

Летние виды спорта

Футбол (от англ. *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.



Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёта» и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.



Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) спортивная командная игра с мячом, цель которой — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде забросить его в свою корзину.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года.



Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



Вольная борьба — вид единоборства с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подножек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Современный вид вольной борьбы сформировался в Англии и США в первой половине XIX в.

Вольная борьба — это симбиоз силы, мощности, напора, выносливости и в то же время быстроты, ловкости, гибкости.

В программу Олимпийских игр вольная борьба включена с 1904 г., для женщин — с 2004 г. Чемпионаты мира проводятся с 1951 г., чемпионаты Европы — с 1928 г. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912) свыше 120 стран.





Теннис — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, при этом, чтобы мяч не вылетел за поле игры.

Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях).





Толкание ядра заключающееся в «толкании» (бросании толкающим движением руки) специального спортивного снаряда — ядра на дальность. Дисциплина относящаяся к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние.



Метание диска — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — *диска*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



Хоккей на траве — летний олимпийский вид спорта, один из самых популярных видов хоккея.

Существует разновидность хоккея на траве в закрытых помещениях — индорхоккей, считающийся отдельным видом спорта, и отличающийся не только покрытием, но и меньшим размером площадки и количеством игроков в каждой команде.





Синхронное плавание — один из водных видов спорта.

Синхронное плавание включено в программу чемпионатов по водным видам спорта (соло, дуэты, группы и комбинация) и Олимпийских игр (дуэты и группы). На некоторых коммерческих соревнованиях проводятся соревнования в трио.



Синхронное плавание представляет собой смесь гимнастики, акробатики и плавания. В программе Олимпийских игр соревнуются только женщины.

Прыжки в воду — один из водных видов спорта. На соревнованиях выполняются прыжки с трамплина (1 и 3 метра) и вышки (5, 7.5 и 10 метров). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения). Судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду. На соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.



Велосипедный спорт (в широком смысле слова) — это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека.

Велосипедный спорт (велоспорт) включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, маунтинбайк, соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах — велополо и велобол и др. Велоспорт также является частью такого вида спорта как триатлон. Основная цель гоночных дисциплин — наиболее быстрое преодоление определённой дистанции (и ландшафта) на велосипеде.

