл и требл (особенно визуально, когда кольца близко).
2. Забывают умножать и считают попадание в дабл как обычное очко.
3. Ошибаются в сложении, когда много чисел (например, 57+36).
4. Неправильно считают центр (путают 25 и 50).

Совет педагогу:

1. Всегда просите ученика озвучивать свой счет после подхода.
2. Даже если он ошибся, важно услышать его логику и мягко поправить.
3. Превратите подсчет очков в обязательный ритуал – это дисциплинирует и тренирует мозг.

В следующей главе мы познакомимся с основными играми, в которые можно играть на мишени: от простых («Раунд») до классических («501»).

Глава 11. Основные игры для школьников

Изучив технику броска и математику дартса, самое время применить знания на практике. Игровые дисциплины делают тренировки интересными и учат мыслить тактически. В этой главе мы рассмотрим самые популярные игры – от простых, для освоения мишени, до классических турнирных.

11.1 «Раунд» (Round the Clock) – освоение секторов

«Раунд» – идеальная игра для начинающих. Ее цель: познакомиться со всеми секторами мишени и научиться попадать в заданные цели.

Правила игры:

1. Игроки по очереди бросают по 3 дротика за подход.
2. Необходимо поражать сектора по порядку: от 1 до 20, затем «яблочко» (25 и 50).
3. Сначала нужно попасть в сектор 1 (обычное попадание в любое место сектора). Как только дротик попал в 1, можно переходить к сектору 2 и так далее.
4. Попадание в удвоение или утроение сектора засчитывается как попадание в этот сектор (позволяет продвинуться дальше).
5. Побеждает тот, кто первым пройдет весь круг и поразит «яблочко» (обычно 25, но можно и 50).

Варианты для младших школьников:

1. Можно разрешить попадание в сектор в любом порядке, но называть цифры вслух, чтобы запоминать расположение.
2. Играть командой: каждый ученик бросает по одному дротику, вместе проходят круг.
3. Упрощенный круг: только сектора 1–10, без центра.

Тактические советы:

1. Если долго не получается попасть в нужный сектор, можно целиться в соседние, но они не засчитываются. Тренирует терпение.

2. Когда остался последний сектор, важно не торопиться и делать привычный бросок.

11.2 «Большой раунд» (Big Round) – подготовка к турнирам

«Большой раунд» – усложненная версия «Раунда», которая учит работать с удвоениями и утроениями. Эта игра часто используется в профессиональных тренировках.

Правила:

1. Игроки по очереди бросают по 3 дротика.

2. Задача: поразить каждый сектор от 1 до 20, но с учетом коэффициентов:

– сначала нужно попасть в обычный сектор 1 – получаешь 1 очко;

– затем в удвоение сектора 1 – получаешь 2 очка (или умножаешь на 2, но суть – закрыть дабл);

– затем в утроение сектора 1 – получаешь 3 очка;

– после этого переходишь к сектору 2 (обычный, дабл, требл) и так далее до 20.

3. Можно вести подсчет очков: каждый успех приносит столько очков, сколько соответствует коэффициенту (например, попадание в дабл 5 дает 2 очка в копилку большого раунда). Побеждает тот, кто набрал больше очков или быстрее завершил все 60 целей (20 секторов × 3 варианта).

Для школьников:

1. Не обязательно проходить все 60 целей. Можно ограничиться, например, только обычными секторами и удвоениями.

2. Игра отлично тренирует прицеливание в узкие кольца и запоминание, где какой сектор.

11.3 «501/301» – классика дартса

Это самая известная игра в дартсе, по которой проводятся чемпионаты мира. В школьной секции можно начинать с упрощенного варианта «301» (меньше очков, быстрее партия).

Основные понятия:

– ЛЕГ (Leg) – одна партия (от начала до завершения);

– СЕТ (Set) – несколько легов (например, до 3 побед в легах);

– Выйти на удвоение – завершить партию, попав в удвоение любого сектора или в «яблочко» (внутренний центр, который считается удвоением 25, т.е. 50 очков).

Правила игры «501» (или «301»):

1. Каждый игрок начинает со счета 501 (или 301) очков.

2. За подход (3 дротика) набранные очки вычитаются из текущего счета.

3. Главное правило: партия завершается только попаданием в удвоение (дабл) или в «яблочко» (50), при этом вычтенные очки должны точно обнулить счет. Нельзя закончить, если остается, например, 32 очка, а вы попали в сектор 16

(обычный) – это не удвоение. Нужно попасть именно в дабл 16 (32 очка).

4. Если игрок набирает больше очков, чем нужно (перебор), подход не засчитывается, счет остается прежним, и ход переходит к сопернику.

Пример для «301»:

– начальный счет: 301.

– первый подход: игрок набрал 100 очков → счет 201.

– второй подход: 57 очков → счет 144.

– третий подход: 44 очка → счет 100.

– четвертый подход: нужно закрыть. Допустим, осталось 40 очков. Можно попытаться попасть в дабл 20 (40 очков). Если попал – победа. Если нет, ход соперника.

Обучение школьников:

– начинать с «301», так как счет меньше и игра быстрее;

– перед игрой объяснить таблицу удвоений: какие числа можно закрыть (2, 4, 6, ..., 40, 50);

– учить детей сразу считать, сколько очков осталось и какое удвоение нужно;

– использовать игровые моменты: «Кто быстрее закроется».

11.4 Упрощенные игры: «Сектор 20», «Киллер», «Бейсбол»

Для разнообразия и для младших школьников полезно использовать короткие и веселые игры.

«Сектор 20»

Цель: тренировка точности в самый «дорогой» сектор.

Правила: каждый игрок бросает по 10–20 дротиков (или подходов) только в сектор 20. Подсчитывается сумма очков. Удвоения и утроения считаются с коэффициентом. Побеждает набравший максимум.

Вариант: можно бросать по очереди по 3 дротика и записывать результаты, ведя рейтинг.

«Киллер» (убийца)

Веселая игра для группы (от 3 человек).

Правила:

1. Каждый игрок выбирает себе сектор (обычно 1–20, но не повторяются).
2. В начале игры все имеют, например, 3 жизни.
3. Игроки по очереди бросают по 3 дротика. Если игрок попадает в чужой сектор (любой, кроме своего), тот теряет одну жизнь.
4. Попадание в свой сектор ничего не дает (или дает дополнительную жизнь – по договоренности).
5. Когда у игрока заканчиваются жизни, он выбывает. Побеждает последний оставшийся.

Развивает: Внимание, прицеливание в разные сектора, азарт.

«Бейсбол»

Игра имитирует бейсбольные иннинги.

Правила:

1. Мишень условно делится на зоны: например, сектора 1–6 – «одинарные удары», 7–12 – «двойные», 13–18 – «тройные», 19–20 и центр – «хоум-раны» (по договоренности).

2. Каждый игрок выполняет 9 подходов (как иннингов). За подход можно сделать несколько «забегов» в зависимости от попаданий. Можно придумать систему подсчета «пробежек».

3. Побеждает с наибольшим количеством очков.

Вариант: можно упростить: за каждое попадание в сектор от 1 до 20 дается столько очков, сколько номер сектора, а за центр – бонус.

Рекомендации для педагога:

1. Чередуйте игры, чтобы поддерживать интерес.

2. Включайте элементы соревнования, но не забывайте хвалить за старание.

3. Для младших классов чаще используйте «Раунд» и «Сектор 20», для средних – «301», для старших можно пробовать «501» и «Киллер».

4. Обязательно следите за безопасностью, особенно в азартных играх, чтобы дети не забывали про правила поведения.

В следующей главе мы рассмотрим тактическое мышление – как выбирать пути завершения игры и анализировать действия соперника.

Глава 12. Тактическое мышление

Когда техника броска поставлена, а правила игр освоены, наступает следующий этап – тактика. Дартс называют «шахматами на линии броска». Здесь недостаточно просто уметь попадать в мишень; нужно понимать, куда попадать в данный конкретный момент, чтобы оставить сопернику меньше шансов. В этой главе мы научимся просчитывать завершение игры и читать игру соперника.

12.1 Как закрывать оставшиеся очки (пути завершения 170–41)

В играх на вычитание («501», «301») самый важный момент – завершение, или «чекаут» (checkout). От того, насколько грамотно вы спланируете финальную атаку, зависит победа.

Основные принципы завершения игры:

1. Всегда знайте свой счет. Прежде чем подойти к линии, вы должны точно знать, сколько очков осталось.

2. Планируйте на 3 дротика. Всегда думайте, как вы можете закрыться тремя дротиками. Даже если первый дротик не принесет желаемого, у вас должен быть запасной план.

3. Идите на удвоение. Закончить игру можно только удвоением (или «яблочком» 50). Поэтому все расчеты ведутся к тому, чтобы оставить себе удобное удвоение.

