



## ЗМІСТ

БАСКЕТБОЛ .....	4	ЛЕГКА АТЛЕТИКА .....	46
ВОЛЕЙБОЛ .....	10	ПЛАВАННЯ .....	52
ФУТБОЛ .....	16	ЛИЖНИЙ СПОРТ .....	58
РЕГБІ .....	22	«ФОРМУЛА-1» .....	64
БЕЙСБОЛ .....	28	МОТОЦИКЛЕТНИЙ СПОРТ .....	70
ВЕЛОСПОРТ .....	34	СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА .....	76
ТЕНІС .....	40	ДЗЮДО .....	82



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



4

# БАСКЕТБОЛ

Баскетбол має цілком конкретні рік і місце появи: **15 ГРУДНЯ 1891 року, місто СПРИНГФІЛД**, штат Массачусетс, США. Тієї зими вчитель фізкультури Джеймс Нейсміт створив вид спорту, що відповідав вимогам його начальника Лютера Гулика: у нього можна грати в приміщенні, він підтримує дітей у гарній фізичній формі та завдяки незначному фізичному контакту не має ризику травмування. Так виник сучасний баскетбол. Його 13 правил опублікували у шкільній газеті 15 січня 1892 року. А 1946-го там же, у Сполучених Штатах, з'явилася National Basketball Association (НБА — Національна баскетбольна асоціація), на сьогодні найвідоміша професійна баскетбольна ліга. З Америки баскетбол поширився світом.



# ПРАВИЛА ГРИ



## 1

Очки нараховують за влучання м'ячем у **кошик**. Та команда, яка одержить більше очок... **виграє!** Одне влучання в кошик дає 2 очки (якщо м'яча закинули із зони до тричкової лінії), 3 очки (якщо м'яча закинули з-за тричкової лінії) або 1 очко за штрафний кидок (присуджений арбітром за порушення).



## 2

Під час однієї гри змагаються 2 команди. У кожній команді **5 основних гравців** і 5 чи 7 запасних, залежно від чемпіонату. Кількість заміни обмежена.

## 4

Той, у кого м'яч, повинен **пересуватися, відбиваючи його однією рукою від підлоги**. Гравець може зупинитися лише для того, аби наблизитися до кошика, але має право зробити не більш ніж 2 кроки.

## 3

Матч триває 4 періоди по **10 хвилин** (коли гра припиняється, зупиняється й хронометр) або **12 хвилин** (у НБА).



## 5

Фол — це коли гравець, **перешкоджаючи супернику, не дотримується принципу «циліндра»**, тобто виходить із простору, обмеженого спереду кистями його рук, ззаду — його сідницями, а з боків — передпліччями, і заходить у «циліндр» суперника.

## 6

Команда, у якій перебуває м'яч, має обмежений час, аби дістатися кошика, — **24 секунди!** Якщо їй це не вдається, м'яч переходить до команди-суперниці.



## 7

Щойно команда з м'ячем **перетинає половину поля, вона не може повернутися на свою половину**, не забивши гол або не втрагивши м'яча.



# ВИДАТНА ДЕСЯТКА

Розігруючий захисник — це «режисер» команди, атакувальний захисник майстерно забиває голи, форварди — універсальні гравці, а центровий грає в самісінньому центрі майданчика. Ось **ЧЕМПІОНИ** з баскетболу.

## Легендарний Ларрі

Він блискуче влучав у кошик, а також був чудовим захисником і славився вмінням «красти» м'ячі в суперників. Завдяки йому змінили правила гри: до його видовищного влучання в кошик з-за баскетбольного щита (1986 року) не дозволялося забивати голи в такий спосіб!



США  
**ЛАРРІ БЕРД**



**КОБІ БРАУНТ**  
США

## Чорна мамба

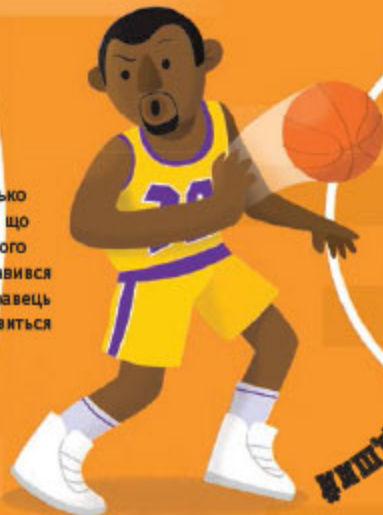
Це прізвисько він здобув завдяки своєму швидкому, чіткому й видовищному стилю гри (чорна мамба — дуже небезпечна змія). Він може похвалитися тим, що його найбільше разів поспіль обирали учасником Матчу всіх зірок НБА — аж 18!



