

СОДЕРЖАНИЕ

ИГРЫ С МЯЧОМ

ФУТБОЛ	8
БЕЙСБОЛ	10
КРИКЕТ	12
БАСКЕТБОЛ	14
АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ	16
РЕГБИ	18
ВОЛЕЙБОЛ	20
НЕТБОЛ	22
ГАНДБОЛ	23
ЛАКРОСС	24
ХОККЕЙ	26
ХОККЕЙ НА ТРАВЕ	28

ИГРЫ С РАКЕТКОЙ

ТЕННИС	32
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	34
СКВОШ	35
БАДМИНТОН	36

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

СПРИНТ	40
БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	42
ПРЫЖКИ	44
МЕТАНИЯ	46

ГИМНАСТИКА

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	50
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	52
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	53

ВОДНЫЙ СПОРТ

ПЛАВАНИЕ	56
ПРЫЖКИ В ВОДУ	58
СЁРФИНГ	60
ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	62
ВОДНОЕ ПОЛО	63
АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ	64
ПАРУСНЫЙ СПОРТ	65

МОТОРНЫЙ СПОРТ

«ФОРМУЛА-1»	68
РАЛЛИ	70
КОЛЬЦЕВЫЕ МОТОГОНКИ	71
МОТОКРОСС	72
ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ	73

СОРЕВНОВАНИЯ В МЕТКОСТИ

ГОЛЬФ	76
СТРЕЛЬБА	78
ДАРТС	79
СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА	80
БОУЛИНГ	81
СНУКЕР	82

ЕДИНОБОРСТВА

БОКС	86
БОРЬБА	88
ММА	89
СУМО	90
КАБАДДИ	91
ФЕХТОВАНИЕ	92
ТХЭКВОНДО	93
КАРАТЕ	94
ДЗЮДО	95

КРУПНЕЙШИЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ	98
ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ	102
ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ	104





Во все времена люди соревновались друг с другом в силе и ловкости, выходя на поединок один на один или в составе команды.

Сегодня для этого существуют сотни видов спорта. И каждый из них требует от спортсмена определённых навыков: скорости, физической силы, интеллекта или силы духа. Но объединяет их доступность: спортом может заниматься каждый!

В среде спортсменов почти не бывает дискриминации: здесь ценятся личные качества, а не пол, национальность, цвет кожи или уровень дохода. Многие известные спортсмены родом из самых бедных стран. Величайший футболист всех времён Пелé родился в нищей бразильской семье, но в 17 лет в составе сборной завоевал Золотой кубок чемпионов мира. Ямайский спринтер Усэйн Болт – самый быстрый человек в мире – выиграл восемь золотых медалей на Олимпийских играх несмотря на то, что вырос в местности, в которой людям не хватало питьевой воды. Даже инвалидность не мешает добиваться успехов в спорте: на игровом поле все равны. Правда, одного таланта недостаточно. Чтобы достичь вершины мастерства, спортсмены тренируются годами. Спорт – это тяжёлый труд.

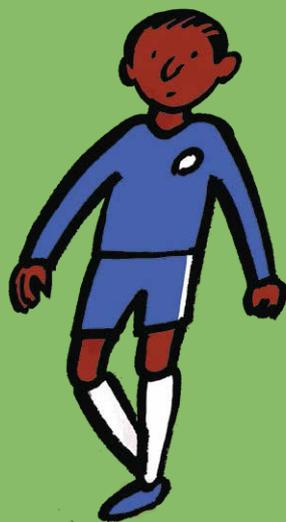
Самое приятное в занятиях спортом – это победа. Не только над соперником, но и над самим собой. Спорт позволяет поддерживать тело в хорошей физической форме, учит дисциплине и командной работе. Со спортом связано много ярких моментов. Во время Первой мировой войны солдаты двух вражеских армий на Рождество сложили оружие, чтобы сыграть в футбол, а в 2014 году американский пловец Майкл Фелпс в возрасте 31 года заработал свою двадцать третью золотую олимпийскую медаль.