Стандартные пути завершения (от простых к сложным):

Для школьников достаточно выучить основные варианты для самых частых остатков, пример представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Основные варианты для завершения игры в 3 дротика

Осталось очков	Рекомендуемый путь (3 дротика)	Комментарий
1	2	3
170	Требл 20 (60) + Требл 20 (60) + Булл-ай (50)	Максимальное завершение (170) – очень сложно, но знать впечатляет
167	Требл 20 (60) + Требл 19 (57) + Булл-ай (50)	Альтернатива 170
164	Требл 20 (60) + Требл 18 (54) + Булл-ай (50)	
161	Требл 20 (60) + Требл 17 (51) + Булл-ай (50)	
160	Требл 20 (60) + Требл 20 (60) + Дабл 20 (40)	
158	Требл 20 (60) + Требл 20 (60) + Дабл 19 (38)	
157	Требл 20 (60) + Требл 19 (57) + Дабл 20 (40)	
156	Требл 20 (60) + Требл 20 (60) + Дабл 18 (36)	
155	Требл 20 (60) + Требл 19 (57) + Дабл 19 (38)	

Продолжение таблицы 3

1	2	3
154	Требл 20 (60) + Требл 18 (54) + Дабл 20 (40)	
153	Требл 20 (60) + Требл 19 (57) + Дабл 18 (36)	
152	Требл 20 (60) + Требл 20 (60) + Дабл 16 (32)	
151	Требл 20 (60) + Требл 17 (51) + Дабл 20 (40)	
150	Требл 20 (60) + Требл 18 (54) + Дабл 18 (36)	Или Требл 20 + Требл 20 + Дабл 15 (30)? Нет, лучше первый вариант
...	...	...
100	Требл 20 (60) + 40 (Дабл 20)	Два дротика: сначала 60, потом 40. Если первый дротик дал 60, остается 40 – дабл 20. Если первый дал меньше, пересчет
90	Требл 20 (60) + 30 (Дабл 15)	Аналогично
80	Требл 20 (60) + 20 (Дабл 10)	Или 20 (обычный) + 60? Лучше сначала большой сектор, чтобы оставить удвоение
70	Требл 20 (60) + 10 (Дабл 5)	

Продолжение таблицы 3

1	2	3
60	20 (обычный) + 40 (Дабл 20)	Или сразу 60 (Требл 20) – если попадете, останется 0? Нет, 60 требует завершения? С 60 можно закончить даблом 20? Если осталось 60, вы не можете закрыть одним дротиком, потому что 60 = дабл 20? Но дабл 20 = 40, а не 60. Чтобы закрыть 60, нужно два дротика: первый – 20 (обычный) остается 40, второй – дабл 20. Либо первый – Требл 20 (60) и сразу победа, если это разрешено правилами (в некоторых вариациях можно закрыться утроением, но в стандарте только удвоение). Поэтому 60 закрывается только двумя дротиками: 20 + дабл 20.
50	Булл-ай (50)	Можно сразу закрыть, попав во внутренний центр
48	16 + дабл 16	Или 8 + дабл 20? Лучше 16 + дабл 16, так как 16 – простой сектор.
40	Дабл 20	Самый частый финиш.
36	Дабл 18	
32	Дабл 16	«Детский» финиш – самый популярный.

Продолжение таблицы 3

1	2	3
24	Дабл 12	
20	Дабл 10	
18	Дабл 9	
16	Дабл 8	
8	Дабл 4	
4	Дабл 2	
2	Дабл 1	Минимальное завершение.

Важное правило! Всегда оставляйте себе «прямой путь» к удвоению, избегая остатков, которые невозможно закрыть тремя дротиками. Например, остаток 159 – плохой, потому что с него трудно выйти на удвоение.

Упражнение для тренировки – «Математический чекаут»

Раздайте ученикам карточки с различными остатками (например, 82, 115, 67). Задание: за 30 секунд написать оптимальную последовательность бросков (например, для 82: 50 (булл) + 32 (дабл 16) – но 50+32=82, 32 – дабл 16, значит два дротика; или 60 + 22 (нельзя, 22 нет) – так что 60+22 плохо; лучше 50+32. Или 40+42? 42 = дабл 21? нет. 40+42 невозможно. Значит 50+32 – хорошо. Или 30+52? 52 нет. В общем, приучаем детей анализировать). Побеждает тот, кто предложит самый эффективный путь.

12.2 Анализ игры соперника

Тактика – это не только собственный счет, но и наблюдение за соперником. Понимание его слабых и сильных сторон позволяет выбрать правильную стратегию.

На что обращать внимание:

1. Любимые сектора. У каждого игрока есть сектора, в которые он попадает лучше всего. Чаще всего это 20, 19, 18. Если вы видите, что соперник уверенно закрывает треблы 20, старайтесь не давать ему подходить к линии с комфортным счетом. Иногда можно специально «сбивать» его темп, играя чуть медленнее или быстрее (в рамках этикета).

2. Слабые зоны. Многие новички боятся удвоений, особенно левой стороны мишени (дабл 11, дабл 6, дабл 3). Если вы видите, что соперник часто промахивается мимо удвоения слева, можно попытаться завести его именно на эти остатки. Но это высший пилотаж.

3. Психологическое состояние. Заметили, что соперник нервничает, дротики дрожат, он торопится? Используйте это. Не ускоряйтесь сами, делайте свои броски размеренно, заставляйте его ждать. Иногда полезно взять паузу (поправить оперение, подойти к мишени), чтобы сбить его ритм.

4. Темп игры. Некоторые игроки любят быстрый темп (как ван Гервен), другие – медленный (как Тейлор). Если вы чувствуете, что вам некомфортно играть в темпе соперника, попробуйте навязать свой. Например, если соперник бросает быстро, а вам

нужно больше времени – не стесняйтесь делать паузы (в рамках правил).

5. Остатки соперника. Следите за счетом соперника! Если у него осталось 40, он будет целиться в дабл 20. Вы можете мысленно приготовиться к его возможному успеху или промаху. Зная, что он слаб на 40, вы будете спокойнее.

Упражнение: «Скаут»

Во время товарищеских матчей назначайте одного из учеников «скаутом». Его задача – не бросать, а наблюдать за игроками и записывать:

1. В какие сектора чаще всего попадает каждый?
2. Какие удвоения закрывает уверенно, а какие – нет?
3. Как ведет себя при счете «матч-поинт» (когда остался один подход до победы)?

После игры скаут делится наблюдениями. Это учит анализировать игру.

Советы по тактике для разных счетов:

1. Если вы ведете в счете: не меняйте игру. Действуйте так же, как и раньше. Не пытайтесь «добить» соперника рискованными бросками. Играйте в своем темпе.
2. Если вы отстаете: нужно рисковать. Пробуйте идти на треблы, пытайтесь закрыться быстрее. Иногда стоит изменить сектор атаки (например, вместо 20 перейти на 19), если в 20 не идет.
3. На матч-поинте: соперник нервничает. Ваша задача – сохранить спокойствие. Если вы проигрываете, постарайтесь

отвлечься от мысли «сейчас проиграю» и сосредоточьтесь на каждом дротике отдельно.

Тактические хитрости для школьников:

1. «Безопасный» сектор. Если вы не уверены в своих силах, выбирайте сектор, куда вы попадаете стабильнее всего, даже если он приносит меньше очков. Лучше 10 очков, чем ноль.

2. Не гонитесь за треблами, если не уверены. В «501» на начальных этапах лучше набирать очки стабильно обычными секторами, чем рисковать и промахиваться.

3. Учитесь переключаться. Если в начале игры вы целились в 20, а он не идет, смело переходите на 19 или 18. Это не стыдно, это тактика.

4. Помните про 26. Сектора вокруг 20: 1, 18, 4, 13, 6, 10, 15, 2, 17, 3, 19, 7, 16, 8, 11, 14, 9, 12, 5 – но «козел» (26) получается, когда вы попадаете в 20, потом в 1, потом в 5 (20+1+5=26). Если 20 не идет, уходите на 19, чтобы избежать 26.

Итоговое задание:

Проведите турнир с записью счета. После каждого матча просите игроков рассказать, какую тактику они применяли и почему. Это развивает осознанность.

В следующей главе мы поговорим о психологической подготовке – как справляться с волнением и настроиться на победу.

5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Глава 13. Преодоление стресса

Вы много тренировались, поставили стойку, отработали хват, выучили математику. Но вот настал ответственный момент – соревнование. И вдруг руки начинают дрожать, дыхание сбивается, а мишень словно уходит из-под ног. Знакомо? Это волнение – естественная реакция организма на ответственность. В этой главе мы научимся дружить со своим волнением, использовать дыхание как инструмент успокоения и создадим личный ритуал, который поможет оставаться хозяином положения в любой ситуации.

