

Министерство социальной политики Свердловской области
ГБУ Свердловской области «Областной центр реабилитации инвалидов»



Отделение физической реабилитации

Спортивная игра ДАРТС для инвалидов-колясочников /начальный курс/

Методическое пособие



Екатеринбург
2012

Автор
заведующий отделением физической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» **Максим Борисович Жильцов**

Научный редактор
методист научно-методического отделения Центра, кандидат философских наук, доцент **Надежда Борисовна Качайнова**



Спортивная игра ДАРТС для инвалидов-колясочников /начальный курс/.
Методическое пособие. Екатеринбург, Областной центр реабилитации инвалидов, 2012.

Согласовано:

Методическим советом по
социальной реабилитации в
государственных учреждениях
социального обслуживания
населения Свердловской области
протокол № _____
от «___» _____ 2012 г.

Утверждено:

И.о. директора ГБУ СО «Областной центр
реабилитации инвалидов»

_____ А.Г.Шилова
«___» _____ 2012 г.

Согласовано:

Научно-методическим советом
ГБУ СО «Областной центр
реабилитации инвалидов»
протокол № _____
от «___» _____ 2012 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Основные термины	7
Содержание методики обучения игре в дартс.....	9
1. Задачи и методы обучения игре в дартс.....	9
2. Тренировочная программа по обучению игре	13
3. Виды подготовки игроков.....	15
4. Инвентарь для игры в дартс.....	16
Заключение.....	19
Литература.....	20

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов.

Для инвалидов, ранее не занимавшихся адаптивной физкультурой и спортом и находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения, организуются занятия с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов-колясочников, начинающих заниматься адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, может и должна осуществляться в реабилитационных центрах и учреждениях социального обслуживания населения (психоневрологические интернаты, комплексные центры социального обслуживания населения и т.д.).

При организации работы по адаптивной физической культуре и спорту необходимо учитывать, что все учреждения социального обслуживания населения Свердловской области, где предполагается организация спортивного вида деятельности, должны отвечать установленным требованиям обеспечения беспрепятственного доступа инвалидов-колясочников в соответствии с Государственной программой «Доступная среда».

В учреждениях социального обслуживания населения, осуществляющих тренировочный процесс с указанным контингентом, рекомендуется оборудовать спортивную площадку. Если на территории учреждения отсутствует необходимая инфраструктура, то занятия по адаптивной физической культуре и спорту можно проводить в приспособленных для этого помещениях или на территории учреждения (в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм).

Игра в Дартс – это, прежде всего, состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики), которого при желании можно достичь в очень короткий срок. Дартс доступен для инвалидов-колясочников, он гуманен и демократичен, не требует сложного оборудования и имеет простые правила.

Дартс – на редкость увлекательная и зрелищная игра. Это прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. Это – игра друзей, игра среди друзей, игра, помогающая приобрести друзей.

«Игровой метод» предполагает применение методических особенностей игры при выполнении элементарных двигательных действий. Такие действия, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимающихся инвалидов эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий, и одновременно содействуют воспитанию физических качеств, в первую очередь развивают координационные способности и меткость.

Важнейшим принципом применения физических упражнений является их дозировка, учитывающая общий объем и интенсивность физической нагрузки. Интенсивность может быть малой, умеренной, большой и максимальной.

Данное методическое пособие предназначено для проведения занятий с инвалидами, не имеющими навыков в адаптивной физкультуре и адаптивном спорте.

Методика ставит своей целью:

- стимулировать реабилитационную активность инвалидов-колясочников,
- содействовать восстановлению коммуникативных и физических функций клиентов,
- способствовать укреплению их уверенности в себе, повышению самооценки,
- познакомить инвалидов-колясочников с игрой в дарс как интересным и доступным рекреационным занятием.

Этап начального обучения инвалидов игре «датс», решает следующие **задачи:**

- укрепление физического здоровья клиента;
- формирование у инвалидов общего представления об игре и закономерностях изучаемого действия;
- научить технике и ритму двигательного действия;
- устранить причины, провоцирующие возникновение ошибок в технике изучаемого действия.

