



Вплив гри дартс на рухову і емоційну сферу осіб похилого віку в умовах карантину

Плечистова К.О.¹, Гончарук Н.В.².

¹Донецьке обласне фізкультурно-спортивне товариство «СПАРТАК»

²Національний фармацевтичний університет

Мета: обґрунтувати сучасні підходи до побудови реабілітаційно-тренувальної програми з дартсу для людей похилого віку в умовах карантину і охарактеризувати дію гри на емоційну, фізичну сферу життя. **Матеріал і методи:** аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури розкрив питання застосування тренувально-реабілітаційної програми з дартсу для людей літнього віку як одну з ефективних методик для підтримки психоемоційного і фізичного здоров'я в умовах карантину. **Результати:** в ході літературного аналізу була виявлена ефективність застосування тренувально-реабілітаційної програми з дартсу для людей літнього віку в умовах карантину. **Висновки:** зафіксовано позитивний вплив при застосуванні цієї методики для людей літнього віку в умовах карантину незалежно від місця проведення і рівня підготовки. Основний плюс цього методу це позитивна дія на емоційну і фізичну сфери життя. **Ключові слова:** дартс, похилий вік, карантин, рухова активність, психоемоційний стан.

Вступ. Ознакою сучасності є глобальне поширення коронавірусної хвороби COVID-19, що отримало форму пандемії. [9]. Постійно перебуваючи у інформаційному потоці з цієї проблематики, люди похилого віку у 85% відчують неспокій і тривогу.[4,7] Так само через вимушену ізоляцію формується гіподинамія, а це провокує загострення хронічних захворювань у осіб похилого віку. Також є важливий факт того що ця група людей знаходиться в основній зоні ризику захворювання. [4,5,7]. Близько 80% смертей із-за коронавіруса припали на людей старше 60 років. Тому дана тема є актуальною в наш час [9].

Дартс - ряд пов'язаних ігор, в яких гравці метають дротики в круглу мішень, повішену на стіну. Гра в дартс сприяє поліпшенню мозкової активності, тому що вона примушує сфокусуватися на мішені і сконцентруватися, щоб потрапити в потрібне місце. Також гра в дартс покращує взаємодію рук і очей. Виконується міцний хват дротика в руці перед собою, робиться приціл і кидок. Повторюючи ці дії деякий час, істотно поліпшується координацію рухів [1,2]

Грати в дартс можна як просто неба, так і в закритому приміщенні (у спортивному залі, в звичайній квартирі). Дартс не вимагає спеціальної спортивної форми і фізичної підготовки, інвентар для гри простий і довговічний. Для тих, що грають в дартс не існує мовних і вікових бар'єрів. Гра в дартс - це передусім змагання в умінні точно метати короткі стріли (дротики), якого за бажання можна досягти у відносно короткий термін.[1,2,5,10]

Мета та завдання дослідження. Обґрунтувати сучасні підходи до побудови реабілітаційно-тренувальної програми з дартсу для людей похилого віку в умовах карантину і охарактеризувати дію гри на емоційну, фізичну сферу життя.

Для цього вирішувались наступні завдання:

- вивчити та проаналізувати джерела сучасної спеціальної науково-методичної літератури з проблеми реабілітаційно-тренувальних занять з дартсу для людей похилого віку.
- скласти комплекс реабілітаційно-тренувальної програми з дартсу для людей похилого віку в період карантину.
- охарактеризувати вплив гри у дартс на емоційну і фізичну сферу життя людей похилого віку в період карантину.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз сучасної спеціальної науково – методичної літератури свідчить про те, що заняття дартсом покращує координацію



рухів, стабілізує роботу серцево-судинної системи. Програма по загально фізичній підготовці з елементами гри в дартс має фізкультурно-оздоровчу спрямованість і дозволяє залучити осіб старшого і літнього віку до регулярного зайняття фізичною культурою і спортом.[2,3,4]

