**Зміст**

Вступ

1. Історія баскетболу

2. Правила гри «баскетбол»

Висновок

Список використаної літератури

**Вступ**

У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлене не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри.

Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді.

Баскетбол - одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні всілякі рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлення, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі всілякі рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Баскетбол – це популярна гра не тільки в нашій країні, а й в інших країнах Європи, а також світу. Особливо цей вид спорту розвинений у Сполучених штатах Америки, куди мріють попасти усі баскетболісти і грати у Національній Баскетбольній Конференції.

**1. Історія баскетболу**

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені штати Америки. Гра була придумана в грудні в 1891 році в учбовому центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт, що народився в 1861 році в містечку Рамсей, штат Онтаріо, Канада, придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket - корзина, ball - м'яч). Концепція баскетболу у нього зародилася, ще в шкільні роки, під час гри в «duck-on-а-rock». Сенс цієї популярної, у той час ігри, полягав в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було уразити ним вершину іншого каменя, більшого за розміром. Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді, Д. Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями по бейсболу і футболу. Нейсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень. Через рік Д. Нейсміт менше ніж за годину, сидячи за столом в своєму офісі розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямі однією або двома руками.

2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямі, але ні в якому разі кулаком.

3. Гравець не може бігати за м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч в корзину з тієї точки, в якій він його зловив, виключення робиться для гравця що біжить на хорошій швидкості.

4. М'яч повинен стримуватися однією або двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. В будь-якому разі не допускаються удари, захвати, утримання і штовхання противника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинно фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і, якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру, жодна заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком - порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7. Якщо обоє із сторін здійснює три фоли підряд, вони повинні фіксуватися за гол, для противників (це означає, що за цей час противники не повинні зробити жодного фолу).

8. Гол зараховується, - якщо кинутий або такий, що відскочив від підлоги м'яч потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється стосуватися м'яча або корзини у момент кидка. Якщо м'яч стосується краю, і противники переміщають корзину, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч вирушає в аут (за межі майданчика), то він має бути викинутий в поле і першим гравцем, що торкнувся його. В разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен суддя. Вкидаючому гравцеві дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається противникові. Якщо будь-яка із сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фолами, а також повідомляти рефері, про три, досконалих підряд фолах. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно правилу 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли вирушає в аут (за межі майданчика), яка із сторін повинна володіти м'ячем, а також виконувати будь-які інші дії, які зазвичай виконують рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в 5 хвилин між ними.

13. Сторона, що закинула більше м'ячів в цей період часу є переможцем.

Але вже перші матчі по цих правилах викликали їх зміни. Хоча більшість з них діє і до цього дня. Уболівальники на балконах ловили відлітаючі м'ячі і намагалися їх закинути в корзину противника. Тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом для корзини. 12 лютого 1892 року, вивчивши правила і освоївши ази техніки, студенти коледжу Спрінгфілдського, у присутності ста глядачів провели перший в історії баскетболу «офіційний» матч, що мирно завершився з результатом 2:2. Його успіх був настільки оглушливим, а слух про нову гру поширився з такою швидкістю, що незабаром дві спрінгфилдскі команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Їх почин підхопили студенти інших коледжів, і вже наступного року весь американський північний схід був охоплений баскетбольною лихоманкою. Вже в 1893 році з'являються залізні кільця з сіткою. Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. В той же час баскетбол із США проникає спочатку на схід - до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім до Європи і Південної Америки. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5м 25см. Ведення м'яча у всіх його варіантах було узаконене в 1896 році.

Стихійне утворення любительських команд і ліг привело до того, що студенти прагнули займатися виключно баскетболом, віддаючи перевагу йому над не лише такими традиційними ігровими видами, як американський футбол і бейсбол, але і гаряче улюбленою опікунами коледжів гімнастиці. Чиновники Молодіжної Християнської Асоціації, послухавши скарги противників нового віяння, не стали закривати ока на таке волаюче знехтування основ учбового процесу і практично закрили двері спортивних студентських залів. Проте їх прагнення заборонити, новий вигляд спорту, що нестримно набирав популярність, було подібно до спроб уручну зупинити поїзд, що розганявся.

