

### Literatura

1. *Balsevich V.K.* Sportivnyj vektor fizicheskogo vospitaniya v rossijskoj shkole. M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta», 2006. 136 s.

2. *Voronin S.M.* Novye podhody k fizicheskoy podgotovke studentov neprofilnyx vuzov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2009. № 3. S. 54.

3. *Manujlenko E.V.* Individualnye programmy po formirovaniyu u studentov zdorovogo stilya zhizni // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2009. № 2. S. 44–46.

---

УДК 796

*С.В. Быченков, А.Н. Ксенофонтов, Г.Н. Любимова,  
А.Е. Ибраева,  
Российский новый университет*

### **ЗНАЧЕНИЕ ДАРТСА В ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Представлены краткая характеристика и особенности вида спорта «дартс» в комплексе физкультурно-оздоровительных дисциплин вузов. Раскрыто влияние занятий дартсом на здоровье студентов.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные технологии, дартс, спортивная работа.

*S.V. Bychenkov, A.N. Ksenofontov, G.N. Lyubimova,  
A.E. Ibraeva,  
Russian New University*

### **THE IMPORTANCE OF DARTS IN APPLIED PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

A brief description and features of the sport "darts" in the complex of physical culture and health-improving

disciplines of universities are presented. The influence of darts lessons on the health of students is revealed.

*Keywords:* health, darts, sports work.

---

---

Оздоровительная направленность занятий физической культурой в высших учебных заведениях со студентами различных медицинских групп приобретает первостепенное значение для преподавателей кафедры физического воспитания. Одним из направлений оздоровительных занятий физической культурой со студентами Российского нового университета является использование на занятиях упражнений и соревнований по дартсу, популярному виду спорта среди студентов, особенно среди лиц с ограниченной двигательной активностью.

Для определения положительного влияния занятий с использованием дартса как вида спорта нами был проведен педагогический эксперимент.

О том, что занятия по опытным программам оказали положительное влияние на здоровье студентов, указывают данные, полученные в результате эксперимента, и показатели, характеризующие уровень спортивной подготовленности студентов, участвующих в эксперименте.

Анализ результатов оценки уровня спортивной подготовленности показывает, что наиболее существенные изменения произошли у испытуемых экспериментальных групп, причем если уровень спортивной подготовленности студентов до начала эксперимента был невысокий, то по окончании эксперимента он существенно повысился.

Это подтверждается данными, полученными в результате опроса студентов, направленного на определение их отношения к занятиям физической культурой. Отвечая на вопросы до начала эксперимента, большинство испытуемых указали, что заниматься физической культурой необходимо.

Нами были обследованы 28 студентов, посещающих учебные занятия с использованием отдельных элемен-

тов тренировки и соревнований по дартсу на протяжении семестра. Перед началом эксперимента у большинства студентов были выявлены отклонения в здоровье. Все студенты жаловались на периодические боли в шее, локтевых суставах.

После десяти учебно-тренировочных занятий с использованием дартса большинство студентов почувствовали значительное улучшение. Полученные данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты использования элементов дартса  
на занятиях по физической культуре со студентами**

Жалобы на боли	До эксперимента	После эксперимента	Улучшение состояния
<i>Юноши</i>			
Шейный отдел	5	2	3
Грудной отдел	6	2	4
Поясничный отдел	7	3	4
<i>Девушки</i>			
Шейный отдел	5	1	4
Грудной отдел	8	3	5
Поясничный отдел	6	2	4

Полученные данные свидетельствуют о том, что даже непродолжительные учебно-тренировочные занятия дартсом как видом спорта дают положительные оздоровительный, спортивный и психологический эффекты.

Отличительной особенностью и важным преимуществом этой системы тренировок является использование эмоционального настроения занимающихся дартсом.

По результатам проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что положительный эффект обеспечивается длительным движением. Так, за одну тренировку студенты в спокойном темпе проходят несколько километров и задействуют все мышцы тела.

Благодаря постоянной смене фокусировки взгляда от дротика в руке до удаленной мишени тренируются и укрепляются глазные мышцы, обеспечивается к ним приток крови и улучшается зрение. Расцветка мишени дартса подобрана в цветовой гамме, благотворно влияющей на зрение.

Тренировки по дартсу напрямую связаны с мелкой моторикой. В дартсе дротик постоянно находится в контакте с кончиками пальцев. При этом требуются полный контроль и умение создавать и сохранять тонкие ощущения, позволяющие выполнять точные броски дротика в цель.