Результати дослідження та їх обговорення. Реабілітаційно-тренувальні заняття будуються за III етапами, I етап- підготовчий, ознайомлення з теорією, психологічна та загально фізична підготовка - тривалість тиждень. II етап – тренуючий , ознайомлення зі спеціальною, технічною і тактичною підготовкою – два тижні і III етап – змагальний, кидки на свідчення максимально високого особистого результату, кидки на результат в суперництві, відробіток купчастості попадань, відновні заходи. [1,10,13]

Завдання програми : придбання навичок контролю стану здоров'я і фізичної працездатності; навчання основам техніки гри в дартс; придбання навичок використання отриманих знань і умінь для самостійного заняття; розвиток мотивації і позитивного відношення до регулярного заняття; зміцнення здоров'я; розвиток і підтримка загальних і спеціальних фізичних якостей; виховання стійкого інтересу до заняття фізичною культурою і спортом. Запропонований методичний план реабілітаційно-тренувального заняття з дартсу розрахований на групу чоловіків і жінок літнього віку в умовах карантину. Заняття проводиться з урахуванням особливостей віку, пола і підготовленості тих, що займаються.[1,10,12,13]

На I підготовчому етапі розглядається теоретична, психологічна та загально фізична підготовка. [1,13]

У теоретичній підготовці розглядається: історія гри в дартс, структура і матеріал дротиків, розмітка мішені і комбінації підрахунку балів, різні види ігор, теорія аутотренінгу.[1,12]

Особлива увага приділяється **психологічній підготовці** людей похилого віку: навчання методам психологічної саморегуляції, розвиток концентрації, представлення і уяви, створення цілісного уявного образу кидка, моделювання обстановки змагання. [4,5,7]

Для людини похилого віку в умовах карантину важливо зберігати гарний настрій і заповнювати дозвілля. Дартс допомагає зменшити емоційне напруження, просто кинувши в мішень декілька дротиків. Гра в дартс зміцнює розум, тому що вона примушує сфокусуватися і сконцентруватися на мішені, щоб потрапити в потрібне місце. Під час гри в дартс, людина не думає про свої проблеми або стрес, вона думає тільки про те, як кинути дротик в мішень.[1,4,5,6]

Для людини похилого віку в умовах карантину дуже важливо щоб заняття були комфортними і доступними, оскільки відразу йде психологічна реакція схвалення, що я зможу! Грати в дартс можна як просто неба, так і в закритому приміщенні (в звичайній квартирі). Дартс не вимагає спеціальної спортивної форми і фізичної підготовки, інвентар для гри простий і довговічний. Для тих, що грають в дартс не існує мовних і вікових бар'єрів, дартс також є доступним для похилих людей з обмеженими можливостями. [7,9,11,12]

У загальнофізичній підготовці увага приділяється: силовим вправам, вправам на витривалість, вправам на координацію, вправам на гнучкість. Для того щоб підготувати тіло до спеціальних технічних вправ і для функціонального розвитку рухових якостей.[4,13]

До стандартних вправ загальнофізичній підготовки підключаються полегшені елементи кидка в мішень. На стіні розташовується мішень на відстані від підлоги 173 см, в перший тиждень відстань від лицьової сторони мішені до лінії рубежу кидка складає 150 см, наприкінці III-ого етапа відстань від лицьової сторони мішені до лінії рубежу кидка повинна складати 237 см. На I етапі рекомендується впродовж дня виконувати кидки в мішень без певного сектора



попадання. Дозування виконання вправи - 3 кидки = 1 сет. Впродовж дня виконується 3 підходи до мішені, кожен підхід дорівнює 3 сетам по 3 кидки. [1,10,13]

Для збереження здоров'я та фізичної працездатності осіб похилого віку та підвищення якості їх життя велике значення має рухова активність. Підвищення рухової активності сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, зниженню частоти загострень хронічних захворювань і поліпшенню психоемоційної сфери людини, при цьому знижується ризик небажаних наслідків, таких як зниження когнітивної дисфункції, погіршення психічного здоров'я, мобільності.[2,3,4]

На II підготовчому етапі починається ознайомлення зі спеціальною, технічною і тактичною підготовкою. [1]

