

Виды спортивных игр

Опытные спортсмены и тренеры знают, как важна физическая активность для взрослых, детей и подростков. Возможность играть, двигаться в свое удовольствие и соревноваться необходима для роста и развития, поддержки тела в хорошей физической форме. Спортивные игры для детей – это величайший подарок, который взрослые могут сделать ребятам. Играя, ребенок укрепляет здоровье, развивает координацию, учится действовать в команде и получает массу положительных эмоций. Особенно полезно играть всем вместе – детям, родителям и педагогам. Это лучший способ создать дружеские и доверительные отношения.

Разновидности спортивных игр

Игровые виды спорта возникли в незапамятные времена. На фресках египетских пирамид и древнеримского города Помпея, на вазах античной Греции и настенных росписях древнего Крита запечатлено множество фигур, занятых подвижными играми. Каждый народ имеет национальные спортивные развлечения. Имеются универсальные игры, популярные во всех странах мира.

Для любой спортивной игры характерно:

- Наличие правил;
- Взаимодействие с партнерами;
- Соревновательность;
- Двигательная активность;
- Простота содержания;
- Сильное эмоциональное воздействие.

Все игровые виды деятельности в спорте можно разделить на несколько групп. Это:

- Игры парные с небольшим разнообразием движений;
- Командные виды деятельности с большим разнообразием движений;
- Командные игры с большой физической нагрузкой;
- Военно-спортивные игры;
- Интеллектуальные игры.



Виды первой группы — настольный теннис, бадминтон и т.д. Командными являются футбол, баскетбол, волейбол. Усиленной нагрузки

требуют хоккей, регби. Примеры военно-спортивных игр – пейнтбол, лазертаг. Интеллектуальные игры – шахматы, шашки.

В разных городах, регионах и странах проходят многоуровневые соревнования по игровым видам спорта.

Полезьа спортивных игр

Спортивные и подвижные игры полезны людям любого возраста. Физическая активность, сопряженная с соревнованием и азартом даёт ни с чем несравнимое удовольствие. Взрослые люди до преклонных лет чувствуют себя бодрыми и молодыми, если играют в теннис, гольф, бадминтон. Детям игровая физическая деятельность даёт дополнительные стимулы роста и развития.

Играть в спорт важно для совершенствования:

- Движений (ходьбы, бега, метания, ловли, балансировки);
- Мелкой моторики (тонкие движения при еде, рисовании, письме, одевании);
- Речи и общения;
- Мыслительных навыков (обучение, понимание. Решение задач, рассуждение, запоминание, чтение, счёт);
- Социальное и эмоциональное взаимодействие (семья, друзья, учителя).

Энергичная физическая деятельность нужна для нормального роста костей. Нормальная двигательная нагрузка на скелет помогает сохранить кости сильными, прочными, сделать их устойчивыми к давлению, амортизации. Активность помогает костям и мышцам пропорционально и эффективно развиваться. Игры помогают избежать такого явления, как перетренированность, которая часто присутствует в неигровых видах спорта из-за чрезмерных нагрузок во время тренировок.

Участие в игровых видах спорта помогает человеку с детства и на протяжении всей жизни сохранять правильные пропорции тела.

Спорт позволяет предотвратить накопление лишнего жира, усилить мышцы, укрепить связки.

Подвижные игры развивают чувственное восприятие, а именно: быстроту реакции, ориентацию в пространстве, боковое зрение, слух, осязание.



Многие двигательные навыки совершенствуются, когда человек играет. Бег, прыжки на одной и на двух ногах, метание, быстрая ходьба, повороты отрабатываются значительно лучше, чем в повседневной жизни. В игровой деятельности нет различий возраста и пола. Мальчики и девочки, юные и пожилые люди – все становятся равными. В этом преимущество игры.

Навыки мыслительной деятельности – речь, память, общение, концентрация внимания также улучшаются во время спортивных занятий. Быстрая, требующая мгновенной реакции и расчёта, игра обостряет все чувства, заставляет мозг работать ускоренными темпами.

Участие в спортивных мероприятиях – отличный способ расширять социальные связи для взрослых и формировать социальное поведение для детей. Спортивные командные игры побуждают человека чувствовать себя членом сообщества, учат его сопереживать, помогать, конкурировать.