Втім, в цих заборонах за бажання можна виявити і позитивну сторону, бо саме вони спровокували проведення першого професійного баскетбольного матчу, тобто матчу за гроші. Сталося це в 1896 році, коли команда з Трентона, штат Нью-Джерсі, для того, щоб сплатити оренду залу, вимушена була продавати квитки за свою гру. Розплатившись після закінчення зустрічі з власниками приміщення, тренторская команда виявила, що у неї залишилася частина виручених за квитки грошей, яка і була порівну поділена між гравцями, зробивши кожного з них багатше на 15 доларів.

Через 10 років на Олімпійських іграх в Сент-Луисе (США) американці організували показовий турнір між командами декількох міст. Такі ж показові турніри були проведені на Олімпіадах 1924(Париж), 1928(Амстердам).

У 1925 році створена Американська баскетбольна ліга, в 1937 році - Національна баскетбольна ліга. Одна з найіменитіших команд 1930-х років - «Нью-Йорк Ренесанс», у складі якої були чорношкірі гравці, за 22 сезони вони взяли 2318 перемог і програли 381 матч. У 1961 році була створена Американська баскетбольна ліга (8 команд), в 1967 - Американська баскетбольна асоціація (11 команд). Після їх об'єднання в 1976 році була заснована Національна баскетбольна асоціація (НБА).

Батьківщиною російського баскетболу є Санкт - Петербург. Факт цей загальновідомий і сумнівів не викликає. Перша згадка про цю гру в цій країні належить відомому російському пропагандистові фізичної культури і спорту петербуржцеві Георгію Дюпперону і відноситься воно до 1901 року. Ще у вересні 1900 року в Петербурзі був створений Комітет сприяння етичному і розумовому розвитку молодих людей. У його програмі значилося читання лекцій з різних розділів життєдіяльності людини. А вже в 1904 році в програмі комітету з'явилася і фізкультура, яка разом з етичним і розумовим розвитком додала фізичне суспільство. Суспільству дали назву «Маяк». У звіті за 1907 рік його діяльності (С22.09.1906 року по 22.09.1907 роки) значилася згадка об запрошення до Росії американського фахівця Э. Мораллера, який і повідав маяковцам про абсолютно нову заморську гру. Вийшло так, що з баскетболом в першу чергу були ознайомлені кращі спортсмени «Маяка». В кінці 1906 року в Суспільстві були проведені перші баскетбольні поєдинки. Переможцем перших змагань незмінно ставала команда «лілових» (за кольором майок), очолюваних одним з кращих гімнастів суспільства С. Васильевим, названим згодом «дідусем російського баскетболу»

Вже в 1909 році відбулася подія, що стала певною віхою в історії не лише вітчизняного, але і світового баскетболу. До Петербургу приїхала група членів американської асоціації християн. З них і була складена баскетбольна команда, яка, до загальної радості петербуржців, програла місцевій команді «лілових» з рахунком 19:28. Ця зустріч проходила в новому залі суспільства «Маяк» в будинку №35 на Надежденськой вулиці (у радянські часи - вулиця Маяковського). Саме ця історична зустріч в книзі «Світовий баскетбол», виданою в Мюнхені в 1972 році до 40-ліття баскетбольної федерації ФІБА, названа першим міжнародним баскетбольним матчем. Таким чином, виходить, що саме Росія стала місцем проведення першого міжнародного баскетбольного матчу на планеті. Ці дві події - перша гра, що відбулася в 1906 році, і перший міжнародний матч 1909 років - і дали привід засумніватися у визначенні дати народження баскетболу в Росії. Багато років ювілейні турніри проводилися, ведучи свій звіт від 1906 року, аж до 80-ліття вітчизняного баскетболу. Але потім була виявлена одна неточність: у спогадах вже відомого нам «дідуся російського баскетболу» згадувалася та перша гра 1906 років, проведена в залі суспільства «Маяк» по Надежденськой вулиці. Архівний встановлено, що новий зал суспільства «Маяк» був введений в експлуатацію декілька пізніше. Мабуть, на цій підставі деякі гарячі голови «вирішили» вважати датою народження баскетболу в Росії не 1906 рік, а, скажемо. 1909-й! І це після багатократних ювілеїв з нагоди 50-ліття - в 1956 році, 60-ліття - в 1966 році, 75-ліття - в 1981 році, нарешті, 80-ліття - в 1986 році? Питання не це дозвільне. Його повинні вирішити учені-історики спорту, саме вони можуть внести необхідну ясність, аби поставити в цьому питанні остаточну крапку.