Спеціальна фізична підготовка: відпрацювання основних елементів техніки кидка (хватка, прицілювання, кидок, управління диханням), відпрацювання складових частин елементів (положення ніг, тулуба, рук, голови, способу утримання дротика і тому подібне),техніка виконання кидка в цілому, імітаційні вправи.[1,10,13]

Технічна підготовка: метання дротиків по аркушу паперу на купчастість, виконання кидка з різної дистанції, кидки в заздалегідь заплановані зони, кидки із закритими очима.[13]

Метою спеціально-технічних вправ служить досягнення оптимального рівня збудливості нервової системи (сенсорних і моторних нервових центрів кори великих півкуль, вегетативних нервових центрів) і рухового апарату, підвищення обміну речовин і температури тіла, посилення діяльності серцево-судинної і дихальних систем, поліпшення координації рухів. Виконання цих вправ приводить організм похилої людини в стан оптимальної психофізичної готовності. Також II етап характеризується збільшенням відстані до мішені, відстань становить 200 см.[2,3]

Вплив основних елементів техніки кидка на організм, та їх відпрацювання:

- Хват
- Прицілювання
- Кидок
- Управління диханням

Хват: хват це найбільш різноманітна техніка в дартсі. У кожного спортсмена своя особлива техніка хвата. Найбільш поширеним є хват, при якому великий палець знаходиться трохи за центром тяжіння дротика, притримуючи дротик з одного боку, вказівний палець фіксує положення дротика з іншою, а інші пальці долоні надають дротику стійкіше положення (рис. 1) [1,10,13].



Рис. 1. Хват



Під час хвата відбувається активізація дистальних відділів і дрібної моторики, завдяки цьому відбувається стимуляція клітин головного мозку, що відповідають за мову. Також відбувається профілактика застійних явищ в дрібних суглобах, що сприяє збереженню рухливості в них [2]

Прицілювання є важливим елементом техніки для вдосконалення якого потрібно багатократні, доведені до автоматизму дії. Треба цілитися в конкретну точку потроєння сектора. Зосередитися на точці вашого прицілювання, на мішені. Провести уявну параболу з вашого прицільного ока через точку випуску дротика з руки в місце на мішені, в яке ви хочете потрапити. Це і буде планована траєкторія руху дротика (рис.2) [1,10,13].



Рис. 2. Прицілювання

Момент прицілювання сприяє поліпшенню мозкової активності, тому що він примушує сфокусуватися на мішені і сконцентруватися, щоб потрапити в потрібне місце. При прицілюванні дуже велика увага приділяється психо-емоційному стану, тому що людина знаходиться у моменті повної концентрації, завдяки цьому мозок відволікається від усього зайвого. Момент прицілювання допомагає впоратися із зоровою втомою, зміцнити очні м'язи і відновити кровообіг в очах. [2,3,4]

Кидок. Плавно відведіть дротик назад до точки, яка буде вам зручна. Після завершення замаху відразу ж починайте прискорення. Воно має бути не постійним, а поступальним і достатнім для того, щоб випущений дротик полетів по запланованій нами параболічній траєкторії. Після цього фаза прискорення природним чином переходить у фазу відпуску (кидка) дротика. Фаза завершення кидка або доведення. Після випуску дротика рука продовжує поступальну ходу вперед. Ми як би проводжаємо дротик в його короткий і, якщо все зроблено правильно, точний політ. У самому кінці кидка рука випрямляється повністю, а кисть розслаблено падає вниз. Завмерли на секунду. Тепер можна брати наступний дротик і повторювати кидок. (див.рис.3). [1,1,13]

Автори свідчать, що зберігаючи візуальний фокус на мішені при кидку дротика, розвивається функція пропріоцепції- відчуття положення частин власного тіла один відносно одного і в просторі. З часом ви станете точніше усвідомлювати свої рухи і навчитеся їх контролювати. Це посилить вашу дисципліну і дозволить вам залишатися спокійним в ситуаціях, коли потрібно зберігати баланс і координацію. Також погоджене виконання усіх перелічених вище технічних елементів кидка активно стимулює діяльність нейрогуморальної регуляції організму.[6,8,12].

