Правила игры в футбол

[Футбол](https://football24.ru/) давно стал неотъемлемой частью жизни мировой общественности. Футбол по праву называют спортом номер один и любят в каждом уголке мира вне зависимости от возраста, статуса или финансового благополучия. Люди обожают игру в мяч и с неподдельной страстью следят за баталиями на зелёных газонах Европы, Южной Америки, Африки, Азии и на других континентах.

Дата зарождения футбола (по официальной версии) – это зима 1863 года. Именно тогда были созданы первые 13 футбольных правил, обозначенные и задокументированные британцами.

Давайте же вместе разберём главные моменты игры. Мы хотим ознакомить вас с базовыми правилами для начинающих, снабдив доступной и понятной информацией. Эта информация будет полезна для всех, в частности, для детей раннего возраста, которые только-только открывают для себя чудесный мир футбола.

Основные футбольные правила

Главная цель игры – забить больше голов, чем соперник, за 90 с лишним минут матча. Встреча поделена на два тайма, каждый из которых длится 45 минут. Перерыв составляет 15 минут. Если речь идёт о кубковых матчах на выбывание, а счёт равный, командам нужно провести на поле ещё полчаса (2 тайма по 15 минут). Если судьба матча не решается и в ходе овертайма, соперники выясняют отношения в серии пенальти.

Пенальти – это прямой удар по воротам с 11 метров. В серии пенальти выбираются по 5 бьющих. Другие футболисты тоже могут принять участие в «лотерее», если после 5-ти ударов счёт будет равным.

В стартовых составах команд числятся по 11 футболистов. Один из них – вратарь, остальные игроки являются полевыми (защитники, полузащитники и нападающие). Футбольные матчи проходят на травянистом покрытии, также проводятся встречи на искусственном покрытии. Примерные размеры поля – 100 на 60 метров.

Экипировка противоборствующих команд должна отличаться, дабы не посеять путаницу. В первую очередь, речь идёт о цветовой гамме. Экипировка футболиста подразумевает под собой бутсы, гетры, щитки, шорты, футболку. Вратарь носит специальные перчатки, которыми он парирует удары соперников с минимальным риском травмировать руки.

Судья засчитывает гол лишь в том случае, если мяч полностью пересёк линию ворот. «Распечатать» ворота противника можно любой частью тела, кроме рук.

При совершении нарушений, рефери вправе показать игроку жёлтую или даже красную карточку. Второй «горчичник» автоматически превращается в удаление. Удалённого футболиста заменить нельзя. Если в одной из команд насчитывается сразу 5 удалённых, то ей засчитывается техническое поражение со счётом 0:3. При неявке команды на игру ей тоже засчитывается техническое поражение.

Если мяч уходит за боковую линию назначается аут. Аут вбрасывается обеими руками из-за головы. Если мяч уходит за лицевую от футболиста защищающейся команды, то назначается угловой (корнер). Угловой в отличие от аута разыгрывается исключительно ногами.

При штрафном ударе расстояние от мяча до «стенки» должно составлять минимум 9 метров и 12 сантиметров. Также существует, так называемый, свободный удар, который назначается после нарушения правил со стороны вратаря и пробивается из пределов чужой штрафной. Кипер не имеет права брать мяч в руки после акцентированного паса в исполнении партнёра по команде.

Особый акцент стоит сделать на трактовке офсайда (положение вне игры). Офсайдом обозначается ситуация, при которой футболист атакующей команды в момент начала паса другого футболиста атакующей команды находится ближе к линии ворот, чем мяч и предпоследний игрок противника, включая голкипера. На своей половине поля попасть в офсайд нельзя.

Судьи

Судьи – это неотъемлемая часть современного футбола. Обычно в поле действует главный арбитр и два лайнсмена, работающих на бровках. Они всячески помогают главному арбитру, в частности, при фиксации офсайдов. Четвёртый рефери, находящийся в технической зоне, занимается административными вопросами. Недавно в футболе стала активно применяться ещё и система VAR (видеопомощник). Рефери может воспользоваться VAR в сложных игровых ситуациях, пересмотрев тот или иной эпизод в замедленном виде.

Эпилог

Для начинающих футболистов и болельщиков данной информации вполне достаточно. Это начальный базис, который поможет вам разобраться в азах спорта номер один и поспособствует пониманию основных тонкостей игры. Футбол невероятно многогранен, впрочем, не станем вас сильно нагружать. Если вы хотите сделать своего ребёнка футболистом или видите для него будущее в спортивной журналистике, то развивайте его «дозированно», постепенно ознакамливая его с различными моментами игры, которую мы все так любим и ценим.

Правила игры в волейбол

Основные аспекты волейбольных правил появились в России еще в 1925 году, и с тех пор мало изменились. Играют 12 игроков, разбившись на 2 команды. За игрой следит судья, место которого прикреплено на столбе рядом с одной из антенн. Основной контингент волейболистов в нашей стране: люди от 25 до 55 лет.