Для решения поставленных задач применяется комплекс **методов обучения:**

- метод наглядной демонстрации;
- вербальное представление информации;
- практический метод обучения: метод строго регламентированных упражнений, который предполагает изучение новых двигательных действий расчленено-конструктивным способом и целостным способом;
- метод частичного регламентированного упражнения - использование разнообразных форм игровой и соревновательной деятельности.

Целевая аудитория: инвалиды-колясочники, имеющие ограничения *перемещения ФК 4 и общения ФК 1,2.*

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, инструкторы по ЛФК, тренеры, работающие в учреждениях социального обслуживания населения.

Требования к квалификации специалистов: наличие профессиональной подготовки по направлению «адаптивная физическая культура и спорт» и опыта работы с инвалидами.

Цель пособия в популяризации и развитии данного вида адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации, как эффективного и доступного средства физической реабилитации инвалидов-колясочников.

Методическое пособие составлено на основе стандартных профессиональных методик обучению игре в дартс и практического опыта специалистов отделения физической реабилитации Центра по проведению занятий и соревнований по дартсу с инвалидами.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ). Основные виды и общие задачи АФК - адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Адаптивный спорт (АС). Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства

и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивная физическая рекреация (АФР). Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Адаптивная двигательная реабилитация (АДР). Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Таким образом, содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры, раскрывают потенциал возможностей, средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психологической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и достижению выдающихся результатов в жизни.

Мишень – это поле круглой формы, поделенное на сектора (кольца), которым присвоены числа от 1 до 20.

Дротики – короткие металлические стрелы с оперением на конце, предназначенные для метания в мишень.

Содержание методики обучения игре в дартс

1. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В «ДАРТС»

Дартс (англ. *darts* — дротики) — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. (Рис.1)



Рис. 1. Мишень и дротики для игры дартс

Предлагаемая методика раскрывает весь комплекс параметров обучения и реабилитации инвалидов, не имеющих навыков занятия адаптивной физкультурой и спортом, в учреждениях социального обслуживания населения Свердловской области.

При ее разработке использованы современные тенденции развития игры Дартс, передовой опыт обучения и тренировки игроков в Дартс, результаты современных научных исследований по вопросам реабилитации инвалидов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Физические упражнения при занятии с инвалидами, не имеющими навыков занятия АФК и спортом, дают положительный эффект при соблюдении следующих условий:

- нагрузки должны быть адекватны возможностям инвалида;
- занятия оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности, и тренер знает и учитывает методику и принципы физической тренировки. Суть тренировки в систематической и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения.

Главным моментом здесь является предоставление возможности заниматься адаптивным спортом и адаптивной двигательной рекреацией инвалидам, ранее не имеющим навыков занятия данным видом адаптивного спорта. Но не только сами инвалиды, но также и их сопровождение, друзья, родственники и другие лица, оказывающие помощь при проведении соревновательных игр, достойны всяческого поощрения (знакомство с дартсом для них тоже оказывается полезным).

Методический материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие восстановлению двигательных функций инвалида, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- обучение инвалидов навыкам занятия спортом и проведения активного отдыха и досуга.
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей у инвалидов;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры для инвалидов;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов-инвалидов являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками игры «Дартс».

Тренировки по предлагаемой методике способствуют решению ряда проблем инвалидов-колясочников:

- преодолению физического недуга с помощью участия в таком виде спорта, как игра в Дартс;
- оздоровления и социальной адаптации инвалидов;
- приобщения к занятиям физической культурой и спортом;
- возможность общения по интересам, расширения круга общения;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни.

Описание вариантов игры в дартс «301/501»

- Каждая сторона в игре начинает со счёта 301 (вариант 501). Метод ведения счёта заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся, пока один из игроков не достигнет 0. Заканчивать игру нужно обязательно броском в «удвоение» или в «яблочко» мишени так, чтобы полученное количество очков свело счёт до нуля («яблочко» засчитывается за двойное 25).

- Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счёт к единице), то все броски текущего подхода не засчитываются, и счёт остаётся прежним, каким он был до серии бросков, приведших счёт к перебору или единице.

- Каждая игра в 301 носит название «Лэг». Пять «лэгов» составляют «сет» (игра ведётся до трёх побед в «лэгах»). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество «сетов».