І завершальним елементом після кидка є відновлюючі дихальні вправи для



забезпечення поступового зниження функціональної активності і приведення організму у стан відносного спокою [11].



Рис. 3. Кидок

Вплив на організм складових частин елементів стойки, та їх відпрацювання: положення ніг, тулуба, рук, голови, способу утримання дротика і тому подібне.[11,12,13]

Стойка. Підійдіть до лінії кидка. Якщо ви правша, то поставте праву ногу впритул до лінії під невеликим кутом до неї, а ліву трохи ззаду приблизно на ширині плечей. Трохи нахилите корпус вперед до мішені, перемістивши велику частину своєї ваги на опорну праву ногу. Ліва нога торкається підлоги кінчиками пальців і служить нам лише для балансування усєї стойки. Розгорніть корпус від мішені. Головне правило стойки - вона повинна забезпечувати нерухомість усього вашого тіла. Це важливо, тому ще раз - під час кидка усе ваше тіло повинне зберігати абсолютну нерухомість, окрім киданої руки (рис.4). [1,10,13]



Рис. 4. Стійка

У момент стойки активізуються великі групи м'язів які відповідають за утримання рівноваги, тому за рахунок статичної напруги відбувається їх



зміцнення. Так само під час стойки покращується рухливість хребта за рахунок повільного розвороту корпусу. За допомогою стойки ми покращуємо позицію самоконтролю і стабільності нашого тіла. Для людей літнього віку ця позиція не буде складною у виконанні.[2,3,6]

Опанувавши технічні моменти кидка і стойки, відбувається погоджене виконання усіх елементів техніки кидка з дротиком, та без дротика. Вправу спочатку виконують з розплющеними очима, а потім із закритими, вправи виконуються впродовж 5 хвилин. Виконання кидка в певну зону-5 хв. Кидки виконують в заздалегідь обумовлену зону мішені; 6 дротиків - відмінно 5 - 4 дротиків - добре менш 3-х дротиків незадовільно. Виконання кидка в певний сектор-5 хв. Кидки виконують в заздалегідь обумовлений сектор мішені; 6 дротиків - відмінно 5 - 4 дротиків - добре менш 3-х дротиків незадовільно.[10,13]

За рахунок технічної підготовки здійснюється удосконалення техніки кидка і стойки, також це цікава різноманітність рухових навичок для людей літнього віку. Метання дротиків по аркушу паперу на купчастість, виконання кидка з різної дистанції, кидки в заздалегідь заплановані зони, кидки із закритими очима. Усі ці рухові елементи сприяють функціональному розвитку тіла, стимулюють активність мозку. Для людей похилого віку особливо в умовах карантину це дуже необхідні елементи для зберігання гармонійного самопочуття. [10,11,12]

На III-му змагальному етапі акцент на відпрацювання здобутих навичок-кидки на свідчення максимально високого особистого результату, кидки на результат в суперництві, відробіток купчастості попадань, відновлювальні заходи [1].

Відробіток отриманих практичних і технічних знань відбувається за рахунок збільшення відстані від мішені до лінії кидка та за рахунок змагальної гри з підрахунком балів [13].

Кидки виконуються у білу мішень діаметром 3 см; 6 дротиків - відмінно, 4-5 дротиків – добре. Відстань від лицьової сторони мішені до лінії рубежу кидка складає 237 см. Гра в 501, зустрічаються два гравці. Перед початком гри у кожного гравця на рахунку по 501 очку. Очки, отримані кожним з гравців за свою серію кидків, віднімаються з тих, що залишилися. Гра триває до тих пір, поки один з учасників не досягне нуля. [1,10,13]

Діяльність змагання сприятливо впливає на емоційну сферу життя людей літнього віку в умовах карантину, оскільки вона підвищує інтерес до заняття і самовдосконалення.[7]