Правила спортивных игр

Спортивные игры – это состязания в игровой форме, опирающиеся на определенные приемы и тактику. Борьба может происходить между двумя партнерами или двумя командами. Во многих играх определена цель – ворота, мяч, волан, площадка. Каждое состязание имеет набор правил. Не зная их, трудно не только участвовать, но и наблюдать за ходом соревнования. Существуют общие правила для всех спортивных действий. Это:

- Безопасное поведение;
- Честная спортивная борьба;
- Соблюдение правил игры;
- Поддержка товарищей по команде;
- Уважение соперников;
- Анти-допинг.

Популярность различных видов спорта не одинакова. Статистические данные, собранные в 200 странах мира показывают следующее:

Процент популярности, игры спортивные: футбол – 8,4%.

Баскетбол – 5,7%.

Волейбол – 5,4 %.



Остальные игры располагаются в рейтинге популярности соответственно: теннис, гольф, настольный теннис, бильярд, боулинг.

Футбол

Один из древнейших видов спорта. Традиционно считается, что футбол изобрели в Англии в средние века. Но китайские хроники III – II веков до нашей эры описывают «состязание Цу Чу». Смысл его состоял в том, чтобы забить ногами кожаный мяч, набитый перьями и волосом в сеть, натянутую на бамбуковой основе. Примерные описания встречаются у древнеегипетских и древнегреческих авторов. Следовательно, англичане не изобрели футбол, а лишь развили и популяризировали его. Правила этого вида спорта изменялись с течением времени.

Главные принципы футбола:

В игре участвуют две команды, из 11 игроков каждая. Цель – забить мяч в ворота соперника. Футболисты направляют мяч только ногами и головой, использовать руки запрещается. Побеждает команда, которой удалось забить мяч большее количество раз.

Здесь имеются роли:

- Вратарь;
- 4 защитника;
- 3 полузащитника;
- 3 нападающих.



Оборудование: мяч, двое ворот с сеткой. Всем игрокам рекомендуется носить бутсы с шипами и щитки для защиты голени. Обычно каждая команда имеет форму одинакового цвета. Одежда вратаря отличается по цвету, этот игрок должен иметь специальные перчатки.

Футбол притягивает к себе огромное количество, как взрослых, так и детей, потому что это очень страстный, эмоциональный вид спорта. Результат остается интригой до последнего момента. Заниматься футболом, в отличие от хоккея, может каждый человек.

Баскетбол

Перечисляя популярные спортивные игры, баскетбол называют вторым после футбола. В отличие от футбола, происхождение этой игры известно точно. Изобрёл баскетбол американский врач, тренер и священник — Джеймс Нейсмит. Основой нового вида спорта стало школьное развлечение «утка на

скале». В самом первом баскетбольном соревновании 1891 года использовались корзины из-под персиков и футбольный мяч. Игра понравилась широкой публике и скоро распространилась по всему миру. Первоначальные правила Нейсмита видоизменились с тех пор.

Но главные принципы остались теми же:

- Участвуют две команды по 12 человек;
- На площадке могут играть одновременно от 3 до 5 человек;
- Игроки должны забросить мяч в корзину соперника, и не допускать забрасывания мячей в свою корзину;
- Все действия с мячом производятся только руками;
- Нельзя бить по мячу кулаком;
- Мяч передвигают, только ударяя им об пол.



В баскетбол играют на открытых площадках и в спортивных залах. Он популярен из-за своей азартности, стремительности и внешней эстетичности. Профессиональные баскетболисты – высокие, стройные, длинноногие. Всем хочется быть похожими на них. Тем более что в баскетбол могут играть и женщины.

Волейбол

Этот спорт, подобно баскетболу, изобретен искусственно тоже в США. Тренер христианской ассоциации Уильям Морган придумал оригинальный микс баскетбола, тенниса, гандбола и бейсбола. В 1895 году состоялась первая игра, на которой придумали современное название. Для волейбола нужна площадка с сеткой, натянутой поперек. Сетку располагают на высоте 2,43 м и 2,25 м для мужчин и женщин соответственно. В командах по 5 человек. Игроки меняются местами по ходу подачи мяча. Цель игры – приземлить мяч на территории противоположной команды. Волейболисты действуют только руками. Запрещено дотрагиваться руками до сетки. Разыгрывается не больше пяти партий до 25 очков каждая.