Во время тренировок и соревнований по дартсу у студентов происходят положительные изменения. Развиваются аналитические и логические функции мозга. Студенту при сильном ограничении по времени необходимо суметь провести подсчеты, содержащие одновременно противоположные математические действия (прибавление, умножение и вычитание), а также принять решение и выбрать из множества вариантов различных цифровых комбинаций лучший способ для продолжения игры, обеспечивающий самый эффективный путь к победе.

Развитие у студентов мышечной координации, чувства пространства и равновесия происходит благодаря овладению способностью точно направить импульс и действовать в работе только требуемые группы мышц. В каждом посыле дротика необходимо максимально точно распределять дозированное поступление энергии к множеству участвующих мышц и не допускать бесконтрольных импульсов, так как чрезмерное напряжение или расслабление мешают точности попаданий.

Занятия дартсом позволяют сохранять работоспособность и концентрацию, необходимую для лучшего ка-

чества учебы в высшем учебном заведении. Выработка устойчивости к стрессу у студентов происходит благодаря возможности отследить и нивелировать неблагоприятное воздействие стресса, неконтролируемых эмоций. Так проявление страха (мандраж) может воздействовать на студентов парализующе, создавая чрезмерное напряжение и сковывание мышц, и наоборот, создавая вялость и расслабление, т.е. отсутствие контроля над тонусом мышц.

Занятия дартсом позволяют воспитать у студентов целеустремленность, терпение, выдержку, т.е. все качества, без которых нет возможности добиться желаемого результата ни в спорте, ни в жизни.

В процессе занятий дартсом совершенствуются навыки владения своим телом и управления мыслительным процессом, овладения образным мышлением, а также умения концентрации и тренировки внимания.

Во время учебно-тренировочных занятий дартсом происходит приобщение к здоровым привычкам и здоровому образу жизни, замещение праздного и бесцельно проводимого времени полезным занятием, направленное на саморазвитие и самоконтроль.

Главное в дартсе – это позитивные эмоции и повышение самооценки при росте мастерства и при достижении поставленной цели.

Использование разнообразных движений во время занятий дартсом восстанавливает не только пластичность участвующих мышц, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом, что очень важно для растущего организма студентов.

Упражнения в подготовительной части занятия дартсом активно включают в работу все части тела – руки, ноги, мышцы шеи, плечевой пояс, брюшной пресс и т.д., повышая общий мышечный тонус. Положительный эф-

фект занятий дартсом мы определяли на основании исследований функций внешнего дыхания, показателей спирометрии, пробы Генча, показателей артериального давления, пульсометрии, а также субъективной оценки самочувствия студентов.

Полученные в результате эксперимента данные и очевидная эффективность применения дартса как вида спорта на занятиях физической культурой и спортом у студентов вузов позволяет поставить вопрос о целесообразности его широкого использования в учебном процессе высших учебных заведений при изучении дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии».

### Литература

1. *Воронин С.М.* Новые подходы к физической подготовке студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 3. С. 54.

2. *Воронин С.М.* Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 7. С. 59–66.

3. *Ильинич В.И.* Об элементарном в физическом воспитании студентов: мат-лы научно-практич. конф. // Под ред. А.В. Карасева, Е.А. Разумовского, В.А. Собины. М.: ИНЭП, 2008. С. 7–10.

4. *Конеева Е.В., Астафьев В.С.* Формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в структуре физической культуры личности: мат-лы научно-практич. конф. М.: НОУ «ИНЭП», 2009. С. 7–15.

5. *Мануйленко Э.В.* Индивидуальные программы по формированию у студентов здорового стиля жизни // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 44–46.

### Literatura

1. *Voronin S.M.* Novye podhody k fizicheskoj podgotovke studentov neprofilnyx vuzov // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2009. № 3. S. 54.

2. *Voronin S.M.* Lichnostno orientirovannaya fizicheskaya podgotovka studentov neprofilnyx vuzov // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2009. № 7. S. 59–66.

3. *Ilinich V.I.* Ob elementarnom v fizicheskom vospitanii studentov: mat-ly nauchno-praktich. konf. // Pod red. A.V. Karaseva, E.A. Razumovskogo, V.A. Sobiny. M.: INEP, 2008. S. 7–10.

4. *Koneeva E.V., Astafev V.S.* Formirovanie potrebnosti k samostoyatelnym zanyatiyam fizicheskimi uprazhneniyami v strukture fizicheskoj kultury lichnosti: mat-ly nauchno-praktich. konf. M.: NOU «INEP», 2009. S. 7–15.

5. *Manujlenko E.V.* Individualnye programmy po formirovaniyu u studentov zdorovogo stilya zhizni // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2009. № 2. S. 44–46.