Людині літнього віку дуже важливо приділяти увагу відновним заходам після емоційного та фізичного збудження. До відновних засобів відносять: розтяжку, дихальні вправи, вправи на розслаблення, аутотренінг. [1]

Розтяжка збільшує гнучкість і еластичність усіх м'язів тіла, сприяючи загальному поліпшенню рухливості організму. Крім того, це прекрасний спосіб уникнути контрактури м'язів, зменшити почуття втоми і запобігти травмам м'язів і суглобів. Дихальні вправи можуть допомогти вам розслабитися, контролювати почуття тривожності, зняти стрес. Вони корисні для поліпшення уваги і допомагають відігнати негативні думки. Аутотренінгова терапія, спрямована на відновлення динамічної рівноваги гомеостатичних механізмів людського організму (дихання, пульсу та ін.), які були порушені в результаті стресу. І досягається це шляхом м'язової релаксації, і самонавіянні позитивних психологічних установок.[2,4,11,12]

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам визначити, що дартс - це ряд пов'язаних ігор, в яких гравці метають дротики в круглу мішень, повішену на стіну. Грати в дартс можна як просто неба, так і в закритому приміщенні.



Дартс не вимагає спеціальної спортивної форми і фізичної підготовки. Враховуючи що ознакою сучасності є глобальне поширення коронавірусної хвороби COVID - 19, що отримало форму пандемії, дартс є найбільш доступним методом підтримки фізичного і емоційного здоров'я в умовах карантину.

2. Реабілітаційно-тренувальні заняття будуються за III етапами, I етап-підготовчий, ознайомлення з теорією, психологічна та загально фізична підготовка - тривалість тиждень. II етап – тренуючий , ознайомлення зі спеціальною, технічною і тактичною підготовкою – два тижні і III етап – відновлюючий, застосування відновних заходів – тривалість тиждень.
3. Виявлені і описані особливості дії на емоційну і фізичну сферу життя гри в дартс на кожному з трьох етапів.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести дослідження про дію гри в дартс для людей з обмеженими можливостями різної вікової категорії.

Список використаної літератури

1. Аксянов, Н. Дартс: метод. пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. - М.: МСП "Инерконтат", 1991. 16 с.
2. Гакман, А.В. (2018), «Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку», Young, № 55 (3.3), С. 34-37.
3. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 228 с.
4. Дудіцька, С.П. (2019), «Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць., Вип. № 3 (111), С. 56-61.
5. Дудіцька, С.П. (2019), «Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку», Вісник Прикарпатського Університету імені Василя Стефаника. Фізична Культура, № 31, С. 45-49.
6. Кабачкова, А.В., Дмитриева, А.М. (2015), «Возможности оздоровительной физической культуры для женщин пожилого возраста (55-68 лет)», Вестник Томского государственного университета, № (391), С. 195-201.
7. Кулагина И.Ю., Колыцкий В.Н. Возрастная психология.- М.: Сфера, 2001, 464с
8. Немцев, О.Б. Теоретические основы точности движений / О.Б. Немцев // Вестник Адыгейского государственного университета. 2005. №1. С. 33-43.
9. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
10. «Пособие для начинающего дартсмена» / [авт.-сост.: П625 Р. Обухов и В. Гареев]. Саранск. 2018. С. 20.
11. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов М.: Флинта, 2013, 159с
12. Физическая культура и спорт как метод комплексной реабилитации, социальной интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / М., ГАУ ИДПО 2015. 80 с. Редактирование, компьютерная вёрстка – Костина М.Н., главный специалист научно-экспериментальной лаборатории инновационных проектов ИПК ДСЗН г. Москвы.
13. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 120 с.



Відомості про авторів

Плечистова Катерина Олександрівна, зам. директора
Донецьке обласне фізкультурно-спортивне товариство «СПАРТАК»
Харківська державна академія фізичної культури
м. Маріуполь, Україна
E-mail: super-plechistova@ukr.net

Гончарук Наталія Володимирівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний фармацевтичний університет
м. Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-1206-5974
E-mail: goncharuknatalyaa@gmail.com