Методы овладения опорно-двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей, через обучение и игру в Дартс, подразделяются на 2 группы:

1. Позиция для броска

Играя в Дартс, многие совершают одну и ту же ошибку: метают дротик так, как будто бросают мяч, отводя при этом руку далеко назад и подавая вперед тело для придания силы броску. Не удивительно, что они не попадают в намеченную цель.

Выбирая для себя позицию для броска, вы должны помнить о том, что дротик легок по весу, расстояние до мишени не далеко, а цель очень мала. Вы достигните успеха, если при броске ваш корпус, слегка наклоненный вперед, будет неподвижен, а бросок будет произведен локтевой и кистевой частями рук.

Такая техника без специальной адаптации соответствует возможностям инвалида-колясочника.

Для краткости мы будем рассматривать позицию для броска правой рукой, так что те, кто играет левой, должны будут вносить для себя соответствующие коррективы.

Итак, встаньте к мишени полубоком, мизинцем правой ноги касаясь линии броска. Строго следите за тем, чтобы не заступать за эту линию и в будущем всегда корректно вести борьбу со своими соперниками. Для этого, если возможно, прибейте на эту линию деревянный брусок. Затем, сделав небольшой наклон вперед, выберите для себя наиболее устойчивую и удобную стойку. Не забывайте, что устойчивость – это половина вашего успеха.

Чтобы еще более способствовать устойчивости при броске, левую руку прижмите к животу. Наклон вперед обеспечит необходимое пространство для бросающей руки, а так же сократит расстояние до мишени.

Теперь выдвиньте правую руку вперед так, чтобы ваш локоть был повернут строго вниз, а оперение дротика находилось на прямой линии от ваших глаз да намеченной цели.

2. Бросок

Старайтесь держать дротик в руке таким образом, чтобы его острие смотрело точно в намеченную цель. При этом стремитесь найти такую манеру держать дротик, чтобы тонко чувствовать его центр тяжести. Добейтесь того, чтобы дротик и ваша кисть составляли как бы единое целое.

Рекомендуем отрабатывать базовую технику на бросках в «Яблочко». Это поможет вам в выборе правильной позиции и манере держать дротик.

Отрабатывая броски в верхние и нижние сектора мишени, отталкивайтесь от уже приобретенной базовой техники. Для этого:

- Нацеливаясь на верхние сектора, чуть приподнимите предплечье и немного выпрямите корпус;
- Нацеливаясь на нижние сектора, чуть опустите предплечье и соответственно немного увеличьте наклон корпуса вперед.

Когда вашей целью являются боковые сектора мишени, не старайтесь производить бросок по диагонали. Более эффективным будет перемещение вдоль линии рубежа, это приблизит вас к намеченной цели.

Добивайтесь плавности и изящества, производя бросок дротика в мишень. Осмысленность движений и достигнутый результат будут доставлять вам радость и уверенность в своих возможностях.

Ожидаемые результаты начального периода обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- создание условий для развития коммуникабельности, формирования коммуникативных навыков;
- развитие волевых качеств;
- освоение правильной техники исполнения элементов начального обучения.



2. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРЕ В ДАРТС для инвалидов, не имеющих навыков занятия данным видом адаптивного спорта

(5 занятий)

Программа представляет собой последовательную серию тренировочных занятий. Она является вариативной и требует адаптации для различных групп инвалидов.

Каждое занятие включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученных материалов.

Занятие 1

1. Демонстрация игры - 10 мин.
2. Показ и разъяснение назначения используемого оборудования, инвентаря - 5 мин.
3. Инструктаж по правилам безопасности - 5 мин.
4. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.
5. Тренировочные упражнения (метание дротиков) - 20 мин.
6. Повторение практических навыков по пройденному материалу - 10 мин.

Занятие 2

1. Разминка- 10 мин.
2. Повторный инструктаж по правилам безопасности - 5 мин.
3. Повторение названий используемого оборудования и включение новой терминологии по необходимости - 5 мин:
4. Введение в теорию: позиция для броска, бросок — 15 минутная лекция
5. Тренировочные упражнения - 20 мин.
6. Повторение практических навыков - 5 мин.