13.1 Волнение перед броском

Волнение (или стресс) – это не враг, а древний механизм выживания. В ответ на опасность (а ответственность мозг воспринимает как опасность) организм выбрасывает адреналин. Сердце бьется чаще, мышцы напрягаются, дыхание становится поверхностным. В дартсе это мешает: мелкая моторика нарушается, точность падает.

Как проявляется волнение у дартсмена:

– трясутся руки (особенно кисть);

– пересыхает во рту;

– дротики начинают выскальзывать или, наоборот, впиваются в пальцы;

– мысли путаются, трудно сосредоточиться на счете;

– хочется побыстрее бросить или, наоборот, непреодолимо тянет оттянуть момент.

Главный секрет: волнуются все – от новичка до чемпиона мира. Разница в том, как они с этим справляются. Профессионалы не пытаются убрать волнение, они принимают его и направляют в нужное русло.

Что делать с волнением на линии:

1. Признайте его. Скажите себе: «Да, я волнуюсь. Это нормально. Мой организм готовится к важному броску». Чем больше вы боретесь с волнением, тем сильнее оно становится.

2. Переключите внимание. Вместо мыслей «Ой, сейчас промахнусь» сосредоточьтесь на конкретной задаче: «Я вижу сектор 20. Я делаю вдох. Я отвожу руку. Я бросаю».

3. Вернитесь к технике. Вспомните свое любимое упражнение. Сконцентрируйтесь на положении локтя или на хвате. Техника – якорь, который удерживает вас в реальности.

13.2 Техники дыхания для успокоения

Дыхание – самый мощный и быстрый способ повлиять на нервную систему. Глубокое, медленное дыхание включает парасимпатическую систему (отвечает за расслабление) и гасит выброс адреналина.

Вот несколько простых техник, которые можно применять прямо во время игры, стоя на линии или в перерыве между бросками.

Техника 1. «Квадратное дыхание» (или 4х4)

Как делать: медленно вдыхайте носом, считая до 4. Задержите дыхание, считая до 4. Медленно выдыхайте ртом, считая до 4. Снова задержите дыхание на 4 счета.

Когда применять: перед подходом к линии, если чувствуете, что сердце колотится. Повторите 2–3 цикла.

Техника 2. «Вдох-выдох с удлинением»

Как делать: сделайте обычный вдох, а затем выдохните в два раза длиннее (например, вдох на 3 счета, выдох на 6).

Когда применять: непосредственно перед броском. На выдохе мышцы расслабляются, напряжение уходит. Многие профессионалы делают выдох в момент броска.

Техника 3. «Дыхание животом» (диафрагмальное)

Как делать: положите руку на живот. Вдыхайте так, чтобы живот надувался (грудь почти не поднимается). Выдыхайте – живот сдувается.

Когда применять: в паузах, когда вы ждете своей очереди. Это самое глубокое расслабление.

Упражнение для тренировки:

Включите секундомер на 1 минуту. Посчитайте, сколько вдохов-выдохов вы делаете обычно. Затем попробуйте дышать по квадрату и снова посчитайте. Вы увидите, что количество вдохов уменьшится, а спокойствие увеличится. Тренируйте дыхание каждый день, и оно станет вашим автоматическим спасательным кругом.

13.3 Формирование «коронного броска» (ритуала)

Ритуал – это последовательность действий, которую вы выполняете перед каждым броском абсолютно одинаково. Он действует как якорь: настраивает мозг на рабочий лад и отключает лишние мысли. У каждого профессионального спортсмена есть свой ритуал.

Из чего состоит ритуал дартсмена:

1. Подготовка на линии: встать на линию, поставить ноги в привычную позицию, поправить хват, возможно, сделать вдох-выдох.

2. Прицеливание: поднять дротик на уровень глаз, сфокусироваться на цели, сделать несколько "качков" (пробных движений) или сразу пойти в замах.

3. Бросок: собственно движение.

4. Завершение: фиксация руки, взгляд на результат, спокойный отход от линии.

Важно, чтобы ритуал был коротким (не затягивал игру) и повторяемым (одинаковым от броска к броску).

Как создать свой ритуал:

1. Проанализируйте свои лучшие броски. Что вы делали перед ними? Может быть, вы постукивали дротиком о баррель? Или делали глубокий вдох?

2. Выберите 2–3 элемента, которые вам комфортны. Например:

– встал на линию;

– постучал дротиком о мишень (некоторые так проверяют остроту);

– вдохнул;

– два раза качнул рукой;

– бросок.

3. Тренируйте этот ритуал на каждой тренировке, даже когда вы просто бросаете в одиночестве. Через 2–3 недели он станет автоматическим.

Примеры ритуалов известных игроков

Фил Тейлор перед броском делал несколько очень быстрых покачиваний дротиком у виска, почти не глядя на мишень, затем резко бросал.

Майкл ван Гервен действует молниеносно: подходит, почти не целясь, делает один короткий замах и бросает. Его ритуал – в темпе.

Гэри Андерсон может долго прицеливаться, делать паузы, как бы «примеряться».

Найдите свой темп. Не копируйте слепо кумиров, ищите то, что успокаивает именно вас.

Игровое упражнение: «Якорь»

Предложите детям придумать свой ритуал и записать его на бумаге. Затем пусть каждый продемонстрирует его группе. Обсудите, что у всех получилось по-разному. Главное – чтобы ритуал был осознанным. В конце тренировки попросите их оценить, помог ли ритуал сосредоточиться.

Таким образом, **стресс** – это не приговор, а топливо. Научившись управлять дыханием и создав личный ритуал, вы сможете использовать энергию волнения для улучшения результата, а не для его ухудшения. Помните: чем важнее бросок, тем спокойнее должно быть ваше дыхание и тем четче ритуал.

В следующей главе мы поговорим о мотивации и целеполагании – как не бросить тренировки и постоянно расти.

Глава 14. Мотивация и целеполагание

Память человека ненадежна. Сегодня вам кажется, что вы бросали отлично, а через неделю вы уже не помните, сколько очков набрали и что именно делали. Дневник тренировок – это ваш личный тренер и мотиватор в одном флаконе.

Зачем нужен дневник:

1. Видеть прогресс. Когда вы записываете результаты, вы можете через месяц сравнить их и увидеть: «Ух ты, я стал попадать в дабл 20 в два раза чаще!».
2. Анализировать ошибки. Запись помогает понять, что именно не получается: сектор 20 или завершение? Хват или прицел?
3. Планировать тренировки. Вы точно знаете, над чем работать завтра.

Что записывать в дневник:

1. Дата и время тренировки.
2. Разминка (какие упражнения делали).

3. Основная часть:

– количество подходов (например, 20 подходов по 3 дротика);

– результаты: сколько очков набрали, сколько попаданий в сектор 20, в даблы, в треблы;

– специальные упражнения (например, «Раунд»: за сколько дротиков прошли круг?).

4. Ощущения: что сегодня получалось легко, что – с трудом, как себя чувствовали физически и эмоционально.

5. Выводы и задачи на следующую тренировку.

Пример записи в дневнике (для школьника):

«15 ноября 2023, вторник

Разминка: 5 мин бег, «Ласточка», «Цапля», дыхание.

Основная часть:

Бросал в сектор 20: 15 подходов. Попадания: 20 (8 раз), дабл 20 (2), требл 20 (1), остальные в 1 и 5.

Игра «301» с Петей: проиграл 2:3. Остатки: плохо закрывал 40 (дабл 20 попал только 1 раз из 4).

Ощущения: сначала руки были «деревянные», потом разогрелся. Нервничал при остатке 40.

Выводы: нужно тренировать дабл 20. Завтра сделать 20 подходов только в дабл 20.»

Как оформить дневник:

Можно купить обычную тетрадь или блокнот. Для младших школьников можно распечатать готовые бланки с графами.

Главное – чтобы заполнение не занимало много времени (5–7 минут после тренировки).

14.2 Постановка малых целей (попасть в дабл, набрать XXX очков за подход)

Большая цель («стать чемпионом») вдохновляет, но быстро отдаляется, когда сталкиваешься с трудностями. Поэтому нужны малые, короткие цели – «лесенка успеха».

Принципы постановки целей (SMART для школьников):

1. Конкретная: не просто «хочу лучше бросать», а «хочу попадать в дабл 20 3 раза из 10».
2. Измеримая: легко проверить, выполнил или нет (считать попадания).
3. Достижимая: цель должна быть чуть выше текущего уровня, но реальной.
4. Релевантная: важная для вашей игры (если у вас хромает завершение, цель про дабл 20 – правильная).
5. Ограниченная по времени: «За две недели».

