

## **Обобщение педагогического опыта тренера-преподавателя Шунихина Александра Геннадьевича.**

### **Программа обучения школьников игре в «Дартс»**

#### **Актуальность и перспективы опыта:**

Актуальность моей программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей и подходит для детей. В настоящее время тренеры уделяют большое внимание проблемам сохранения и укрепления здоровья детей. Получение детьми образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Глубокий общественный и экономический кризис сопровождается резким снижением здоровья детей. Занятия спортивной игрой дартс направлены на повышение функциональных возможностей организма путём восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта, он появился в конце 90-х годов. Это – интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – несложен и долговечен. Занятия дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени – зелено – красно – бело – черная – успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок

(постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

С точки зрения офтальмологов, такие игры, как дартс – лучший способ предотвратить близорукость и мигрень. При игре в дартс глазу приходится постоянно фокусироваться на предметах разной удаленности, что хорошо тренирует глазную мышцу. Усиливает терапевтический эффект и то, что игра в дартс задействует сразу несколько центров мозга, отвечающих за координацию движений, реакцию, что особенно необходимо для того, чтобы снять нервное напряжение с «интеллектуальных» зон.

Во время игры игроки получают огромный заряд положительных эмоций, находятся в постоянном, но необременительном движении. Со временем значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания, работа сердечно-сосудистой системы, мышцы обретают послушание, упругость.

Стратегия игры, психология игры, турнирный этикет и собственно игра в дартс таит в себе большие возможности для снятия стрессовых состояний и усталости, формирует жизненно-важные двигательные навыки и развивает физические способности детей.

Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособностей детей.

Занятия спортивной игрой дартс содействуют развитию индивидуальности ребёнка, его интересов, склонностей и способностей, т.к. они составляют тот реабилитационный потенциал, на который можно опереться в коррекционной работе. Развитие всего здорового, положительного

в ребёнке с умственным фоне коррекции имеющихся отклонений составляют основу успешной компенсации нарушений и успешной его социализации.

**Целью моей программы является :**

- развитие интереса школьников к занятиям дартсом;
- активное проведение свободного времени;
- оздоровление учащихся под средством игры в дартс;
- повышение мастерства учащихся;
- участие в различных соревнованиях и турнирах.

**Задачи исследования:**

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;

- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;

- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

## **Методы исследования:**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Словесный метод.
2. Метод наглядной демонстрации.
3. Метод упражнения.

**Словесный метод** практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнением занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

**Метод наглядной демонстрации** реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макет, в использовании внешних ориентиров и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

**Метод упражнения** позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его

названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения;
- б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных и конечных условий движения;
- д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- формирование правильной осанки Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

### **Структура занятия по дартсу:**

Учебно-тренировочное занятие по дартсу имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

#### **Подготовительная часть имеет собственные задачи:**

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

#### **Основная часть занятия содержит следующие задачи:**

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений разной направленности.

### ***Заключительная часть:***

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов и задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Т.е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

### **Вывод.**

Мною выявлено, прежде чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на:

- подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующему этому движению;
- развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;
- обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;
- подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

### **Анализ результативности.**

О результатах моей работы можно судить по выступлениям воспитанников на соревнованиях разного уровня за 2019-2021год:

Цыпаев Иван – Победитель Первенство Мордовии по дартсу 2020, 2021года среди учащихся до 15 лет.

Спирина Алена – Победитель Первенства Мордовии по дартсу 2020, призер Первенства Мордовии по дартсу 2021 года среди учащихся до 15 лет.

Пономарева Инна – Призер Первенства Мордовии по дартсу 2020, 2021 года среди учащихся до 15 лет.

Сидорова Маргарита – Призер Первенства Мордовии по дартсу 2020 года.

Терешкина Кира – Призер Первенства Мордовии по дартсу 2020 года.

Ивойлова Татьяна – Призер Республиканских соревнований по дартсу 2021г.