Занятие 3

1. Разминка - 10 мин.
2. Введение новой терминологии по необходимости.
3. Повторение упражнения – позиция для броска, бросок - 10 мин.
4. Изучение правил и особенностей игры «301», с демонстрацией- 15 мин.
6. Тренировочные упражнения - 20 мин.
7. Повторение практических навыков - 5 мин.

Занятие 4

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение - игры «301» -10 мин.
3. Изучение правил игры «501», с демонстрацией – 15 мин.
5. Тренировочные упражнения - 20 мин.
6. Закрепление практических навыков - 5 мин.

Занятие 5

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение игры «501» - 10 мин.
3. Тренировка - 10 мин.
4. Командные игры (как подведение итогов тренировочного процесса) – 25 мин.

Примечание: количество занятий, указанное в настоящем методическом пособии, может быть изменено, исходя из состава группы и поставленных перед участниками задач.

Итогом 1-го этапа тренировочной программы является: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками игры «Дартс», предусмотренными данным методическим пособием.

Медицинский контроль за проведением занятий осуществляется регулярно медицинским персоналом учреждения социального обслуживания населения. Занятия адаптивной двигательной рекреацией проводятся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для пребывания в учреждениях социального обслуживания населения.

Примечание: при занятиях адаптивной двигательной рекреацией, занимающиеся самостоятельно измеряют ЧСС или прибегают к помощи занимающихся в группе. При увеличении ЧСС более 100 ударов в минуту или снижении менее 60 ударов в минуту, занятие не рекомендуется проводить т.к. это может привести к ухудшению состояния здоровья.

3. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секций, обычно чёрного и жёлтого цветов, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко» (англ. *bullseye*), попадание в которое оценивается в 50 очков, окружённое зелёным кольцом вокруг него (25 очков). Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора. И внешнее и внутреннее узкие кольца традиционно окрашиваются в красный и зелёный цвета. (Рис. 2)



Рис. 2. Мишень для игры в дартс

- Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остаётся в мишени после броска, он также не приносит очков. Обычно очки подсчитываются после того, как игрок метает 3 дротика. После этого ход переходит к другому игроку.
- Максимально возможный результат 3 бросков — 180 очков (если игрок попадает всеми тремя дротиками во внутреннее узкое кольцо сектора 20). (Рис.3)



Рис. 3. Максимальный результат трех бросков

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В ходе занятий клиенты должны приобрести:

- основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц, их функциях, взаимодействии с костной системой.
- общие сведения о кровообращении и органах дыхания.
- представление о здоровье и здоровом образе жизни, значении физической культуры и соблюдения режима дня для здоровья инвалидов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В ходе тренировок у спортсменов-инвалидов формируется **готовность:**

- к адекватным реакциям в ситуациях, требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей;
- к общению с другими спортсменами, тренерами, зрителями;

При необходимости возможно проведения тренинга общения.

В ходе занятий и бесед с клиентами тренер выявляет мотивацию инвалида к занятиям, создает условия для развития его двигательной памяти, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости. Он также осуществляет педагогическое наблюдение за процессом восстановления коммуникативных навыков, проявлением волевых качеств клиента.

По итогам диагностики и тренер проводит индивидуальные беседы с инвалидами и сопровождающими их лицами.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В период тренировок рекомендуется проводить следующие **восстановительные мероприятия:** витаминизацию, посещение сауны, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны.

Контрольные испытания - по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и в конце тренировочных занятий.

4. ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГРЫ В ДАРТС

1. **Мишени** для дартса обычно изготавливаются из сизаля (спрессованных волокон агавы). Идея использования сизаля для производства мишеней принадлежит компании Nodor и в 1932 году появились первые сизалевые мишени. Производство мишеней сосредоточено в Кении и Китае, что объясняется близостью к источникам сырья. Мишень поделена на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20.

Сизалевые мишени отличаются формой разделительной проволоки:

- Обычная (круглая) проволока, отличается большим процентом отскоков дротиков, при попадании в проволоку и невысокой ценой. Используется в мишенях: Nodor Supabull II, Harrows Club, Unicorn Striker.
- Трехгранная проволока, отличается уменьшенным процентом отскока дротиков от проволоки. При попадании в проволоку, дротики «съезжают» по грани в ближайший сектор. Используется в мишенях: Nodor Supawire, Harrows Apex Wire.