Примеры малых целей для разных уровней:

1. Для начинающих (1–2 месяц тренировок):

– попадать в сектор 20 хотя бы 1 раз из 3 дротиков;

– пройти круг «Раунд» (сектора 1–20) за 30 дротиков;

– набрать 150 очков за 5 подходов (15 дротиков).

2. Для среднего уровня (3–6 месяц):

– попадать в дабл 20 3 раза из 10 попыток;

– сыграть «301» и закрыться за 12 дротиков;

– набрать 300 очков за 5 подходов.

3. Для продвинутых (более года):

– закрыть 100 очков тремя дротиками (например, 60 + 40);

– попадать в требл 20 2 раза из 10;

– сыграть «501» со средним набором за подход выше 50 очков.

Упражнение: «Дерево целей»

Предложите детям нарисовать дерево. Корни – это их сильные стороны (стойка, хват). Ствол – главная цель на год (например, «выполнить 3-й разряд»). Ветви – малые цели на месяц (научиться закрывать 40, попадать в булл). Листья – задачи на каждую тренировку. Такой плакат можно повесить дома и отмечать выполненное.

14.3 Работа с результатами (анализ ошибок без самобичевания)

Самая частая причина потери мотивации – негативная реакция на ошибки. Промахнулся, расстроился, начал злиться на себя – и пошло по наклонной. Нужно научиться относиться к ошибкам как к информации, а не как к катастрофе.

Правило трех «НЕ» при ошибке:

1. НЕ ругать себя. Фразы «я бездарность», «у меня никогда не получится» убивают веру в себя.

2. НЕ искать виноватых. Мишень не виновата, дротики не виноваты, ветер не виноват. Виноват только недостаток тренировок.

3. НЕ бросать тренировку. После неудачного подхода не уходите в раздевалку, а сделайте паузу, подышите и продолжайте.

Как анализировать ошибки (пошаговый алгоритм):

1. Зафиксируйте эмоцию. Признайте: «Я злюсь, что промахнулся. Это нормально».

2. Переключите дыхание. Сделайте 3 глубоких вдоха-выдоха.

3. Задайте себе вопросы:

– Что именно пошло не так? (Я не попал в дабл 20. Почему?)

– Это было нарушение техники или случайность? (Я дернул кистью/ я завалился корпусом/ просто не повезло).

– Что я могу сделать, чтобы в следующий раз получилось? (Проверить хват, замедлить замах, потренировать этот дабл отдельно).

4. Сделайте вывод. Запишите его в дневник (или запомните).

5. Простите себя. Скажите: «Я сделал все, что мог в этот момент. В следующий раз сделаю лучше».

Упражнение: «Переформулировка»

Учим детей заменять негативные мысли на конструктивные.

Вместо: «Я ужасен, не попал в 20» → «Я попал в 5, значит, моя траектория чуть ушла влево. Поправлю прицел».

Вместо: «Опять провалил завершение» → «Я не попал в дабл 20, зато я хорошо набрал очки в начале. Потренирую дабл отдельно».

Вместо: «Никогда не научусь» → «Я учусь, и с каждой тренировкой становлюсь лучше. Сегодня я узнал, над чем работать».

Работа с группой: «Круг успеха и неудачи»

В конце тренировки каждый ученик говорит:

1. Одно, что у него сегодня получилось хорошо (даже маленькое: «я правильно поставил локоть»).
2. Одна ошибка, которую он заметил, и что он сделает, чтобы ее исправить.
3. Важно, чтобы никто не смеялся над ошибками других. Это формирует здоровую атмосферу.

Таким образом, **мотивация** – это не волшебный кнут, а ежедневная работа с целями и отношением к себе. Дневник помогает видеть путь, который вы прошли. Малые цели превращают мечту в план. Анализ ошибок без самобичевания делает вас сильнее, а не злее.

Помните: даже чемпионы мира начинали с того, что не попадали в мишень. Их секрет не в таланте, а в умении вставать после каждого промаха и продолжать.

В следующей главе мы перейдем к организации соревнований – как провести турнир в школе и правильно судить.

6 ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И КОНТРОЛЬ НОРМАТИВОВ

Глава 15. Правила проведения турниров в школе

Когда ученики освоили технику, изучили игры и научились справляться с волнением, наступает время самого интересного – соревнований. Турнир – это не просто проверка навыков, это праздник, который мотивирует детей тренироваться дальше и учит достойно принимать как победы, так и поражения. В этой главе мы разберем, как правильно организовать школьное соревнование по дартсу: от выбора системы розыгрыша до заполнения протоколов.

15.1 Системы розыгрыша (олимпийская, круговая)

Выбор системы зависит от количества участников, времени, которое вы готовы выделить на турнир, и целей соревнования.

Олимпийская система (плей-офф) – это самая популярная система для турниров с большим количеством участников и ограниченным временем.

Как работает: участники делятся на пары. Проигравший выбывает, победитель проходит в следующий круг. И так до финала.

Плюсы: быстро, зрелищно, накал страстей растет от этапа к этапу.

Минусы: один неудачный матч – и сильный игрок может вылететь раньше времени.

Для скольких участников: идеально для 8, 16, 32 игроков (чтобы сетка была ровной).

Пример сетки для 8 участников:

– 1/4 финала (матчи 1-4);
– полуфиналы (победители 1/4);
– финал (победители полуфиналов);
– матч за 3-е место (по желанию).

Круговая система (каждый с каждым)

Как работает: каждый участник играет с каждым. Победы приносят очки (например, 2 очка за победу, 1 за ничью, 0 за поражение). Победитель определяется по сумме очков.

Плюсы: самый справедливый способ: все играют со всеми, случайности исключены.

Минусы: требует много времени. Если участников 10, то каждый сыграет 9 матчей – это может растянуться на несколько дней.

Для скольких участников: идеально для небольших групп (4–6 человек). Можно использовать в классе на уроке.

Смешанная система (группы + плей-офф)

Как работает: сначала участники делятся на группы, играют по круговой системе. Затем лучшие (обычно 1–2 места из группы) выходят в плей-офф.

Плюсы: сочетает справедливость группового этапа и зрелищность плей-офф.

Минусы: требует больше времени, чем чистый плей-офф.

Для скольких участников: для 12–16 игроков (например, 3 группы по 4 человека).

Рекомендация для школы:

1. На уроке (40–45 минут): лучше всего провести быстрый турнир по олимпийской системе на 8 человек или круговой в группах по 4.
2. На секции (1,5–2 часа): можно провести полноценный турнир с группами и плей-офф.
3. На соревнованиях между классами: обычно используют олимпийскую систему, чтобы уложиться в расписание.

15.2 Роль судьи, запись счета на грифельной доске/в протоколе

Судья в дартсе – главное лицо после игроков. От его внимательности и четкости зависит, насколько честной и организованной будет игра.

Функции судьи:

1. Вызов игроков к линии и объявление счета перед началом.
2. Объявление счета после каждого дротика (особенно важно в «501/301», чтобы игроки не сбились).
3. Контроль правильности записи.
4. Фиксация победителя.
5. Соблюдение правил (заступ за линию, порядок подхода).

Как правильно записывать счет? В официальных турнирах используются специальные протоколы и грифельные доски. В школе можно использовать обычную белую доску или ватман.

Пример записи на доске (игра «301») представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Пример записи счета на доске при игре в «301)

Игрок	Нач.	1-й подход	2-й подход	3-й подход	...	Остаток
Иванов	301	60 (241)	45 (196)	57 (139)	...	32
Петров	301	41 (260)	38 (222)	26 (196)	...	40

Правила записи:

1. После каждого подхода записывается новый остаток (в скобках или в следующей графе).
2. Важно четко объявлять: «Иванов, после трех дротиков – 60, остаток 241».
3. Когда игрок доходит до удвоения, судья предупреждает: «Осталось 40. Закрывай!».

Советы для юных судей:

1. Говорите громко и четко.
2. Не отвлекайтесь на разговоры с болельщиками.
3. Если ошиблись в счете – сразу исправляйте, извинившись перед игроками.
4. Следите, чтобы игроки не заступали за линию.

15.3 Организация турнира между классами

Межклассный турнир – это масштабное событие, которое требует подготовки. Чтобы все прошло гладко, следуйте пошаговому плану.

Шаг 1. Подготовка (за 1–2 недели)

1. Определите формат: командный или личный? (Командный: от класса выставляется 3–5 игроков, результаты суммируются).
2. Выберите игру: обычно «501» или «301» (для быстроты).
3. Составьте расписание: сколько игр, в какие дни, сколько мишеней задействовано.
4. Подготовьте инвентарь: проверьте мишени, дротики, протоколы, доски для счета.
5. Назначьте судей из старшеклассников (проведите с ними инструктаж).