Эта книга прославляет спорт и призывает им заниматься – уже потому, что это увлекательная игра. Выгляни в окно, выйди в парк – наверняка там ты увидишь людей, которые выбрали для себя бег, велоспорт, настольный теннис или лыжные гонки. Не стесняйся влиться в их компанию и тоже почувствовать уверенность в себе и радость от спортивных достижений.

А там не за горами и Кубок чемпиона мира!



В РЫ



С



МЯЧОМ

ФУТБОЛ

Футбол – самый популярный в мире вид спорта.

В него играют свыше 250 миллионов человек более чем в 200 странах и регионах мира.

Игры, в которых мяч пинают ногами, появлялись у разных народов в обоих полушариях Земли. В Европе они известны со II века до нашей эры, но в современном виде футбол возник в 1863 году в Англии, когда была создана Футбольная ассоциация и сформулированы основные правила. Английские футбольные клубы вошли в состав первой Футбольной лиги – организации, которая существует и проводит турниры до сих пор.

Футбол требует от спортсменов ловкости, подвижности, быстроты реакции и выносливости, но играть в него может каждый – нужны лишь мяч и немного свободного места. Именно поэтому футбол так популярен!

Матчи высшего уровня проходят на огромных стадионах с участием самых высокооплачиваемых спортсменов. Многие из них «гоняли мяч» ещё в детстве во дворе или в парке. Основная цель игры – забить больше голов команде соперника, чем забьёт она. Футболисты бегают по полю, передают друг другу мяч ногой или головой и бьют по нему, чтобы отправить его в ворота. Го-о-о-о-ол!

ПОЛЕ



ЛИНИЯ ВОРОТ

Если мяч уходит за линию ворот от нападающего, то игрок защищающейся команды вводит его в игру из вратарской площадки. Это называется «удар от ворот».

ПРАВИЛА

» В каждой из двух команд 11 игроков: 10 полевых и один вратарь. Игроки передают друг другу мяч, ударяя по нему ногой или головой, и пытаются забить гол в ворота соперников.

» Гол засчитывается, если мяч пересекает линию ворот между двумя штангами под перекладиной.

» Вратарь может касаться мяча руками, но только в своей штрафной площади.

» Матч состоит из двух таймов по 45 минут. После первого тайма

команды меняются воротами.

» Штрафные удары назначаются за игру рукой и другие нарушения правил. Пенальти присуждают за нарушение правил в штрафной площади.

» Игрок оказывается в положении «вне игры», если в момент получения паса между ним и линией ворот не было хотя бы двух игроков соперника.

» При равном счёте судья объявляет дополнительное время. Если и после его окончания ни одна из команд не выигрывает, назначается серия пенальти.

ПОЛЕ

Футбольное поле может быть разного размера: от 90 до 120 метров в длину и от 64 до 74 метров в ширину.



СУДЬЯ

Следит за соблюдением правил вместе с двумя или четырьмя помощниками.

НАРУШЕНИЯ И КАРТОЧКИ

За небольшое нарушение назначается штрафной удар, за серьёзное – штрафной удар и предупреждение в виде жёлтой карточки, за грубое нарушение и за вторую жёлтую карточку – красная карточка и удаление с поля. Колумбийский футболист Херардо Бедойя – рекордсмен по красным карточкам: в его копилке 46 штук!

ПОЗИЦИИ ИГРОКОВ

ВРАТАРЬ

ЗАДАЧА: защищать ворота от гола; может отбивать и принимать мяч любой частью тела.

НАВЫКИ: ловкость, прыгучесть, хорошая реакция.

ЗАЩИТНИКИ

ЗАДАЧА: мешать соперникам забить гол.

НАВЫКИ: физическая сила, умение играть головой, скорость.

