

УДК 796

## ЗНАЧИМОСТЬ ДАРТСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Миленький И.О., к.т.н., доцент

Типпель Н.М., студент гр. ЭРб-241, I курс,

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачева, г. Кемерово

Спорт – важная часть жизни человека, как биологического существа. Занятия физической нагрузкой обязательны для каждого человека, они помогают поддерживать организм в тонусе и избегать различных проблем со здоровьем. Наши мышцы ежедневно испытывают различную нагрузку, даже во время сна, но развитие мышечной массы непостоянно и над ней необходимо работать для полноценного функционирования тела. Активная жизнь благоприятно влияет на физическое состояние, но и оказывает воздействие на моральное состояние. Человек, при условии отсутствия различного рода заболеваний, с добавлением разнообразия (при рассмотрении данной проблемы – спорта) в будничную жизнь, которая в наших реалиях зачастую имеет сидячий характер в связи с работой/учебой, начинает ощущать прилив сил и, соответственно, приобретает возможность совершать больший объем работ, нежели до начала занятий спортом.

Проявлять активность во благо своего организма можно бесчисленным количеством вариаций развития своего тела и поддержания духа. Спорт начинается с обычной ходьбы и может достигать уровня поднятия тяжелых весов. Каждый человек, готовый к изменениям своего образа жизни, может найти подходящий род полезной физической нагрузки.

Поднятие интереса к спорту среди молодежи способствует формированию здоровых движений, правильному развитию опорно-двигательных аппаратов, а также эмоциональной стабильности. Для реализации этих фактов необходимо:

1. Провести исследование посредством опроса студентов
2. Проанализировать результаты опроса
3. Выявить основные способы заинтересовать молодое поколение в спорте
4. Сформулировать предложения по развитию дартса в рамках института.

### Статистика заинтересованности студентов в видах спорта

Согласно результатам опроса среди студентов института энергетики, в возрасте от 15 до 23, в период с 01.03.2025 по 01.04.2025 были выявлены следующие показатели:

В спорте заинтересовано 84% опрашиваемых, при этом 32% имеет ограничения по здоровью. Тогда стоит учитывать, что дартс является универсальным видом спорта, который не несет вредоносную нагрузку на организм человека [4].

Тем не менее не все опрашиваемые считают дартс видом спорта, лишь 80% ответили положительно, остальные предпочли не относить данную активность к спортивным играм, что может нести в себе слабую осведомленность об дартсе, его правилах и возможностях физического развития человека.

36% обучающихся изъявили желание заниматься в секции дартса при своем университете, однако большое количество студентов, участвовавших в опросе, а именно 60%, не хотели бы принимать участие в соревнованиях по дартсу, но несмотря на это, 64% хотели бы иметь возможность играть в дартс с друзьями на перерыве в зоне отдыха. И лишь 32% хотели бы заниматься дартсом в рамках обязательной учебной программы.

Таким образом, проанализировав все результаты опроса, следует выявить такие способы поднятия интереса к дартсу как:

1. Формирование дружеской атмосферы во время игры;
2. Создание стимула для победы, что приведет к появлению сопернического духа;
3. Создание условий для игры в дартс. Наличие мишеней для дартса в общем доступе (вне секций) для повышения осведомленности об игре;
4. Набор постоянного состава по игре в дартс внутри секций для создания сплоченного коллектива;
5. Проведение теоретических занятий (рассмотрение различных тактик броска), подкрепленных практикой, для желающих попробовать свои силы в новой активности;
6. Создание обстановки, располагающей к новым знакомствам.

Дартс – игра, доступная широкому кругу людей. Для нее не требуется специальной физической подготовки или дорогостоящего оборудования. Достаточно дротиков, доски и желания играть. Это делает дартс отличным способом активного отдыха для людей всех возрастов и уровней физической подготовки.

