**Практичне заняття № 8. Прямий спосіб проведення змагань**

План:

1. Прямий спосіб проведення змагань
2. Естафети з колективними діями, комічного характеру, ігри-атракціони
3. **Прямий спосіб проведення змагань**

*Прямий спосіб* застосовується при проведенні більшості особистих і особисто-командних змагань, в яких результати учасників оцінюються метричними одиницями або системою балів, що присуджуються за якісне або техніко-естетичне виконання вправ (змагання з легкої атлетики, лижного, ковзанярського, велосипедного спорту, плавання, гімнастики, акробатики і ін.).

Суть методу - послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній спортивній арені (стадіоні, басейні, трасі і т.п.) з незмінним складом суддівської бригади.

Застосування прямого способу не виключає використання на окремих етапах змагань елементів інших способів проведення. Наприклад, в особистих змаганнях з бігу, плавання, велосипедного спорту, веслування і деяких інших для формування фінальної групи застосовується спосіб з вибуванням, в результаті якого до заключної боротьбі за перше місце допускаються лише учасники, які показали в попередніх змаганнях кращі результати, або переможці попередніх забігів , заїздів, запливів і т.п.

Для проведення змагань навчально-тренувального або показового характеру за участю спортсменів різної кваліфікації при метричної оцінки результатів можна застосовувати «зрівнювання» учасників за допомогою гандикапу або фори.

Змагання з «вирівнюванням» підвищують інтерес до змагання у слабких учасників і одночасно мобілізують найсильніших, стимулюють їх виступ в повну силу.

При проведенні змагань з подолання дистанції зрівнювання можна зробити двома методами.

1. Перший метод передбачає зменшення дистанції для слабких при одночасному старті і визначенні переможців по порядку проходження загального для всіх фінішу. У цьому випадку довжина дистанції для кожного слабшого учасника визначається за такою, формулою:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Д | х | Р | = | **Д2** |
| С |

де Р - результат найсильнішого \*;

Д - вся дистанція в м;

С - результат слабшого;

Д2 - шукана дистанція для слабшого.

\* Береться результат, показаний спортсменом на попередньому змаганні, останньої прикидці, або середній норматив спортивного розряду учасника.

Наприклад, в бігу на 100 м результат найсильнішого - 11,0, а слабшого - 12,0. Після підставляння в формулу числових значень отримуємо:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | х | 11,0 | = | **91,63** |
| 12,0 |

Таким чином, дистанція для найслабшого учасника повинна становити 91 м 63 см.

2. Другий метод передбачає роздільний старт, при якому найсильніші учасники стартують останніми, а переможці визначаються за порядком проходження загальної для всіх лінії фінішу. Зрівняльні поправки часу старту визначаються за різницею між кращими останніми результатами учасників.

Наприклад, в змаганні з бігу на 10 000 м учасники мали такі кращі результати:

перший - 31.25,0;

другий - 33.40,0;

третій - 36.20,0.

Таким чином, 36.20,0 - 31.25,0 = 4.55,0; 36.20,0 - 33.40,0 = 2.20,0. Отже, другому учаснику старт дається через 2 хв. 20 с. після третього, а першого - через 4 хв. 55 с.

Зазначені методи найбільш ефективні у всіх видах змагань, пов'язаних з подоланням дистанції. В інших змагальних вправах фора виражається в додаткових очках або інших показниках, заздалегідь нараховуються слабшим за згодою інших учасників.

Для визначення фори в змаганнях зі стрибків, метань, важкої атлетики можна використовувати **метод контрольних нормативів**. Суть методу полягає в тому, що кожному учаснику, виходячи з його спортивного розряду або спортивно-технічної підготовки, призначається контрольний норматив. Цей норматив може дорівнювати класифікаційному результату розряду спортсмена, його краще останньому результату або бути трохи менше цих показників.

Після закінчення змагань першість визначається за кращою різницею між показаними на змаганні результатами спортсменів і їх контрольними нормативами.

Наприклад, в змаганнях з важкої атлетики серед атлетів найлегшої ваги беруть участь спортсмени:

А - кандидат в майстри спорту. Контрольний норматив - 177,5 кг.

Б - 1-й розряд. Контрольний норматив -165,5 кг.

В - 2-й розряд. ---//--- -147,5 кг.

Г - 3-й розряд ---//--- -127,5 кг.

На змаганнях показані наступні результати:

А - 187,5 кг (на 10 кг більше контрольного нормативу)

Б - 181,5 кг (на 16 кг більше -//-)

В - 147,0 кг (на 0,5 кг менше - //-)

Г - 132,0 кг (на 4,5 кг більше - //-)

Таким чином, в даних змаганнях з рівнянням учасників місця розподілялися так: Б - 1-е, А - 2-е, Г - 3-е і В - 4-е місця.

1. **Естафети з колективними діями**

***Парні гонки***

Команди шикуються в колону по одному. Направляючі - перший і другий номери - стоять попарно. За сигналом перша пара рухається визначеним заздалегідь способом до протилежної лінії. Перший залишається за лінією, другий повертається назад і виконує завдання з третім номером, потім сам залишається на місці, а третій номер повертається за парт­нером і т.д. Способи переміщення: бігом, тримаючись за руки; боком, приставними кроками, обличчям один до одного, тримаючись за ру­ки; стоячи один за одним і тримаючи партнера за пояс; стрибками на двох ногах, обхопивши один одного.