**МАЙКЛ ДЖОРДАН**  
США

## Меджик

Своє «магічне» прізвисько він отримав ще у школі, що підтверджує прояв у нього таланту замолоду. Він уславився своїм *no-look pass*: коли гравець рухається в один бік, а дивиться в інший.



**ІРВІН ДИМОВСЬКИЙ-МОРДУХІН**  
США

## Летючий Джордан

Свого часу шкільний тренер не взяв його до команди, але згодом Майкл опинився серед найвидатніших баскетболістів в історії. Він став героєм одного з найвидовищніших моментів баскетболу — змагання з кидків згори під час Матчу всіх зірок 1988 року, коли... буквально підлетів до кошика.

**СЕРЕДНЯ КІЛЬКІСТЬ ОЧОК ЗА ГРУ**

# 30.12



**ЕМАНУЕЛЬ ДИМОВСЬКИЙ**  
Аргентина

Дезорієнтувати суперників на майданчику — його особливе вміння. Часто він рухається у протилежних напрямках на шляху до кошика 2 кроками без відбивання м'яча. Інтуїтивний і непередбачуваний гравець, якого у вирішальні моменти гри хотів би мати кожен тренер.



Він став першим неамериканцем, який потрапив до престижної Зали слави світового баскетболу. Його міжнародні досягнення налічують аж 15 медалей, зокрема й 7 золотих (2 відзнаки світових чемпіонатів, 4 — європейських та 1 олімпійська медаль).

**ДРАЖЕ ПЕТРОВИЧ**  
(колишня Югославія)  
Хорватія



### Баскетбольний Моцарт

Його вважають одним із найсильніших європейських баскетболістів. Він був чудовим бомбардиром, особливо з тричовкової лінії. Його гра вирізнялася майстерністю та елегантністю. 1985 року протягом одного матчу він здобув 112 очок.



**КАРЕМ АБДУЛ-ДЖАББАР**  
США

### Капітан

Маючи 38387 здобутих очок, він є першим у рейтингу найкращих бомбардирів в історії США. Захисникам не вдавалося заблокувати його «небесний гаю» — особливий кидок, що він винайшов. Через проблеми з очима він грав у спеціальних окулярах.

**СЕРГІЙ БЕЛОВ**  
Росія (колишня СРСР)



### ТРОФЕЙ НБА

Найбажаніша нагорода в баскетболі — Кубок Ларрі О'Браєна. Це трофей, який щороку вручають команді-чемпіонці НБА. Заснували його 1977 року, а нинішню назву він дістав 1984-го на честь комісара НБА. Кубок має форму м'яча, що залітає до кошика.

**ВІЛТ ЧЕМБЕРЛЕН**  
США



### Вілт-Ходуля

Його називають одним із найкращих баскетболістів усіх часів, і довгий перелік його рекордів це підтверджує. 7 сезонів поспіль він посідав перше місце в рейтингу бомбардирів.

### ШТРАФНИХ КИДКІВ ЗА 1 ГРУ

**28**

**КЕРОУ ДЖЕЙМС**  
США



### Король Джеймс

Ще хлопчиком він став зіркою баскетболу й був наймолодшим гравцем, котрий за свою кар'єру досяг 20000 очок. Як доказ його різнобічності він єдиний у списку з 25 найкращих баскетболістів усіх часів отримав це місце за очки, асисті (передачі, після яких м'яч опиняється в кошику) та кількість відібраних м'ячів.

### ОЧОК, ЗДОБУТИХ ПОСПІЛЬ

**25**



## ЦІКАВІ ФАКТИ

### Рекордсмен

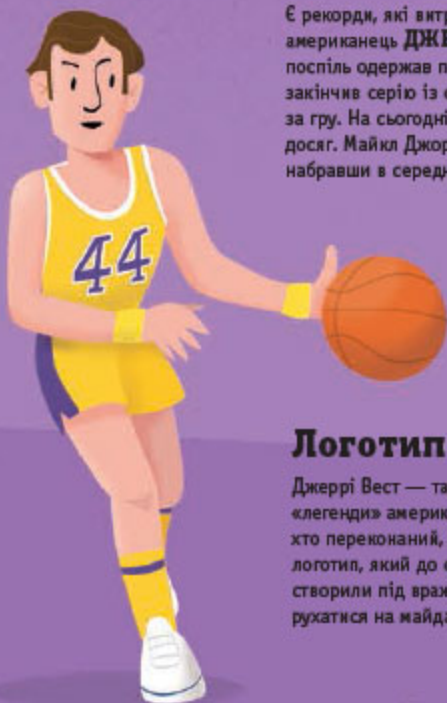
**ВІЛТ ЧЕМБЕРЛЕЙН**, один із найвидатніших чемпіонів світового баскетболу, запам'ятовувався також як гравець, котрий протягом однієї гри здобув аж 100 очок. Це сталося 2 березня 1962 року. Тоді його команда «Філадельфія Ворріорс» перемогла «Нью-Йорк Нікс» із рахунком 169:147.