Общие правила

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

* Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
* При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
* При касании сетки игроком противника.
* При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
* При заступе за лицевую линию в подаче.
* При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

Право на первую подачу разыгрывается между командами броском мяча судьей или «свечкой» от пола.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

* Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.
* Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде 1.
* Право на подачу переходит к команде 2.
* Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.
* В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

Важный нюанс: при первой подаче любой команды перехода не происходит!

Если на подаче используется силовой удар или планер, то после удара подающий может приземлиться уже на площадке. Главное, чтобы **подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией**.

Технические аспекты

* Высота сетки для мужчин: 2,43 м. Для женщин: 2,24 м.
* Периметр площадки: 18 x 9 метров.
* Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.
* Площадка состоит из 6 зон, делящихся по номерам.

Элементы

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

Подача

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! Подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке. Самая легкая: нижняя. Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьются снизу тыльной стороной ладони. Выходит своего рода «свечка». Самая сложная: силовая в прыжке. Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся.

Прием

50% мячей приходятся в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют диагональные. В приеме НЕ участвует игрок первого темпа и КРАЙНЕ РЕДКО участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В идеале принимающий должен высоко навесить мяч игроку первого темпа (пасующему) на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

Пас

Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону. Пас может быть «обманным» — за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок ДО линии нападения! Иначе очко засчитывается в пользу противника.

Нападающий удар

В нападении участвуют доигровщики и диагональные. Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее. 60% очков команде приносит именно [нападающий удар](https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/).

Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

Блок

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок второго темпа. Блок ставится одним, двумя или — что бывает в основном у профессионалов — тремя игроками. Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки. Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки.

Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее

Правила игры в баскетбол

Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными. Если говорить кратко, то они следующие:

* Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).
* Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут.
* Мяч можно трогать только руками.
* Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.
* Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.
* В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется получает разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.
* случае одинакового турнирного счета командам предоставляется 5-минутный овертайм. Если за этот промежуток времени победитель не выявлен, овертайм назначается вновь. Игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не выиграет.

Основной состав

В баскетболе каждому игроку отводится определенная роль:

* Плеймейкер или разыгрывающий защитник. Это первый номер команды (мозг). Он должен хорошо владеть мячом, а развивать высокую скорость.
* Атакующий защитник (второй номер). Игрок, умеющий высоко подпрыгивать. Должен легко прорывать защиту команды-соперника.
* Центровой, основной играющий, должен быть атлетического телосложения. Он играет под кольцом и борется за подбор.
* Легкий форвард, главной задачей которого является набор очков.
* Тяжелый форвард. Его задача – контроль мяча.

Прежде чем достигнуть высокого уровня, нужно пройти следующие основные этапы становления в баскетболе:

* Новичок. Начало баскетбольного пути. Тренировки (уроки) проходят смешано между мужчинами и женщинами. Минимальное взаимодействие между игроками. Проводится общая разминка с игровыми упражнениями. Происходит оттачивание умений и навыков.
* Любитель**.** Полупрофессиональные разминки, отработка основных навыков. Такие спортсмены уже хорошо оценивают игровую ситуацию.
* Профессионал. Для такого спортсмена по баскетболу свойственны: отличное владение мячом, меткие трехочковые броски, резкие и точные пасы. Он знает каждое правило, беспрекословно выполняет команды тренера. Самостоятельно отрабатывает технические элементы баскетбола.

Современные правила игры в баскетбол

Баскетбольный матч начинается с того, что судья выбрасывает мяч на середину поля. По свистку команды начинают играть. Целесообразно ставить выбивающим самого высокого игрока с атлетическим телосложением. Играть можно только на специальной площадке или в спортивном зале.

Площадка, на которой встречаются команды, должны быть ровной, твердой, без каких-либо трещин, выпуклостей и деформаций. Свет направляется так, чтобы не мешать играющим обозревать полностью все поле. До 60-х годов спортивные соревнования по баскетболу можно было проводить под открытым небом и внутри помещения. Сейчас по правилам игру следует организовывать только внутри помещений.

Разметка площадки по баскетболу должна соответствовать таким стандартам:

* Ограничивающие линии. Определяют размеры поля, нанесенные по периметру. Лицевые – те, которые находятся за кольцами. Боковые – по бокам.
* Центральная. Разделяет поле на две равных зоны.
* Центр. Это круг, который находится в середине поля, его диаметр 3,6 м. Именно в этом месте происходит розыгрыш мяча.
* Линии 3-х очков. Это замкнутые плоские кривые, расположенные с двух сторон под щитами. Их длина составляет 2,99 м.
* Штрафная линия. Находится непосредственно перед щитами.

Каким должен быть мяч?

Классический мяч для баскетбола оранжевого цвета, имеет форму сферы, на которой нарисованы черные швы, должен соответствовать следующим требованиям:

* Для мужчин спортивный снаряд должен быть в среднем 76-78 см по окружности и весить от 560 до 650 грамм.
* Для женщин, размер баскетбольного мяча от 72 до 74 см в окружности и вес от 510 до 570 грамм.