Дети и взрослые во всем мире любят волейбол, так как он развивает реакцию, даёт чувство дружбы и поддержки команды. Характеризуя различные спортивные игры, волейбол можно назвать самым демократичным. Этот спорт доступен везде – во дворе, на пляже. Играть могут все желающие, специальная подготовка не нужна.

Спортивные игры с мячом

Игры с мячом, как видно на примере описанного выше футбола, баскетбола и волейбола самые динамичные и популярные. Мячи придуманы на заре человеческой цивилизации. Многие национальные виды спорта и дворовые детские игры используют мячи большие, маленькие, кожаные, тряпичные, деревянные, алебастровые. Современные спортивные игры с мячом, главным образом, командные.



Действия с мячом могут разнообразными:

- Забивание мяча в цель (футбол, поло, баскетбол, гандбол).
- Удары по мячу особым инструментом – ракеткой, битой (лапта, бейсбол и т.д.).
- Перебрасывание мяча через препятствие (волейбол, теннис).
- Некомандные игры с поражением цели (боулинг, бильярд).

Существует много увлекательных подвижных развлечений с мячом для детей, которые распространены во дворах, лагерях, а также на уроках физкультуры. Например:

- Картошка. Игроки, стоящие в кругу, бросают друг другу мяч как можно быстрее. Тот, кто не успел поймать или отбить мяч, садится в центр круга. Он может выбраться оттуда, если успеет перехватить или отбить мяч у другого игрока.

- Вышибалы. На земле проводят две черты на расстоянии 5 метров друг от друга. Игроки становятся между чертами, на которых занимают позиции два вышибалы. Вышибалы по очереди кидают мяч по направлению друг к другу, стараясь задеть мячом игроков. Если мяч никого не коснулся, его ловит вышибала-соперник, а игроки должны отбегать назад. Когда выбит последний игрок, первые выбывшие занимают места вышибал.

Военно-спортивные игры

В наше время широко распространились военно-спортивные игры, предполагающие включение элементов боевой тактики. Здесь используется оружие, применяются армейские способы перемещения по игровому пространству. Команды формируются по военному принципу: отделение, взвод и т.д. Сфера действия приближена к обычной для ведения реальных боевых действий – поле, лес. Команды могут вести оборону, атаку, разведку. Военно-спортивная стратегия предполагает взаимодействие членов команды,

создает ситуацию ведения боя. Выигрывает группа, поразившая всех членов команды-соперника.

Наиболее известны в наше время следующие игры:

Пейнтбол. Соперничающие команды стреляют друг в друга из пневматического оружия шариками с краской. Шариками разбиваются о живую мишень и «отмечают» достижение цели.



Хардбол. В этом состязании используется пневматическое развлекательное оружие со скоростью пули 180 метров в секунду

Лазертаг. В качестве оружия применяют лазерный излучатель, поражающий сенсорные датчики.

Страйкбол. Оружие – пневматика и электропневматика с пластмассовыми шариками (калибр – 6 мм).

Олимпийские игры: виды спорта

Многие из перечисленных игр представлены на летних и зимних Олимпийских играх. Ежегодно список расширяется. В последние годы олимпийскими видами спорта считались:

Лето

- бадминтон;
- баскетбол;
- водное поло;
- волейбол;
- пляжный волейбол;
- гандбол;
- настольный теннис;
- теннис;
- футбол;
- хоккей на траве.

Зима

- кёрлинг;
- хоккей.

Многие игры не входят в официальную программу Олимпиад, хотя по популярности не уступают олимпийским видам.



Это:

- Регби;
- Гольф;
- Пейнтбол;
- Бильярд;
- Дартс;
- Сквош.

Дворовые подвижные игры

В наши дни многие дети и подростки привязаны к компьютерным играм. Это затягивающее увлечение может великолепно развить фантазию, мышление и целеустремленность, но резко снижает физическую активность и сводит на нет общительность. Родители современных тинейджеров помнят замечательные детские спортивные игры, в которые они часами играли в летних лагерях, школьных спортивных секциях и просто во дворах.

Это:

- Русская лапта;
- Пионербол;
- Али-Баба;
- Разрывные цепи;
- Арам-шим-шим;
- Сантики-фантики-лимпомпо.