Шаг 2. Проведение турнира

1. Открытие: короткое приветствие, напоминание правил безопасности, представление судей.
2. Организация потоков: если мишеней мало, запускайте игры по очереди. Пока одна пара играет, другие разминаются или ждут.
3. Музыка и болельщики: создайте атмосферу праздника. Можно включить музыку, сделать плакаты поддержки.
4. Финал: проведите финальные матчи на центральной мишени, пригласите зрителей.

Шаг 3. Закрытие и награждение

1. Подведение итогов: быстрый подсчет результатов.

2. Награждение: грамоты, дипломы, сладкие призы. Важно отметить не только победителей, но и самых юных, самых старательных.

3. Фото на память: обязательно сделайте общую фотографию.

Примерная схема командного турнира:

1. Участвуют 4 класса (параллели).

2. Каждый класс выставляет команду из 4 человек.

3. Играют по круговой системе: каждая команда играет с каждой.

4. Матч состоит из 4 одиночных игр (по одной на каждого игрока). За победу в одиночной игре команда получает 1 очко.

5. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Важные мелочи:

1. Подготовьте запасные дротики на случай поломки.

2. Назначьте ответственного за аптечку.

3. На линии броска должны быть только игрок и судья. Болельщики – за ограждением.

4. После каждой игры протирайте мишень (убирайте старые дротики) и проветривайте помещение.

Обобщая изложенное, следует отметить, что организованный турнир – это лучшая мотивация для юных дартсменов. Четкая система розыгрыша, внимательное судейство и теплая атмосфера

сделают соревнование запоминающимся событием. Главное – помнить, что цель школьного турнира не только выявить сильнейшего, но и привить любовь к спорту, научить работать в команде и уважать соперников.

В следующей главе мы рассмотрим контрольные нормативы и тесты для оценки прогресса учеников.

Глава 16. Нормативы и контрольные упражнения

Контрольные упражнения лучше проводить регулярно – например, в начале каждого месяца или четверти. Важно, чтобы условия были одинаковыми: одна и та же мишень, одинаковое расстояние, одинаковое количество попыток.

Тест 1. «Сектор 20» (оценка стабильности и кучности)

Это базовый тест, который показывает, насколько хорошо игрок контролирует свой бросок в самый важный сектор.

Как выполнять: игрок выполняет 10 подходов (30 дротиков) подряд, целясь только в сектор 20. Учитываются все попадания: обычные (20 очков), удвоения (40), утроения (60). Подсчитывается общая сумма очков за 30 дротиков.

Что оценивает: стабильность техники, способность концентрироваться на одной цели.

Нормативы (ориентировочные) отражены в таблице 5.

Таблица 5 – Нормативы

Уровень	Сумма очков за 30 дротиков (сектор 20)
Начинающий (1-й год)	300–400
Любитель (2-й год)	400–500
Продвинутый (3-й год)	500–600
Кандидат в сборную школы	600+

Пояснение: 300 очков за 30 дротиков – это в среднем 10 очков за дротик (т.е. каждое попадание в 20 без удвоений). 600 очков – это уже 20 очков в среднем, то есть много попаданий в удвоения и утроения.

Тест 2. «Дабл-тест» (оценка завершающей стадии)

Умение закрывать удвоения – ключевой навык в дартсе. Этот тест показывает, насколько уверенно игрок чувствует себя на финише.

Как выполнять: игрок выполняет 10 подходов (30 дротиков), но цель – только удвоения. Можно выбрать конкретное удвоение (например, дабл 16) или разрешить любое (тогда считается количество попаданий в любой дабл). Лучше всего тестировать самые популярные финишные даблы: 20, 16, 8, 10, 18.

Вариант А: за 10 подходов считать, сколько раз игрок попал в дабл 20.

Вариант Б: Игрок получает задание закрыть остаток 40 (дабл 20) с трех дротиков. Выполняется 10 попыток. Считается количество успешных закрытий.

Нормативы (попадания в дабл 20 за 30 дротиков) представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Нормативы (попадания в дабл 20 за 30 дротиков)

Уровень	Попаданий в дабл 20 (из 30 дротиков)
Начинающий	1–3
Любитель	4–6
Продвинутый	7–10
Высокий	10+

Тест 3. «Раунд» (оценка владения всеми секторами)

Этот тест показывает, насколько игрок освоил всю мишень, а не только сектор 20.

Как выполнять: игрок выполняет упражнение «Раунд» (сектора от 1 до 20 по порядку, затем центр 25 и 50). Фиксируется количество дротиков, затраченных на прохождение всего круга. Если игрок не может закрыть сектор за подход, он продолжает с того же сектора в следующем подходе.

Нормативы представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Нормативы при выполнении упражнения «Раунд)

Уровень	Дротиков на круг (1–20 + центр)
Начинающий	Более 60
Любитель	45–60
Продвинутый	35–44
Высокий	Менее 35

Тест 4. «301 на время» (оценка игровой эффективности)

Этот тест приближен к реальной игре.

Как выполнять: Игрок играет партию в «301» (с удвоением на старте и финише). Записывается количество дротиков, затраченных на закрытие. Выполняется 5 попыток, вычисляется среднее.

Нормативы (среднее число дротиков на лег 301) представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Нормативы (среднее число дротиков на лег 301)

Уровень	Среднее количество дротиков
Начинающий	18–24
Любитель	15–18
Продвинутый	12–15
Высокий	Менее 12

Примечание: 9 дротиков – это идеальный лег (профессиональный уровень), для школьников 12–15 дротиков – уже отличный результат.

16.2 Таблицы роста результатов (по годам обучения)

Чтобы ученик и тренер могли видеть динамику, полезно иметь ориентировочные таблицы по годам обучения. Они учитывают возраст и стаж занятий.

Результаты для младшей школы (7–10 лет, 1–4 классы) представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты роста спортивного мастерства у школьников 7–10 лет при занятии дартс

Показатель	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Сумма в секторе 20 (30 др.)	250–350	300–400	350–450
Попадания в дабл 20 (30 др.)	0–2	1–3	2–4
Раунд (дротиков)	70–90	60–75	50–65
301 (дротиков на лег)	25–30	22–27	20–24

Результаты для средней школы (11–14 лет, 5–8 классы) представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты роста спортивного мастерства у школьников 11–14 лет при занятии дартс

Показатель	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Сумма в секторе 20 (30 др.)	300–400	400–500	500–600
Попадания в дабл 20 (30 др.)	1–3	3–5	5–7
Раунд (дротиков)	55–70	45–55	40–48
301 (дротиков на лег)	20–25	17–22	14–18

Результаты для старшей школы (15–17 лет, 9–11 классы) представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Результаты роста спортивного мастерства у школьников 15–17 лет при занятии дартс

Показатель	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Сумма в секторе 20 (30 др.)	350–450	450–550	550–650
Попадания в дабл 20 (30 др.)	2–4	4–6	6–9
Раунд (дротиков)	50–60	40–50	35–42
301 (дротиков на лег)	18–22	15–19	12–16

Как пользоваться таблицами:

1. Не рассматривайте эти цифры как жесткий норматив. Это ориентир, основанный на опыте работы с детьми.

2. Главное – не столько соответствие таблице, сколько положительная динамика у конкретного ребенка. Если сегодня он набирает 350 очков, а через полгода 400 – это прогресс.

3. Учитывайте индивидуальные особенности: кто-то быстрее осваивает технику, кто-то – тактику.

16.3 Как использовать результаты тестов

1. Ведение дневника. После каждого тестирования записывайте результаты в дневник тренировок (см. главу 14). Это создает наглядную историю успеха.

2. Анализ слабых зон. Если тест на даблы низкий, значит, нужно больше тренировать завершение. Если хромает сектор 20 – возможно, проблема в стойке или прицеле.

3. Постановка целей. На основе тестов ставьте реалистичные цели на следующий месяц: «улучшить результат в секторе 20 на 50 очков» или «научиться закрывать 40 с трех дротиков в 3 попытках из 5».

4. Мотивация. Показывайте ученикам их прогресс в цифрах. Это вдохновляет больше, чем просто слова «молодец».

Таким образом, контрольные упражнения и нормативы – не самоцель, а инструмент. Они помогают сделать тренировки осмысленными, увидеть реальный рост и вовремя скорректировать программу. Главное – не превращать тестирование в стресс, а использовать его как еще один способ полюбить дартс и стать лучше.

В следующей, заключительной части пособия мы подведем итоги и дадим напутствие юным спортсменам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы проделали большой путь. От средневековых лучников и пивных бочек до современных турниров, от первой неуверенной стойки до тактического мышления и психологической подготовки. Вы держите в руках не просто книгу, а путеводитель по миру дартса – спорта точности, математики и характера.

Путь от новичка до разрядника

Каждый чемпион когда-то был новичком. Фил Тейлон в юности бросал дротики в сарае, Майкл ван Гервен начинал в голландском пабе, а российские чемпионы делали первые шаги в обычных школьных спортзалах. Их объединяет одно: они не остановились на полпути.