Распространенные нарушения в баскетболе:

* Пробежка, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках. Наказание: сбрасывание отдается команде противника.
* Аут. Мяч покидает зону игрового поля. После этого передается другой команде.
* Неправильное ведение. Играющий ведет мяч сразу двумя руками.
* Прыжки с мячом в руках. Разрешается прыгать только при забрасывании снаряда в корзину.
* Трехсекундное нахождение в зоне под корзиной противоположной команды запрещается.
* Пятисекундное правило. В течение этого времени игрок должен повести мяч, бросить его в корзину или передать другому. Иначе фол – нарушение.
* Восьмисекундное время. Команда, обладающая мячом, должна выйти в передний участок. Иначе спортивный снаряд достанется противнику.
* Правило «24 секунды». За это время команда должна сделать бросок в корзину соперника. Если этого не произошло, мяч выбрасывает в аут и передается другой команде.
* Несоблюдение зон. Запрещено перебрасывать мяч из зоны противника в свою.

За жестокость и нарушение спортивных правил полагается штрафной бросок.

Правила игры в шахматы

Официальные правила игры в классические шахматы достаточно объёмны - их можно [скачать](http://bania.drezna.ru/_files/pravila_shahmaty.pdf) с сайта бани. Мы предлагаем ознакомиться с краткими основными правилами игры.

Шахматная доска

Партия играется на доске из 64 квадратов, попеременно светлых и темных полей. Линейные ряды полей называют вертикалями, горизонталями и диагоналями.

При этом вертикальные линии обозначаются буквами латиницы «A» до «H», а горизонтали - цифрами от 1 до 8. Таким образом каждая клетка (игровое поле) имеет координату, образующуюся путем написания маркеров вертикали и горизонтали, например, E2.

Во время игры шахматная доска располагается таким образом, чтобы у каждого игрока справа находилось белое угловое поле.

Шахматные фигуры

Каждый шахматист оперирует фигурами своего цвета: король, ферзь, по два слона, коня, ладьи, 8 пешек.

Располагаются фигуры в следующем порядке (слева направо): ладья, конь, слон, ферзь, король, слон, конь, ладья на ближней к игроку линии, и восемь пешек в горизонтали на второй от игрока линии.

Правила ходов

Партию начинает игрок с белыми фигурами. Далее ходы делаются поочередно.

Ход - перемещение фигуры с одного поля на другое, свободное либо занятое фигурой противника. Кроме коня и ладьи при рокировке фигуры не могут пересекать занятые фигурами клетки.

Если ход осуществляется на поле, занятое фигурой противника - это означает, что фигура соперника бита и ее снимают с доски.
Ход осуществляется одной фигурой за исключением рокировки: двойного хода с перемещением короля и ладьи. При этом сначала король перемещается на два поля по направлению к ладье, которая затем переносится через него на соседнее с ним поле. При этом игрок сначала должен коснуться короля (по правилу «Прикосновение к фигуре»). Во время рокировки король не может пересекать поле, атакованное фигурами противника. Рокировка возможно только в случае, если король или ладья уже ходили.

* Король - ходит на любое соседнее поле, которое не атаковано;
* Ферзь - ходит на любое поле по вертикали, горизонтали и диагонали;
* Ладья - ходит на любое поле по вертикали и горизонтали;
* Слон - ходит на любое поле по диагоналям;
* Конь - ходит своеобразным зигзагом (буквой «Г») в том числе и через занятые другими фигурами поля;
* Пешка - ходит только вперед по вертикали на соседнее свободное поле (с начальной линии пешка может перемещаться на два поля вперед). Взятие пешкой чужой фигуры возможно лишь по диагонали с перемещением вперед.

Если пешка во время игры достигнет последней (восьмой для белых и первой для черных) горизонтали, она «превращается» в ферзя, ладью, слона или коня своего цвета. При этом выбор заменяемой фигуры не зависит от оставшихся на доске фигур - пешка может стать вторым ферзем, третьим конем и т.д.

Цель игры

Задачей игры в шахматах является постановка мата королю противника. Мат - это такое нападение на короля соперника, при котором он не может уклониться, быть прикрытым от удара другой фигурой или самостоятельно взять атакующую фигуру соперника.

Некоторые правила игры в шашки

1. Фишки противоположного цвета выставляются в три горизонтальных ряда на разных сторонах игровой доски. Ставьте шашки на клеточки чёрного цвета.
2. Ходы выполняются противниками поочерёдно по одной клеточке, причём первым двигает свою шашку игрок с белыми фишками.
3. Фигуры перемещаются по горизонтальным полям чёрного цвета.
4. Если за шашкой противника есть пустая клетка, то игрок должен её «забрать». Для этого он перемещает фишку на пустой квадрат, а «побитая» шашка снимается с доски.
5. За один ход бьётся неограниченное количество фигур.
6. Если игрок не заметил, что может забрать шашку противника, то его фишка забирается «за фук».
7. Фигура, достигшая противоположной стороны доски, становится «дамкой». Такая шашка двигается по всей длине ряда.
8. Фишка может «бить» как в прямом, так и в обратном направлении.

Победит тот игрок, который заберёт все фигуры противника. Если же на доске остаются только дамки, то разрешается сделать не больше 15 ходов, после которых определяется победитель или назначается «ничья» партии.