

ДАРТС

Дартс – на редкость увлекательная и зрелищная игра. Это прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. Игра в дартс- это прежде всего состязания в умении точно метать короткие стрелы (дротики), которого при желании можно достичь в относительно короткий срок. Играть можно как в закрытом помещении, так и под открытым небом полным свежем воздухе.



Дартс доступен для людей с ограниченными возможностями здоровья, он гуманен и демократичен. Как и любой другой вид спорта дартс развивает определенные качества. В первую очередь игра связана с меткостью, ведь игрок не просто пытается постоянно попасть в центр мишени, но и направляет дротик в нужные сектора. В тоже время меткость связана с координацией движения. Держать равновесие, находясь в пол оборота к мишени и слегка нагнувшись вперед не очень просто.

Регулярная игра в дартс помогает усилить тактильные ощущения. Для хорошего броска необходимо найти определенный баланс дротика. Движения кистями и предплечьями полезны для тех, кто много времени проводит за компьютером. Поэтому студенты, офисные работники просто зачастую снимают напряжение в обеденный перерыв рабочего дня. Это может стать неплохой профилактикой болезни 21-го века – туннельного синдрома. Подведение промежуточных и итоговых результатов представляет собой хорошую задачу для развития счета в уме и принятия решений.

Дартс позволяет развить моторику рук, повысить концентрацию внимания, а победы приносят моральное удовлетворение.

Перед началом игры рекомендуется провести небольшую разминку, размять плечи, расслабить спину, а также размять кисть руки вращением. Перед самым броском чуть выпрямитесь из наклонного положения и бросайте. Следите за тем, чтобы рука двигалась без резких движений и строго по заданной траектории. Перед игрой постарайтесь успокоиться. Если вы волнуетесь, то даже если вы идеально подготовлены, никогда не попадете в нужный сегмент.

Студент группы ИУ7-21

МГТУ им. Н.Э. Баумана Салем Басим Раед