Завдяки зусиллям «маяковців» баскетбол незабаром став поширюватися в інших спортивних суспільствах і учбових закладах міста, а після революції упевнено попрямував по країні і вже в 1920 році був внесений до шкільної програми нарівні з футболом як обов'язкова дисципліна. У 21-м в Петербурзі була створена перша в країні баскетбольна ліга, головою якої став Ф. Юргенсон. І саме ця організація з'явилася прообразом нинішньої федерації, і саме під її егідою в тому ж році вперше було проведено першість міста по баскетболу.

Велику роботу проводили майбутні федерації по організації всіляких чемпіонатів, турнірів, а з 1923 року - чемпіонатів країни спочатку серед міст, а потім і серед спортивних суспільств. Треба сказати, що ленінградські команди неодноразово ставали чемпіонами: у 1923-м року обоє команди - і жіноча, і чоловіча, потім жіноча - в 1935 році, а чоловіча - в 1936 році. У 1955 році чоловіча команда Ленінграда стала чемпіоном всесоюзних змагань в закритих приміщеннях серед збірних команд союзних республік, а також Москви і Ленінграда. Потім звання чемпіонів країни наші команди завоювали ще чотири рази: жіноча команда «спартак» (головний тренер С. Гельчинський) - в 1974 році і команда «Електросила» (головний тренер Е. Шкіряників) - в 1990 році; чоловіча команда «спартак» в 1975 році стала чемпіоном Радянського Союзу, а в 1992 році - чемпіоном СНД.

Великий вклад в організацію міського баскетболу, в проблеми зростання молодих фахівців, в підготовку Майстрів вищої кваліфікації, що прекрасно виступали згодом в збірних командирів СРСР і Росії, в підготовку тренерських кадрів вносила спочатку секція баскетболу міського Комітету з фізкультури і спорту, потім і федерації баскетболу Ленінграда (Санкт - Петербургу). У передвоєнні і перші післявоєнні роки на чолі цих організацій стояли С. Гольдштейн, М. Крутіков. У подальші роки федерацію очолювали заслужений майстер спорту Ст Разжівін, секретар райкому партії Р. Семібратов, відповідальний працівник Ленгорісполкома Б. Лешуков, учений і журналіст М. Чупров і, нарешті, генерал податкової поліції Р. Полтавченко. У складі громадської організації, якої була федерація, активно працювали люди різних спеціальностей. Їх внесок у розвиток баскетболу в міста на Неве величезний. Основними напрямами в баскетболі: підготовка резерву, виступи команд майстрів, питання суддівства, у тому числі і підготовка суддів, і пропаганда баскетболу в засобах інформації і на телебаченні.

У 1920-і роки починають активно створюватися національні федерації баскетболу, проводяться перші міжнародні зустрічі. Так в 1919 році відбувся баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії і Франції. У 1923 році у Франції проводиться перший міжнародний жіночий турнір. Участь в нім взяли команди трьох країн: Англії, Італії, США. Гра завойовує все велику популярність і визнання в світі, і в 1932 році в Женеві була створена Міжнародна Федерація баскетбольних асоціацій. У її першому складі було 8 країн - Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швеція, Чехословакія. У 1935 році Міжнародний олімпійський комітет виніс ухвалу про визнання баскетболу олімпійським виглядом спорту. У 1936 році він з'являється в програмі Олімпійських ігор в Берліні. Почесним гостем ігор був Д. Нейсміт. У баскетбольному турнірі брали участь команди 21 країни. Матчі проводилися на відкритих тенісних майданчиках, все подальші олімпійські турніри проводилися в закритих приміщеннях. Першим олімпійським чемпіоном стала команда США. Американці ще 11 разів ставали олімпійськими чемпіонами (у 1980 році у відсутність команди США олімпійське золото завоювала збірна Югославії). У Сіднеї (2000) американська збірна «Дрім тим» знову була першою. Двічі олімпійськими чемпіонами ставала збірна СРСР - в 1972 і 1988 роках.