100

### Найвища середня кількість очок

Є рекорди, які витримують перевірку часом. Так, американець **ДЖЕРРІ ВЕСТ** 1965 року в 6 іграх поспіль одержав понад 40 очок у кожній. Він закінчив серію із середнім показником 46,3 очка за гру. На сьогодні його рекорду досі ніхто не досяг. Майкл Джордан наблизився до нього... набравши в середньому 45,2 очка в 5 іграх.

46.3



### Хто грав найдовше

3-поміж баскетболістів, які грали найбільше років, американець **ТІМ ДАНКАН** здобув 5 титулів НБА у 3 різних десятиліттях — у 1999, 2003, 2005, 2007 та 2014 роках.

### Логотип НБА

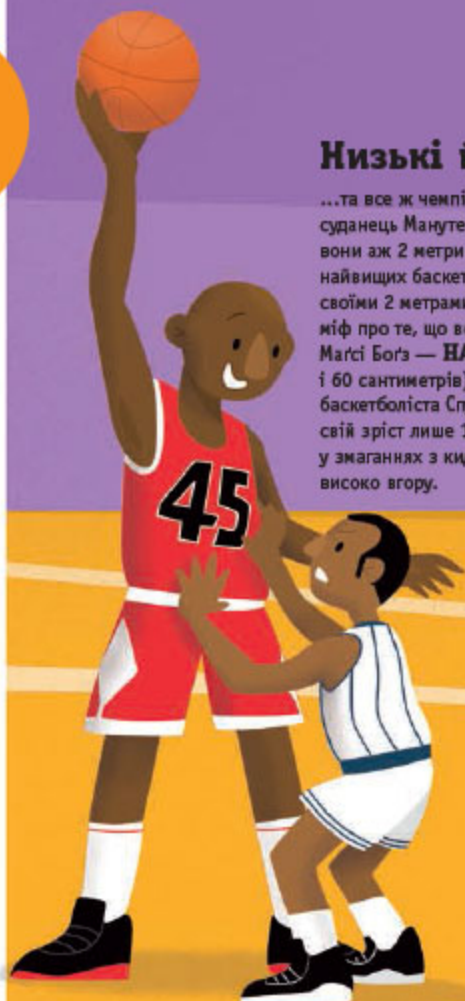
Джеррі Вест — також головний герой великої «легенди» американського баскетболу. Багато хто переконаний, що розроблений 1969 року логотип, який до сьогодні є **СИМВОЛОМ НБА**, створили під враженням від його способу рухатися на майданчику.

### Низькі й високі чоловіки

...та все ж чемпіони! У НБА є двоє **ВЕЛЕТНІВ**: суданець Мануте Бол і румун Георгі Мурешан — вони аж 2 метри та 31 сантиметр заввишки. Серед найвищих баскетболістів є також Йо Мің, який зі своїми 2 метрами й 29 сантиметрами зросту розвіює міф про те, що всі китайці невисокі. А от американець **Марсі Богз** — **НАЙНИЖЧИЙ** гравець (1 метр і 60 сантиметрів). Варто згадати й американського баскетболіста Слуда Вебба, котрий 1986 року, попри свій зріст лише 1 метр і 68 сантиметрів, переміг у змаганнях з кидків згори завдяки тому, що підлетів високо вгору.

231 см

160 см



### Династія биків

Можна здобути кубок НБА, та чи здатен ти на три-піт (*three-peat*)? Це коли одна команда **ПЕРЕМАГАЄ В ЧЕМПІОНАТІ ТРИЧІ ПОСПІЛЬ**. «Чикаго Буллз» («Чиказьким бикам») удалося зробити це двічі: у 1991–1993 та у 1996–1998 роках. Однак «Бостон Селтікс» здійснили неймовірно: вони вигравали чемпіонат 8 сезонів поспіль — від 1959 до 1966 року!