Путь в дартсе можно разделить на несколько этапов:

Этап 1. Новичок (первые месяцы). Вы знакомитесь с мишенью, учитесь правильно стоять и держать дротик. Дротики летят не туда, счет путается, но каждый удачный бросок вызывает улыбку. Главное на этом этапе – не бросить, а полюбить процесс.

Этап 2. Любитель (1–2 года). Стойка становится устойчивой, хват – автоматическим. Вы начинаете играть в «Раунд» и «301», участвуете в первых школьных турнирах. Появляются любимые сектора и первые тактические идеи. Вы уже понимаете, что дартс – это не просто метание, а интеллектуальная игра.

Этап 3. Спортсмен (3–4 года). Вы регулярно тренируетесь, ведете дневник, ставите цели. Результаты растут, вы выполняете

нормативы, получаете разряд. Участие в городских соревнованиях становится нормой. Дартс из хобби превращается в часть жизни.

Этап 4. Мастер (более 5 лет). Вы не просто бросаете, вы мыслите на несколько ходов вперед. Умеете справляться с волнением, анализировать соперника, выбирать тактику. Ваши результаты стабильно высоки. Вы – пример для новичков.

Важно понимать: неважно, на каком этапе вы находитесь. Важно – движетесь ли вы вперед. Дартс тем и прекрасен, что прогресс здесь можно измерить в цифрах: сегодня вы набрали 400 очков в секторе 20, а через месяц – 450. Это и есть победа.

Советы по дальнейшему совершенствованию

Пособие заканчивается, но ваш путь в дартсе продолжается. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам расти дальше.

1. Ищите новые знания (видеоуроки, книги, статьи)

RuTube – ваш лучший друг. Смотрите записи матчей профессионалов (PDC, BDO). Обращайте внимание не только на то, куда они попадают, но и как они это делают: стойка, темп, ритуал. В замедленном повторе видны детали, которые незаметны вживую.

Обучающие каналы. Есть много каналов, где профессиональные тренеры разбирают технику (например, Straight to the Point Darts, Darts Performance Centre). Даже если вы не понимаете английский, визуальный ряд полезен.

Книги и форумы. Ищите литературу по психологии спорта, биографии чемпионов. На форумах (например, dartsforum.ru) можно задать вопросы опытным игрокам и тренерам.

2. Участвуйте в мастер-классах и турнирах

Мастер-классы. Если в ваш город приезжает известный игрок или тренер – не упускайте шанс. Живое общение и взгляд со стороны помогут увидеть ошибки, которых вы не замечали.

Турниры. Участвуйте во всех соревнованиях, куда можете попасть: школьные, районные, городские, областные. Каждый турнир – это бесценный опыт. Даже если вы проиграли в первом круге, вы получили практику борьбы со стрессом и игры с незнакомым соперником.

Спортивные сборы. Летом многие спортивные школы организуют сборы. Неделя интенсивных тренировок в компании таких же увлеченных людей дает мощный толчок.

3. Тренируйтесь осознанно

Не просто бросайте дротики час подряд. Тренируйтесь с целью: сегодня – даблы, завтра – сектор 20, послезавтра – завершение 100 очков.

Используйте дневник (глава 14). Записывайте не только результаты, но и ощущения, выводы.

Снимайте себя на видео. Часто мы думаем, что делаем одно движение, а на самом деле – другое. Видео безжалостно показывает правду.

4. Развивайтесь всесторонне

Физически: дартс требует выносливости. Занимайтесь общей физподготовкой: бег, плавание, упражнения на координацию. Сильная спина и плечи помогут дольше сохранять стабильность.

Интеллектуально: учите математику, играйте в шахматы. Тактическое мышление пригодится не только в дартсе.

Психологически: читайте книги по психологии спорта, медитируйте, учитесь управлять дыханием. Спокойный ум – точная рука.

5. Найдите единомышленников

Создайте в школе клуб дартса. Тренироваться вместе веселее, а соревновательный дух заставляет расти.

Общайтесь с игроками из других школ, городов. Современные технологии позволяют проводить онлайн-турниры и просто делиться опытом.

6. Не забывайте про удовольствие

Дартс – это игра. Да, это спорт высоких достижений, требующий дисциплины. Но если вы перестали получать радость от процесса, если каждый промах воспринимается как трагедия – сделайте паузу. Вспомните, зачем вы начинали. Поиграйте в «Киллер» с друзьями, посмотрите смешные нарезки с дартс-фестивалей. Любовь к игре – главный двигатель прогресса.

Напутствие

Дорогой юный дартсмен! Дорогой педагог, ведущий своих учеников к победам!

Это пособие – лишь начало. Настоящие знания приходят с практикой, с потом на тренировках, с горечью поражений и радостью побед. Дартс научит вас не только меткости, но и терпению, уважению к сопернику, умению анализировать и не сдаваться.

Помните: каждая тренировка, каждый дротик приближают вас к цели. Не бойтесь ошибаться – бойтесь останавливаться.

Мы желаем вам точных попаданий, верных друзей на линии броска и больших побед – на мишени и в жизни!

Удачи и сто пятьдесят! (как говорят дартсмены, желая друг другу успеха, ведь 150 – идеальный финиш с тремя дротиками).

До встречи на турнирах!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башмак А. Ф. Методика обучения игре в дартс : методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева. – Самара : СамГАУ, 2024. – 22 с.

2. Дубатовкин В. И. Дартс в практике преподавания физической культуры : учебное пособие / В. И. Дубатовкин, Н. А. Березинская. – М. : ТВТ Дивизион, 2019. – 128 с.

3. Казинская Л. Б. Адаптационно-реабилитационные возможности занятий дартсом в рамках преподавания физической культуры в высшей школе : учебное пособие / Л. Б. Казинская, С. В. Кузнецова, В. Е. Акшулаков, Д. В. Кузьмин. – Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. – 40 с.

4. Кирби Д. Definitive Darts Coaching Manual: Ваш путь к успеху / пер. с англ. – 2012. – 70 с. Брэккин А. Все о дартсе: полное руководство по величайшему спорту / А. Брэккин, У. Фицджеральд / пер. с англ. – 2013. – 210 с.

5. Лоу Дж. Книга дартса от Джона Лоу / Дж. Лоу. – пер. с англ. – 2013. – 178 с.

6. Мельников А. И. Обучение основам игры в дартс: метод. указания / А. И. Мельников. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 27 с.

7. Никитин А. А. Дартс: Руководство для начинающих / А. А. Никитин. – М.: Эксмо, 2004. – 64 с.

8. Нортон Д. Библия дартса / Д. Нортон. – пер. с англ. – 2010. – 192 с.

9. Нортон Д. Дартс / Д. Нортон, П. Маклафлин. – М.: Арт-родник, 2011. – 224 с.

10. Паначев В. Д. Дартс – спорт для всех: учеб.-метод. пособие / В. Д. Паначев. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. – 99 с.

11. Пульс К. Дартс: техника, тренировка, трюки / К. Пульс. – пер. с нем. – 2011. – 156 с.

12. Ракоца А. И. Дартс: методические рекомендации / А. И. Ракоца, В. А. Бомин. – Иркутск : Мегапринт, 2014. – 48 с.

13. Филиппова Е. В. Элективные курсы (модуль дартс) по физической культуре и спорту : учебное пособие / Е. В. Филиппова. – Ростов-на-Дону : РГУПС, 2022. – 84 с.

14. Чаплин П. Официальный барный гид по дартсу / П. Чаплин. – пер. с англ. – Лондон: Vision Sports Publishing, 2010. – 128 с.

15. Чаттертон Д. Мастерство финиша в дартсе: 7 столпов игры / Д. Чаттертон. – пер. с англ. – 2016. – 142 с. Зильберзан Г. Дартс: от начала до конца / Г. Зильберзан. – пер. с англ. – 2009. – 186 с.

16. Черкашин А. В. Дартс: рекомендации к самостоятельным занятиям: учебно-методическое пособие / А. В. Черкашин. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2022. – 40 с.

17. 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.

18. Ширинкина С. В. Дартс: методические указания к практическим занятиям / С. В. Ширинкина, Н. В. Абдуллова. – Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. – 38 с.

19. Шмитц Ю. Дартс – Все, что нужно знать / Ю. Шмитц, Б. Молькентин. – пер. с нем. – Ахен: Meyer & Meyer Sportverlag, 2014. – 232 с.

20. Янсенбергер Х. Техническая тренировка в дартсе: 150 упражнений для совершенствования броска / Х. Янсенбергер / пер. с нем. – Шорндорф: Hofmann-Verlag, 2022. – 192 с.