Під час Олімпіади в Берліні (1936) відбувся перший конгрес ФІБА, де були розглянуті що існують і прийняті єдині міжнародні правила гри. У 1948 році членами ФІБА були вже 50 країн. З розвитком світового баскетболу відбувався розвиток і збагачення техніки і тактики гри.

У першій половині 1950-х років баскетбол став втрачати властиву йому гостроту боротьби. Потрібно було внести до правил цілий ряд змін і доповнень для її пожвавлення. Найбільш важливими з цих доповнень були:

- введення правила 30 секунд (команда, що володіє м'ячем, зобов'язана в межах цього часу кинути м'яч в корзину);

- розширення площі зони, в якій гравцям нападу не дозволялося знаходитися більше трьох секунд.

Рішення про проведення чемпіонатів світу серед чоловіків було прийняте на конгресі ФІБА під час Олімпіади 1948 в Лондоні. Перший чемпіонат світу по баскетболу відбувся в 1950 році в Буенос-Айресі (Аргентина). У чемпіонаті взяли участь 10 команд. Першим чемпіоном світу стала команда Аргентини, що отримала перемогу над олімпійським чемпіоном 1948 років збірної США. Надалі збірна США чотири рази ставала чемпіоном світу (1954, 1986, 1994, 1998); збірна СРСР - тричі (1967, 1974 і 1982); команда Югославії також тричі (1970, 1978 і 1990). Двічі чемпіоном світу ставала команда Бразилії (1959 і 1963).

На конгресі ФІБА в Хельсінкі, в 1952 році (під час Олімпійських ігор), було прийнято рішення про проведення чемпіонатів світу серед жінок. Перший чемпіонат відбувся в 1953 році в Сантьяго (Чилі), а першими чемпіонками стали американські баскетболістки. Команда США ще 5 разів завойовувала звання чемпіонок світу (1957, 1979, 1986, 1990, 1999). Стільки ж раз почесним титулом володіла збірна СРСР (1959, 1964, 1967, 1971. 1975 і 1983).

Дебют жіночого баскетболу на Олімпійських іграх відбувся в 1976 році в Монреалі. У турнірі брали участь шість команд. Першими олімпійськими чемпіонами сталі баскетболістки збірної СРСР, які ще двічі ставала чемпіонками, чотири рази завойовували золоті медалі американські баскетболістки (1984, 1988, 1996, 2000).

Перший чемпіонат Європи серед жінок прошел в Римі в 1938 році, на якому перемогли баскетболістки Італії. Збірна СРСР - 21 раз ставала чемпіоном Європи (1950-1956, 1960-1991).

Кращі гравці в історії професійного баскетболу: Карім Абдул-Джаббар, Леррі Берд, Меджік Джонсон, Уїлтон Чемберлен. Сучасні зірки - неувядаемый Майкл Джордан (покинув майданчик в 1998 році), Шакил Об` Ніл, Хаким Оладжьювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрік Юїнг, Карл Мелоун, Девід Робінсон, Чарльз Барклі, Джон Стоктон. Одними з перших вітчизняних баскетболістів дебютували в НБА на початку 1990-х років Олександр Волков («Атланта Хоукс») і зірки литовського баскетболу Шарунас Марчюленіс («Голден Стейт») і Арвідас Сабоніс («Портленд Блейзерс»)

Сильними чоловічими клубами Європи є: грецькі команди - «Олімпіакос» (Пірей) і «Панатінаїкос» (Афіни), іспанські - «Реал» (Мадрид) і «Барселона», російська команда «ЦСЬКА» (Москва), ізраїльська «Маккабі» (Тель-Авів), італійські - «Тімсистем» і «Киндер», турецькі, - «Ефес Пілсен» і «Улкер».

Джеймс Нейсміт створив гру всіх народів світу, гру швидкості, спритності і кмітливості. Баскетбол, як павук об'єднав однією павутиною всю планету, і павутина ця до цих пір не порвана, тому що вона міцна. Міцна, як дружба.

**2. Правила гри «баскетбол»**

У баскетбол грають дві команди, в кожній з яких по п'ять гравців. Мета кожної команди в баскетболі - закинути в корзину суперника і перешкодити іншій команді, опанувати м'яч, і закинути його в корзину.