Тончайшая разделительная проволока, используется в профессиональных мишенях, отличается минимальным количеством отскоков и достаточно высокой ценой. Используется в мишенях: Nodor Supamatch, Unicorn Eclipse Pro, Harrows Matrix, Winmau Blade 4.

В 1984 году появилось бескобочное крепление центра мишени "Staple-free bullseye", что значительно снизило количество отскоков дротиков от мишени. (Рис.4)



Рис. 4. Мишень для дартса

Стандартные размеры мишени:

- внутренняя ширина колец «удвоения» и «утроения» («даблов» и «триблов») - 8 мм.;
- внутренний диаметр «яблочка» 12,7 мм.;
- внутренний диаметр внешнего центрального кольца 31,8 мм.;
- расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «даблов» 170,0 мм.;
- расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «триблов» 107,0 мм.;
- общий диаметр мишени 451,0 мм ± 10,0 мм.;
- толщина проволоки 1,5 мм.

В стандартной игре центр мишени должен находиться на высоте 1,73 метра (5 футов, 8 дюймов) от пола, а расстояние от лицевой стороны мишени до линии, с которой игроки метают дротики, составляет 2,37 метра (7 футов, 9,25 дюйма).

2. Дротики (в комплекте по 5 шт.) - короткие металлические стрелы с оперением на конце. Выделяют три основных разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля.

Примечание: стандартно игроки используют дротики, масса которых не превышает 50 граммов. В случаях игры на любительском (неклассифицируемом) уровне допустимо использовать тяжёлые дротики массой свыше 50 граммов, однако данное исключение делается для дротиков сделанных под заказ и в условиях игры вне чемпионатов.

Что касается полупрофессиональной и профессиональной игры, то использование дротиков массой свыше 50 граммов — основание для недопуска или дисквалификации игрока. Наиболее популярный вес дротиков держится в пределах 19 — 25 граммов.

На сегодняшний день наиболее известными производителями инвентаря для дартс являются *Narrows, Unicorn, Nodor, Winmau*. Профессиональные игроки используют дротики из вольфрама и титана, а начинающим игрокам подойдут дротики из латуни (англ. *brass*).

Примечание: играть в Дартс можно как под открытым небом, так и в закрытом помещении (спортивном зале). Дартс не требует специальной спортивной формы, а инвентарь для игры прост и долговечен.



Winmau



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, не имеющих навыков занятия данным видом адаптивного спорта и проходящих курс реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения.

Адаптивная физическая культура позволяет развивать все стороны личности человека в процессе активной двигательной деятельности и является важнейшим звеном его социальной интеграции к образу жизни, характерному для современных социально-экономических отношений.

Любая аномалия развития (врожденная, приобретенная) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненных и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психологических навыков и возможностей. А это немыслимо без использования средств и методов АФК.

Представленная в пособии методика подготовки инвалидов, не имеющих навыков занятия АФК и спортом, рассматривает занятия игрой в Дартс, как вид адаптивного спорта и адаптивно-рекреационной деятельности, так как позволяет заниматься им в помещении и может рассматриваться, как способ полезного времяпровождения. Как вид адаптивного спорта доступен практически всем инвалидам, (целевая группа - инвалиды 2 и 3 группы, возраст от 18 лет и старше в зависимости от состояния здоровья) за исключением, полного нарушения зрения и полной умственной отсталости.

Ограничения: при остром периоде заболевания и его прогрессирующем течении (нарастание сердечно - сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия ниже 50 уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстрасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения; атриовентрикулярная блокада 2 – 3 степени; гипертензия – АД выше 220/120 мм рт.ст. и др.);

При частых гипер - или гипотонических кризах, угрозе кровотечения или тромбоэмболии;

При анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5 – 3 млн, СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженном лейкоцитозе.

Занимаясь игрой в Дартс, инвалиды повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие. М., 1991.
2. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология: Учебное пособие. М.: Просвещение, 2002.
3. Ванюшкин. В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007.