ПОЛУЗАЩИТНИКИ

ЗАДАЧА: участвовать и в обороне, и в атаке.

НАВЫКИ: скорость, выносливость, умение отбирать мяч у соперников, делать пасы нападающим, бить по воротам.

НАПАДАЮЩИЕ

ЗАДАЧА: забивать голы.

НАВЫКИ: физическая сила, скорость, меткость, умение занять правильную позицию.



ЭКИПИРОВКА

БУТСЫ

На подошве футбольных ботинок есть специальные шипы для лучшего сцепления с газоном.



МЯЧ

Заполненная воздухом камера диаметром 22 сантиметра обшита кожей или синтетическим материалом. Первые камеры для футбольных мячей делали из мочевых пузырей животных.

СЕТКА

Задерживает мяч, когда тот попадает в ворота. Используется с 1891 года.

ВОРОТА

Состоят из двух стоек (штанг) высотой 2,44 метра, на которые опирается перекладина. Расстояние между штангами – 7,32 метра.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Каждые четыре года проводится чемпионат мира по футболу, на котором за победу борются команды со всего света. Больше всего чемпионских титулов у Бразилии: она выигрывала соревнования **ПЯТЬ РАЗ**.
- Легендарному футболисту **ПЕЛЕ** было всего 17 лет и 249 дней, когда в 1958 году он в составе сборной Бразилии выиграл чемпионат мира. Пеле до сих пор считается **САМЫМ МОЛОДЫМ ЧЕМПИОНОМ** в истории футбола.
- Премьер-лига – высший дивизион английского футбола – была основана в 1992 году. Сегодня за трансляциями её матчей следят **4,7 МИЛЛИАРДА ЧЕЛОВЕК**.
- Команды часто перекупают у соперников игроков за крупную сумму денег. В 2017 году французский клуб «Пари Сен-Жермен» заплатил **222 МИЛЛИОНА ЕВРО** за Неймара из испанской «Барселоны». На данный момент это самая высокая цена за футбольного игрока!
- В 2015 году за игры команд Английской премьер-лиги «Манчестер Юнайтед» и «Ливерпуль» следили более **700 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК** – это в пять раз больше, чем население России.
- **ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАТЧ** состоялся в 1872 году между сборными Англии и Шотландии. Он закончился со счётом 0:0, что положило начало острому соперничеству команд, которое продолжается до сих пор.
- Современный футбол вырос из популярной в Англии игры, в которой допускались грубое поведение и применение **СИЛЫ**, при этом в матче могли участвовать все жители деревни.
- В 1940-е годы аргентинский вратарь Амадео Каррисио первым в мире надел **ПЕРЧАТКИ**.



ОДИННАДЦАТИМЕТРОВАЯ ОТМЕТКА

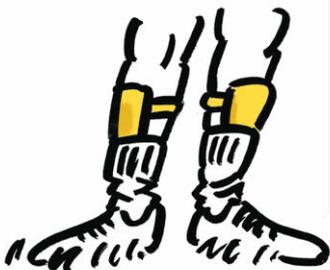
С этой точки пробивают пенальти – штрафной удар с расстояния 11 метров по воротам, которые защищает только вратарь.

ЛИНИЯ ВОРОТ

Гол засчитывается, если мяч пересекает эту линию. В сложной ситуации судьям помогает система автоматической фиксации голов.

ЩИТКИ

Все игроки носят щитки для защиты голеней.



ФОРМА

У каждой команды футболки, шорты и гетры определённых цветов, чтобы судьям и болельщикам было легче различать участников матча.



МЯЧ

Раньше футбольные мячи обшивали натуральной кожей. В дождь они впитывали много влаги и становились тяжёлыми. Современные мячи синтетические: они лучше держат форму и отскакивают от земли.



ПЕРЧАТКИ

Перчатки помогают вратарю крепче держать пойманный мяч и защищают пальцы от травм.