Приложение А

Комплексы разминки перед игрой (специально для мышц рук и спины)

Перед любой тренировкой по дартсу необходимо провести разминку в течение 5–10 минут. Это разогреет мышцы, улучшит кровообращение и подготовит суставы к нагрузке. В дартсе особенно важны кисти, локти, плечи и спина.

А.1. Общая разминка (для всего тела)

1. Бег на месте – 1 минута (легко, в полушаге).
2. Вращения головой – 5 раз в каждую сторону (осторожно, без запрокидывания).
3. Махи руками:

– поочередные махи: правая рука вверх – левая вниз, с рывками назад;

– одновременные круговые вращения прямыми руками вперед и назад.

4. Наклоны корпуса: в стороны, вперед-назад (прогибаясь в пояснице).
5. Приседания – 10–15 раз (для разогрева ног и таза, так как стойка – основа броска).

А.2. Специальная разминка (для рук и плечевого пояса)

Эти упражнения имитируют бросковые движения или подготавливают именно те группы мышц, которые работают в дартсе.

Упражнение 1: «Мельница»

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз.

2. Выполнение: рывками менять положение рук. Спина прямая.

3. Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 2: «Лучник»

1. Исходное положение: стойка дартсмена (нога вперед).

2. Выполнение: имитация броска без дротика. Медленно отводим руку назад (замах), фиксируем локоть, затем делаем бросок вперед, полностью выпрямляя руку и расслабляя кисть в конце движения. Важно: локоть смотрит строго вверх/вперед, не проваливается вниз.

3. Дозировка: 10 повторений каждой рукой.

Упражнение 3: «Сведение локтей»

1. Исходное положение: руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч.

2. Выполнение: круговые вращения плечами вперед и назад с фиксацией локтей.

3. Дозировка: 10 вращений вперед, 10 назад.

Упражнение 4: «Кистевой замок»

1. Исходное положение: руки вытянуты вперед, пальцы сцеплены в замок.

2. Выполнение: вращение кистями, не расцепляя пальцев. Отлично разогревает лучезапястный сустав.

3. Дозировка: 10 раз в одну сторону, 10 в другую.

Упражнение 5: «Качели»

1. Исходное положение: в руке зажат легкий дротик (или просто ручка/карандаш).

2. Выполнение: расслабленное движение кистью вверх-вниз, как будто стряхиваете воду. Дротик должен свободно болтаться в пальцах.

3. Дозировка: 20–30 секунд.

А.3. Пальчиковая гимнастика (важно для хвата!)

Поскольку хват (грип) осуществляется пальцами, им нужно уделить особое внимание.

1. Сжимание-разжимание пальцев в кулак (энергично, 10 раз).

2. «Щелчки» пальцами: поочередно щелкаем большим пальцем по среднему, безымянному, мизинцу. Тренирует подушечки пальцев.

3. «Когти»: сгибаем кончики пальцев (фаланги), стараясь коснуться подушечками основания пальцев (имитация хвата).

4. Растирание ладоней: интенсивно тереть ладони друг о друга до появления тепла.

А.4. Дыхательные упражнения (завершение разминки)

1. Глубокий вдох (нос) – поднять руки через стороны вверх.
2. Медленный выдох (рот) – опустить руки, расслабиться.
3. Повторить 3–4 раза.

Запомните! Разогретые мышцы сокращаются быстрее и точнее. Никогда не начинайте интенсивные броски на «холодные» мышцы – это снижает результат и может привести к микротравмам связок локтя.

Приложение Б

Распечатки мишеней для домашних заданий (черно-белые схемы для отметки попаданий фломастером)

Данное приложение содержит шаблоны мишеней, которые можно распечатать на обычном принтере (формат А4) и использовать для домашних тренировок, когда нет возможности играть на настоящей мишени. Это отличный способ закреплять навыки прицеливания, вести статистику и выполнять домашние задания по математике дартса.

Б.1. Как пользоваться распечатками

1. Распечатайте нужное количество копий шаблона на черно-белом или цветном принтере.

2. Закрепите лист на стене (скотчем или кнопками) на уровне, соответствующем росту ребенка (центр мишени должен быть на уровне глаз сидящего или стоящего – для имитации броска можно использовать игрушечные дротики на присосках или просто отмечать попадания ручкой).

3. Выполняйте упражнение, ставя точку фломастером или ручкой в том месте, куда, по вашему мнению, попал бы дротик. Можно также использовать наклейки или штампы.

4. Подсчитывайте очки и записывайте результаты прямо на листе.

5. Используйте разные шаблоны для разных целей: для тренировки сектора 20, для изучения удвоений, для игры «Раунд» и т.д.

Б.2. Шаблоны мишеней

Ниже представлены описания и схемы для создания распечаток. Вы можете скопировать их в текстовый редактор, изменить размер и распечатать.

Шаблон 1. Классическая мишень (полная)

Назначение: для общих тренировок, игр «Раунд», «501» и подсчета очков. Удобно отмечать попадания и сразу видеть результат.

Описание: черно-белая схема мишени с четкими границами секторов, кольцами удвоений и утроений, центром. Номера секторов указаны.

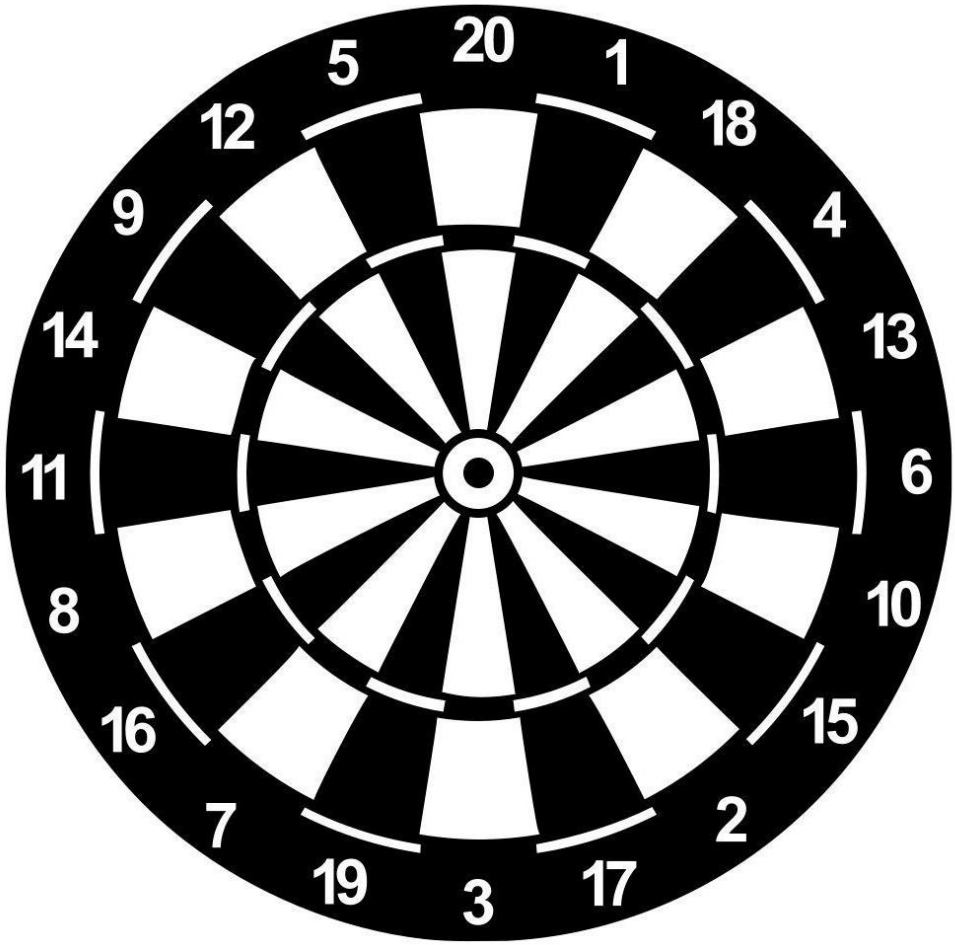


Рисунок 1 – Классическая мишень (полная)

Шаблон 2. Тренировочная мишень «Сектор 20»

Назначение: для отработки попаданий в самый важный сектор. Увеличена область сектора 20, чтобы удобнее было отмечать кучность.

Описание: изображен только сектор 20 (обычный, дабл и требл), остальные сектора обозначены пунктиром или затемнены. Есть клетки для записи результатов 10 подходов.