***Стонога***

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 гравців. За ко­мандою «Приготуватися!» всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс поперек себе. За командою «Марш» групи умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки визначену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють інші групи. Ви­грає команда, учасники якої перши­ми перетнуть фінішну лінію і не порушать встановлених правил.

***Естафети комічного характеру***

***Каракатиця***

Команди шикуються в колони по одному. Направляючі у вихідному положенні - упор сидячи із зігнутими ногами. За сигналом вони трохи піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до протилежної лінії, розташованої на відстані 5-6 м від старту. Як тільки ноги перетнуть фінішну лінію, гравці підводяться і бігом вертаються назад, стаючи в кінець колони, а рух починають інші учасники.

***Розсипав - збери***

Команди шикуються на старті. В руках у перших номерів по коробці, в якій знаходяться 10-22 тенісні м'ячі. За сигналом учасник підбігає до кола, накресленого на підлозі, висипає всередину нього вміст своєї коробки і швидко відносить її назад, передаючи іншому учасникові. Той біжить до кола і, зібравши розсипані м'ячі в коробку, повертається і передає її наступному учаснику, який знову висипає вміст у коло і т.д.

***Ігри-атракціони***

**☝**Слово «атракціон» в буквальному перекладі з французької означає «притягання». Атракціон - це гра, яка приваблює своєю видовищністю. Більшість із таких ігор не потребують ні великої території, ні громіздкого інвентарю, вони доступні будь-якому складу учасників.

***Витівний тир***

Великий похило встановлений щит заповнюється зображеннями знайомих усім комічних персонажів із байок або казок. На кожному з них (на кінчику хвоста у кота, на дзьобі в гуски і т. д.) закріплено дерев'яний або металевий стрижень для накидання на нього легких дротяних чи пластмасових кілець. Метання кілець виконується з прицільної лінії. Кожному учаснику змагання дається право зробити в порядку черги певну кількість кидків.

***Олімпійська емблема***

На відстані 15 см один від одного біля щита вбито 5 кілоч­ків. Завдання гравців: накидаючи на кілочки дерев'яні кільця діаметром 15 см, скласти емблему Олімпійсь­ких ігор. Хто зможе виконати це завдання швидше?

***Мішень-корзина***

Для цього атракціону потрібна кругла корзина і мотузка. Корзину прив’язують до гілки дерева і розгойдують. Двоє гравців стають на відстані 3 – 4 м від корзини і починають кидати в неї різні дрібні предмети: один - шишки, інший - жолуді або камінці. Змагання триває доти, доки корзина не перестане гойдатись. А коли вона зупиниться, підраховують, кому вдалося закинути в неї більше предметів.

***Ведмідь і колода***

*Підготовка.* Між двома деревами закріплюють перекладину і прив’язують до неї на вірьовці мішок із соломою. Це – колода. На землі ставлять п’ять цурок. Гравець – «ведмідь».

*Зміст гри*. Ведмідь відштовхує колоду і, поки вона повернеться назад, повинен встигнути схопити одну з цурок. Той, хто схопить найдальшу цурку, отримує п’ять очок, а хто забариться і встигне схопити тільки першу – найближчу – цурку, тому зараховується лише одне очко. А той, кого стукне колода, втрачає всі очки і починає гру з самого початку.

***Відгадай, хто підходив***

*Підготовка.* Гравці стоять півколом. Спиною до них стає ведучий.

*Зміст гри.* Один із гравців підходить до ведучого, торкається його плечем і швидко стає на своє місце. Ведучий лічить: «Раз, два, три». На рахунок «три» він швидко обертається, щоб помітити, хто з гравців до нього підходив. Якщо ведучий вгадає, то вони міняються місцями. Якщо ні, то до нього підходить інший гравець і так далі.

***Виштовхування з кола***

*Підготовка.* На підлозі креслять три кола діаметром 3 м. Гравці розділяються на дві команди і шикуються у дві шеренги вздовж кіл одна навпроти одної. У кожній команді вибирається капітан.

*Зміст гри.* Капітани посилюють гравців зі своїх команд в середину кіл. Пари, які знаходяться в колах, отримують по гімнастичній палиці. Обидва гравці тримають палицю в руках, притискаючи один її кінець ліктем. За сигналом керівника гравці, натискаючи на палицю, намагаються виштовхати один одного з кола. Біля кожного з кіл знаходяться суддя та два його помічники. Переможець здобуває для своєї команди 1 очко. Потім у боротьбу вступають нові гравці команд. Команда, якій вдасться отримати більше очок, перемагає.

*Правила гри: 1)* Виштовхувати можна тільки палицею, не відриваючи від неї рук. Той, хто припускається помилки, програє. 2) Програє і той, хто у ході гри заступає хоча б однією ногою за межі кола.

**Література**

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1 / уклад. Л.В. Гальченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 123 с.