**Основные 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:

- 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.

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.

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.

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 подач 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.

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. Шарики разбиваются о живую мишень и «отмечают» достижение цели.

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: бадминтон; баскетбол; водное поло; волейбол; пляжный волейбол; гандбол; настольный теннис; теннис; футбол; хоккей на траве, кёрлинг; хоккей.

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.