Дартс отлично развивает моторику, двигательные качества, зрение, а самое важное – чувство пространства. Данное чувство имеет наибольшую значимость для людей с различными двигательными особенностями, а также для слабовидящих детей с церебральным параличом и синдромом Дауна [1].

Игра в дартс может быть не только увлекательным времяпрепровождением, но и принести пользу для физического и психологического здоровья [2]:

1. Служит отличным инструментом для тренировки глаз и улучшения зрения. Постоянная фокусировка на мишени и слежение за полетом дротика способствует укреплению глазных мышц и улучшению остроты зрения.

2. Развивает математические навыки. Игрокам приходится быстро складывать и вычитать очки, рассчитывать необходимые броски для победы, что положительно сказывается на умственной деятельности и скорости мышления.

3. Дух соперничества в партии дарит ощущение удовлетворения и достижения цели, стимулируя к дальнейшему развитию и совершенствованию своих навыков.

4. Игра требует точности и аккуратности, что способствует развитию мелкой моторики и координации движений.

5. Сосредоточенность на игре и отвлечение от повседневных забот помогает снять напряжение и расслабиться.

6. Дартс требует концентрации на цели и внимательности к деталям, что положительно сказывается на развитии этих навыков.

7. Отличный способ провести время в компании друзей или коллег, что способствует укреплению социальных связей.

8. Способствует развитию критического мышления, т.к. необходимо учитывать множество факторов, таких как расстояние до мишени, сила броска и т. д.

9. Успехи в игре могут повысить уверенность в себе и самооценку.

10. Регулярная практика игры в дартс может помочь развить навыки самодисциплины.

Но не стоит забывать, что в первую очередь игра в дартс просто весёлое и увлекательное занятие, которое приносит радость и удовольствие.

### **Методы популяризации дартса среди студентов**

Главным способом популяризации дартса среди студентов является открытие доступной точки тренировок (клуб по обучению любительской игре в дартс, безопасный дартс в общей зоне отдыха). Для повышения интереса к игре, необходимо дать целевой аудитории основное понимание игры, т.е. базовые правила, методики броска, а также можно привить игрокам дух соперничества. Таким образом, спрос на обучение игре в дартс и заинтересованности в активной жизни среди молодого населения, входящего в категорию обучающихся в КузГТУ им. Т.Ф. Горбачева, возрастет.

После анализа необходимого инвентаря и готовности тренеров к обучению студентов, можно сделать вывод, что необходимы курсы подготовки для педагогического состава с приглашенными тренерами из профессиональных спортивных клубов города Кемерово для повышения квалификации работников и получения ими опыта в новом виде спорта [3].

### **Заключение**

Подводя итоги всего выше сказанного, можно сделать заключение, что большое количество студентов, обучающихся в Кузбасском государственном

техническом университете имени Т.Ф. Горбачева, готовы начать заниматься спортом, в контексте рассматриваемой темы – дартсом, при появлении доступной возможности игры с друзьями. Также, важна инициатива сотрудников вуза для создания и поддержания клуба по дартсу и передачи своего опыта студентам при возможности повышения их квалификации в сфере данной активности.

### Список литературы

1. Овчинников Ю. Д. Дартс – полезная игра и международный вид спорта [Текст] / Ю. Д. Овчинников, В. А. Скворцова // Молодой ученый. – 2015. – № 8 (88). – С. 438-442.
2. Зарипов А. У. Роль дартса в жизни молодежи двадцать первого века [Текст] / А. У. Зарипов, А. А. Роженцев // Трибуна ученого. – 2021. – № 04/2021. – С. 39-41.
3. Ткаченко А. В. Использование нетрадиционных форм занятий по физической культуре в вузе на примере игры в «дартс» [Текст] / А. В. Ткаченко, И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов // Современное педагогическое образование. – 2020. – № 2 2020. – С. 55-57.
4. Грачев А. С. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов вузов [Текст] / А. С. Грачев, А. В. Ильин, Т. И. Школина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3.