

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
городского округа ЗАТО Фокино

Методическая работа

Тема: Психологическая подготовка обучающихся игре дартс

Подготовил тренер-преподаватель
по игре дартс
Дорогобузова Елена Владимировна

2025 год
Фокино

1. ВВЕДЕНИЕ

Среди видов двигательной активности, завоевавших популярность среди широких слоев населения России, в настоящее время выделяется дартс – молодой вид спорта, появление которого относится к 90-м годам прошлого столетия. К настоящему времени целостная система подготовки дартсменов на государственном уровне практически не оформилась вопреки повышенному интересу к дартсу как виду спорта, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. В этом отношении дартс, в силу своей простоты, экономичности, компактности, является привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях. Дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

В силу данных обстоятельств дартс предстает как важное средство развития физического потенциала человека и наряду с другими выступает полноправным видом спорта. В активе специалистов по данному виду спорта имеются отдельные методические рекомендации, материалы публикаций относительно опыта обучения и тренировки дартсменов. Это актуализирует проблему разработки программы подготовки дартсменов от новичка до спортсмена высокого класса.

Многолетняя подготовка в дартсе строится на основе следующих методических положений:

- 1) Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- 2) Строгое соблюдение общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

- 3) Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4) Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем средств специальной физической подготовки (СФП) (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается объем средств общей физической подготовки (ОФП).

5) Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6) Следование принципу постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в работе с детьми, правильное их планирование с учетом периодов полового созревания. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

3. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДАРТСА КАК ВИДА СПОРТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

Это две равноправные составляющие психологической подготовки. Развитие наиболее важных психологических и психофизиологических качеств и способностей, предопределяющих успешные выступления в соревнованиях по дартсу: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Психологическая подготовка в дартсе способствует развитию концентрации внимания, стрессоустойчивости, самоконтроля. Она осуществляется в процессе игровых тренировок, искусственно создаваемых ситуаций турнира и соперничества в парах. При этом учитываются индивидуальные психологические особенности каждого игрока.

Необходимо полностью сосредотачиваться на необходимости выполнить свой бросок максимально точным так, как Вы и делали сотни раз во время своих длительных тренировок. Именно после своей серии бросков можно спокойно выдохнуть, вытащить все дротики из доски и снова начинать настраиваться на предстоящую серию. Нужно, понимать только одно, пока эта игра не закончится, для Вас ничего больше не должно существовать. Холодный расчет и предельное абстрагирование – главное составляющее психология каждого игрока, который пребывает непосредственно на рубеже и, конечно же, очень важные факторы, которые способствуют результативной победе.

Группы средств психологической подготовки:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр тренировок и соревнований сильнейших дартсменов, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировки и соревнования, тренировки с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в соревновательной обстановке на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Некоторые особенности психологической подготовки в дартсе:

- Моделирование соревновательных ситуаций. Важно вызвать небольшое возбуждение, а на его фоне представлять игру и мышечные ощущения правильного броска. При это следует использовать фразы с отрицанием «НЕ».
- Мысленное представление. Новый элемент техники нужно представлять в замедленном темпе, чтобы точнее увидеть все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеять возможные ошибки.
- Мысленное воспроизведение. Необходимо мысленно воспроизвести все этапы подготовки броска, повторить его на практике с закрытыми глазами и открытыми глазами.

– Психологический настрой. Можно использовать мысленное представление, например, «дабла» или «трибла» большим, близким, теплым.

– Эмоциональная лабильность на соревнованиях может стать причиной поражения. Поэтому в предсоревновательный период все усилия должны быть направлены на сохранение психической устойчивости спортсмена.

Психолого-педагогические наблюдения во время игр, эстафет (поведенческие особенности детей в процессе подвижных игр, позволяющие тренеру оценить способности в комплексе их проявлений). Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

Развитие устойчивого интереса к занятиям дартсом. Создание психологического комфорта в группе. Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Создание ситуации успеха для каждого занимающегося. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности путем четкой организации тренировочного процесса. Воспитание выдержки и внимания посредством проведения игр на внимание и сосредоточенность. Воспитание доброжелательности и взаимопомощи посредством проведения командных и парных игр, соблюдение этикета дартсменов.

Несколько упражнений которые помогают развивать концентрацию внимания в дартсе:

Это упражнение заставляет концентрировать внимание и прицеливаться не в площадь сектора, а в конкретную точку, что влияет на точность броска.

– Броски с отметкой прицеливания. Игрок выполняет прицеливание непосредственно перед броском и на основании субъективных ощущений прогнозирует результат попадания. Чем меньше расхождения между самооценкой и реальным попаданием, тем выше уровень технической подготовленности.

– Броски с выносом. Приняв изготовку на линии броска, игрок выполняет серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости. Это упражнение развивает глазомер и умение правильно рассчитывать величину «выноса» и соотносить ее с развиваемыми усилиями при броске.

– Управление дыханием. При выполнении броска необходимо обеспечить наилучшую устойчивость системы «дартсист — дротик». Для этого необходимо приостановить дыхание на время выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 3-10с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения броска. Во время принятия изготовки и выполнения отведения дыхание становится все более

поверхностным и задерживается дартсистом на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть выполнена в момент чуть меньше полувывдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тонуусу организма и тем условиям, в которых проходит спортивная деятельность дартс.

– Медитация и дыхательные упражнения. Они способствуют расслаблению ума и улучшению концентрации. Регулярная практика помогает снизить стресс и напряжение, что важно во время соревнований..

– Разработка ритуалов. Создание ритуалов перед броском может помочь установить позитивный психологический настрой. Это может быть специальное движение. Поза или момент сосредоточенности перед броском.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР В ИГРЕ ДАРТС

4.1. Роль эмоционального состояния игрока

Волнение, стресс, радость или разочарование — все эти эмоции могут существенно повлиять на исполнение броска. Овладение своими эмоциями и контроль нервов — это то, что отличает опытных игроков от новичков. Необходимо научиться управлять своим эмоциональным состоянием и сохранять спокойствие даже в самых трудных ситуациях.

4.2. Техники сосредоточенности и визуализации

Для достижения максимальной точности и результативности в игре дартс необходимо полностью сосредоточиться на моменте броска. Это достигается через применение различных техник сосредоточенности, включая глубокое дыхание, ментальные упражнения и визуализацию успеха. Помимо этого, эффективное использование внутренних и внешних ритуалов помогает создать фокусировку внимания на задаче и добиться желаемого результата.

4.3. Итоговая мысль: Психологические аспекты игры в дартс неразрывно связаны с техникой и стратегией броска, влияют на успех игрока и требуют особых усилий в своем освоении. Умение контролировать нервы и достигать полной сосредоточенности - ключевой элемент успешной игры и достижения желаемых результатов.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главное преимущество дартс - его доступность. Играть в дартс сможет каждый, вне зависимости от возраста и физической подготовки.

В результате получения навыков игры Дартс:

- индивидуальные способности каждого;
- повышается концентрация внимания; развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности; развивается мелкая моторика пальцев;
- формируются раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнёра;
- развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени;
- повышается уверенность в себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Д. Нортон и П. Маклафлин, при участии Стива Брауна – Дартс энциклопедия.
- 2) Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
- 3) Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
- 4) Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
- 5) Дубровский В.И. Реабилитация в спорта.- М.: ФИС, 1991.
- 6) Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1996.
- 7) Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.
- 8) https://www.atlant-sport.ru/state/stan_chempionom_po_darts.html
- 9) <https://i-igrushki.ru/archive/darts-nedetskie-igry-.html>.