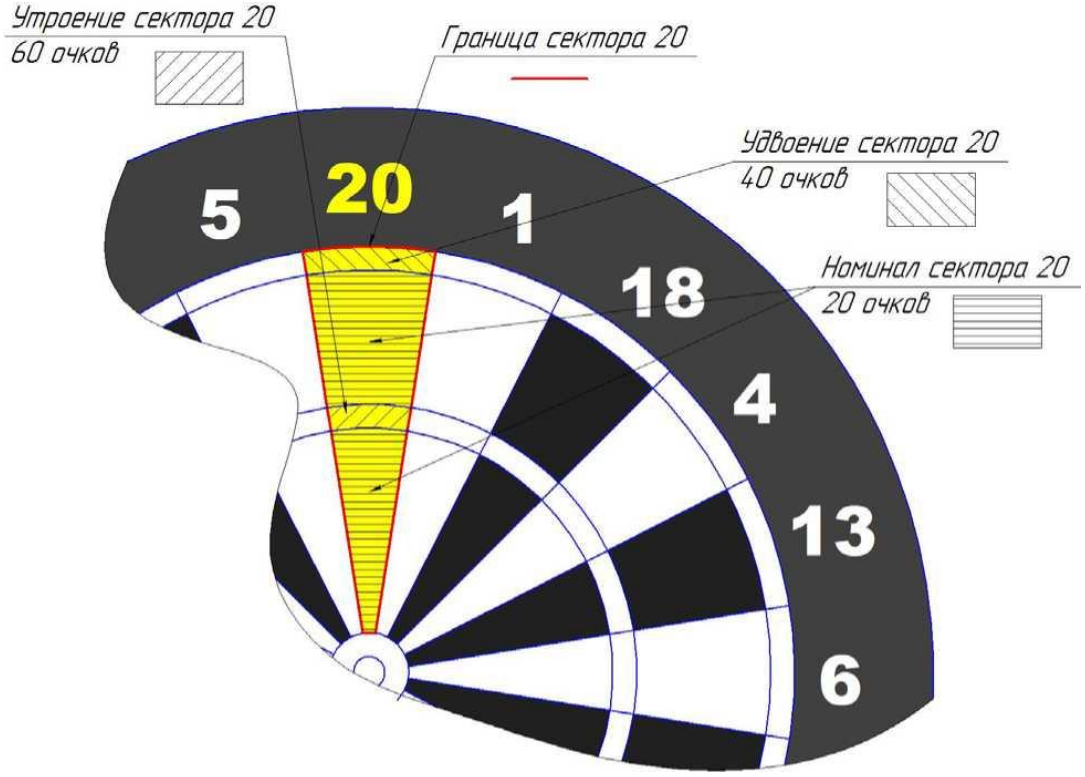


Рисунок 2 – Тренировочная мишень «Сектор 20»

Шаблон 3. Мишень «Только удвоения»

Назначение: для тренировки завершающих бросков. Показаны только кольца удвоений, все остальное затемнено или удалено.

Описание: концентрические кольца с подписями, какое удвоение где находится. Удобно ставить точки и сразу видеть, в какой дабл попал.

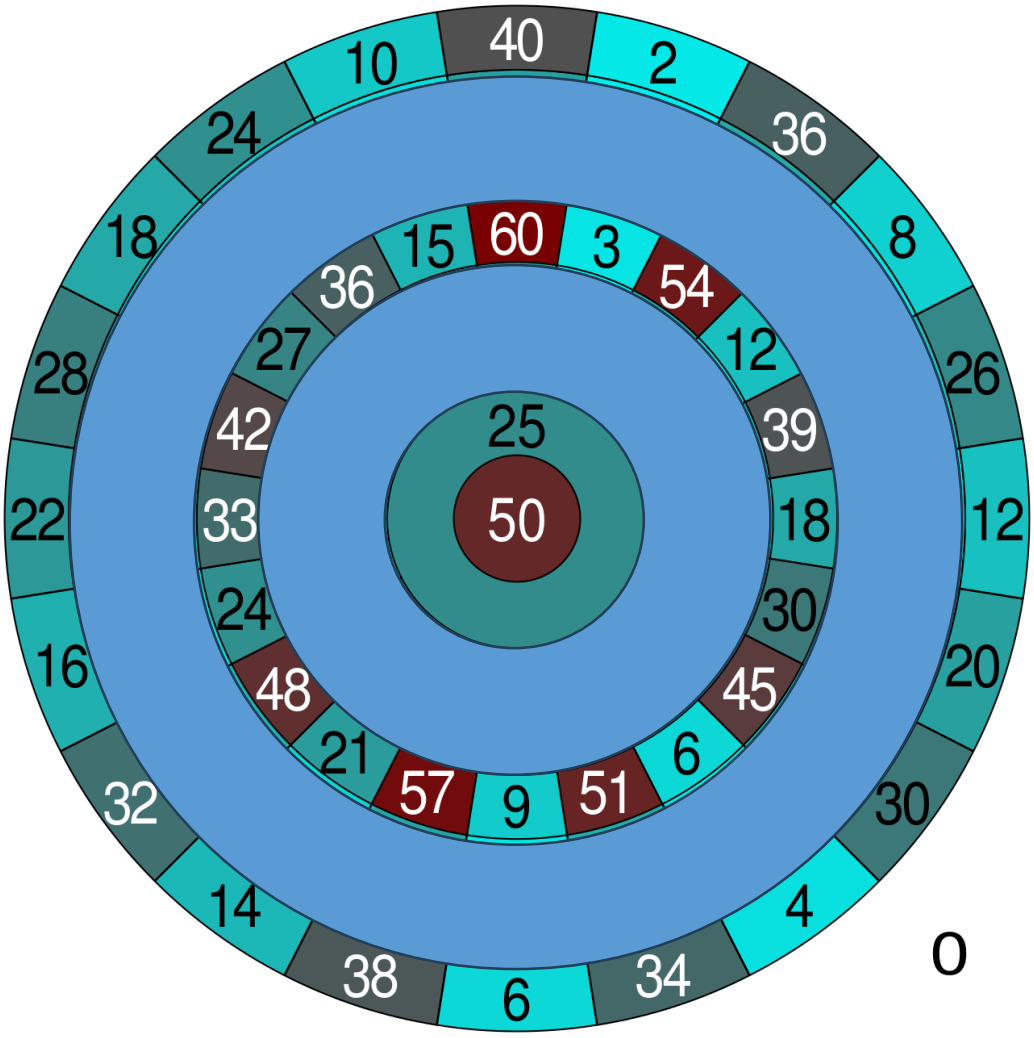


Рисунок 3 – Мишень «Только удвоения»

Шаблон 4. Чистый бланк для записи результатов тренировки

Назначение: Универсальный бланк для ведения дневника тренировок (можно распечатать много копий и заполнять).

Описание: Таблица с графами: дата, упражнение, количество подходов, результат, примечания.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК ПО ДАРТСУ

Дата: _____ Время: _____ Самочувствие: _____

№	Упражнение	Подходы (дротики)	Результат	Примечания
1	Сектор 20	10×3	сумма очков: ___	
2	Дабл 20	10×3	попаданий: ___	
3	Игра "Раунд"	1 попытка	дротиков: ___	
4	Игра "301"	1 лег	дротиков: ___	

Общие впечатления от тренировки: _____

Задачи на следующую тренировку: _____

Рисунок 4 – Чистый бланк для записи результатов тренировки

Б.3. Пример заполнения

Допустим, ученик выполняет домашнее задание: 5 подходов в сектор 20. Он берет распечатку шаблона 2 (или 1) и после каждого воображаемого броска ставит точку в соответствующем месте. Затем подсчитывает очки и записывает в таблицу.

Пример заполнения таблицы на шаблоне 2, представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Пример заполнения таблицы

Подход	1 др	2 др	3 др	Сумма
1	20	20	1	41
2	20	5	20	45
3	20	20	20	60
4	20	20	40(д20)	80
5	20	20	20	60
ИТОГО				286

Таким образом, наглядно видно, что лучшим был подход №4 (80 очков), а самым слабым – №1 (41 очко). Можно проанализировать, почему так: в первом подходе был промах в 1, а в четвертом – удачное удвоение.

Б.4. Рекомендации по изготовлению

Для многократного использования можно заламинировать распечатанные листы и отмечать попадания стираемым маркером.

Если нет принтера, можно перерисовать схему от руки на листе бумаги (это тоже полезно для запоминания расположения секторов).

Для младших школьников можно увеличить масштаб мишени до А3, чтобы было удобнее ставить точки.

Использование таких распечаток превращает домашние задания в увлекательную игру и позволяет родителям легко контролировать прогресс ребенка.

Учебное издание

Нагорнов Игорь Владимирович
Сарайкин Дмитрий Андреевич

АЗЫ ДАРТСА: ОТ ИГРЫ К МАСТЕРСТВУ

Учебное пособие

Издательство ООО «АБРИС»
454007, г. Челябинск, пр. Ленина, 15

Издание опубликовано в авторской редакции
Подписано в печать _____ г. Формат 60х84 1/16.
Усл. печ. л. 7,81. Тираж 100 экз. Заказ №_____

Отпечатано с готового оригинал–макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69, каб. 2.