

# СОДЕРЖАНИЕ

## ИГРЫ С МЯЧОМ

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

## ИГРЫ С РАКЕТКОЙ

<b>ТЕННИС</b>	<b>32</b>
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>34</b>
<b>СКВОШ</b>	<b>35</b>
<b>БАДМИНТОН</b>	<b>36</b>

## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

<b>СПРИНТ</b>	<b>40</b>
<b>БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ</b>	<b>42</b>
<b>ПРЫЖКИ</b>	<b>44</b>
<b>МЕТАНИЯ</b>	<b>46</b>

## ГИМНАСТИКА

<b>СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>50</b>
<b>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>52</b>
<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>53</b>

## 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





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

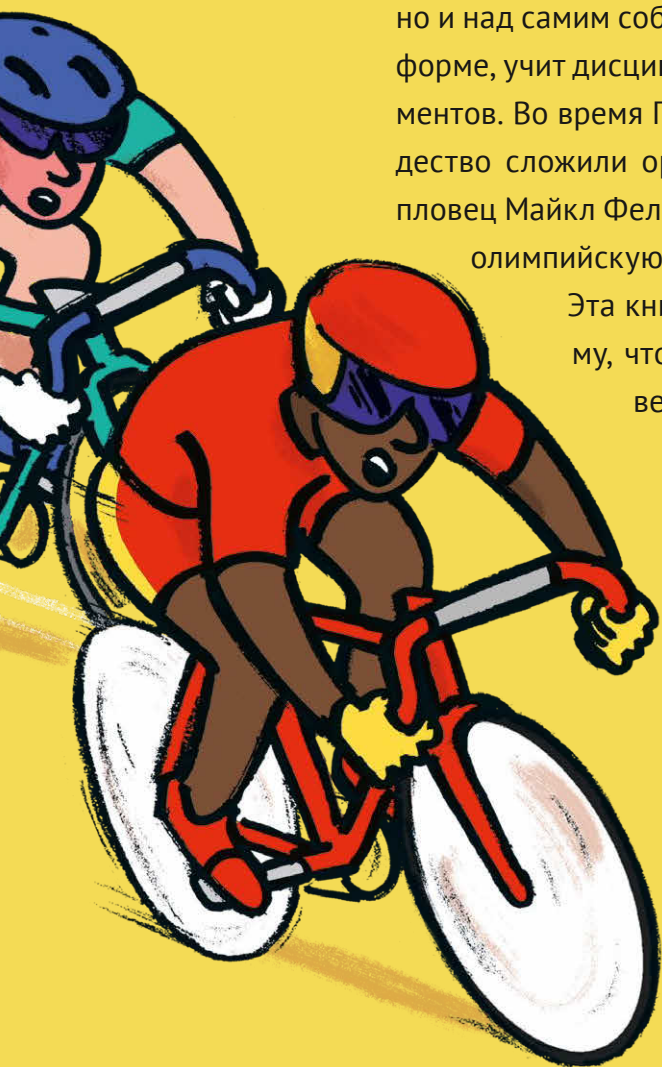
Сегодня для этого существуют сотни видов спорта. И каждый из них требует от спортсмена определённых навыков: скорости, физической силы, интеллекта или силы духа. Но объединяет их доступность: спортом может заниматься каждый!

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 Г Р Ы



С



МЯЧОМ

# ФУТБОЛ

**Ф**утбол – 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.

## 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».

## 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.

## 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.

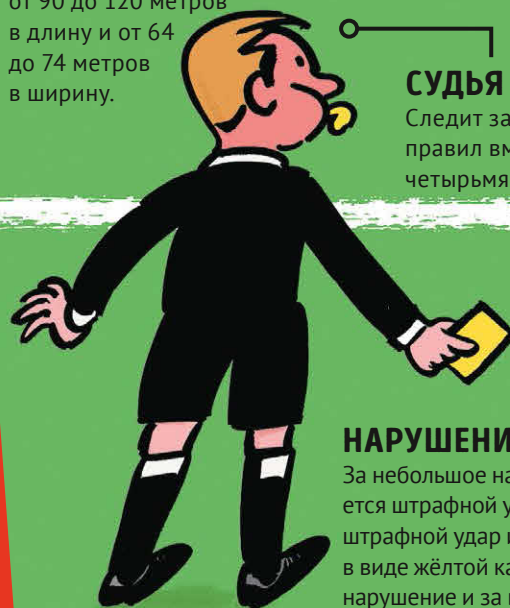
» При равном счёте судья объявляет дополнительное время. Если и после его окончания ни одна из команд не выигрывает, назначается серия пенальти.

## 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: всего копилке 46 штук!

## 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 мочевого пузыря 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 игрой 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

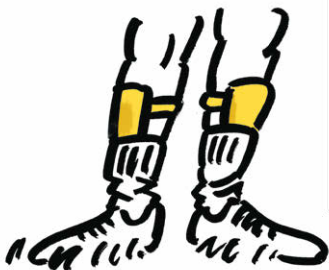
С этой точки пробивают пенальти – штрафной удар с расстояния 11 метров по воротам, которые защищает только вратарь.

### 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.