Переможцем в баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок.

Ігровий баскетбольний майданчик має бути плоскою прямокутною твердою поверхнею без яких-небудь перешкод. Розміри мають бути 28 метрів в довжину і 15 метрів ширину.

Баскетбольні щити з корзиною мають бути виготовлені з відповідного прозорого матеріалу або фарбують в білий колір. Розміри баскетбольних щитів мають бути: 1,80 м по горизонталі і 1,20 м по вертикалі.

Баскетбольні кільця мають бути з міцної сталі, внутрішній діаметр 45 див. Пруток кільця повинен мати мінімальний діаметр 16 мм, а максимальний 20 мм. На нижній частині кільця мають бути пристосування для кріплення сіток.

Баскетбольний м'яч повинен мати сферичну форму і бути помаранчевого кольору з традиційним малюнком з восьми вставок і чорних швів. Він має бути накачаний до такої величини повітряного тиску, аби при падінні на ігрову поверхню з висоти близько 1,80 м, виміряною від нижньої поверхні м'яча, відскакував на висоту, виміряну до верхньої поверхні м'яча, не менше чим близько 1,20 м і не більше ніж близько 1,40 м. Довжина кола м'яча має бути не менше 74,9 см і не більше 78 див. Вага м'яча має бути не менше 567 г і не більше 650 р.

По правилах баскетболу гра складається з чотирьох періодів по десять хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між половинами гри - п'ятнадцять хвилин. Якщо рахунок нічийний після закінчення четвертого періоду, гра подовжується на додатковий період тривалістю п'ятьма хвилинами або на стільки періодів по п'ять хвилин, скільки необхідно, аби порушити рівновагу в рахунку. Команди повинні помінятися корзинами перед третім періодом. Гра офіційно починається спірним кидком в центральному крузі, коли м'яч правильно відбитий одним з тих, що сперечаються.

У баскетболі м'ячем грають лише руками. Бігти з м'ячем, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком є порушенням. Випадкове ж зіткнення або стосується м'яча стопою або ногою не є порушенням.

Якщо гравець випадково закидає м'яч з майданчика в свою корзину, очки записуються капітанові суперників.

Якщо гравець умисне закидає м'яч з майданчика в свою корзину, це є порушенням і очки не зараховуються.

Якщо гравець заставляє м'яч увійти до корзини знизу, це є порушенням. Поворот відбувається, коли гравець тримає живий м'яч на майданчику і крокує один або кілька разів в будь-якому напрямі однією і тією ж ногою, тоді як інша нога, звана опорною, зберігає своє місце контакту з підлогою.

Кожного разу, коли гравець отримує контроль над живим м'ячем на майданчику, спроба кидка по корзині має бути реалізована його командою протягом двадцяти чотири секунд.

Тут приведені лише деякі важливі витримки з правил баскетболу. Взагалі, офіційні правила баскетболу Міжнародної Федерації Баскетболу - це велике стосторінкове керівництво, в якому викладені всі нюанси правил.

**Висновок**

Баскетбол має не лише оздоровчо-гігієнічне значення, але і агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість в собі, відчуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, перш за все, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і етичного виховання.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке вживання в різних ланках фізкультурного руху.

У системі народної освіти баскетбол включений в програми фізичного дошкільників, загальної середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної і вищої освіти.

Баскетбол є атлетичною грою, що є ефективним засобом фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед школярів. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання і оздоровлення дітей, включений в загальноосвітні програми середніх шкіл, шкіл з політехнічним і виробничим навчанням, дитячих спортивних шкіл, міських відділів народної освіти і відділення при спортивних добровільних суспільствах.

Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих хлопців і дівчат.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність володіють унікальними властивостями для формування життєво важливих навиків і умінь школярів, всестороннього розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і зв'язані з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною впродовж всього його життя в самостійних формах занять фізичної культури.

**Список використаної літератури**

1. Баскетбол: Підручник для інститутів фізичної культуры// Під. Ред. Ю.М.Портнова. - М: Фізкультура і спорт, 1998.

2. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культуры// Під. Ред. М. Портнова. - М: Фізкультура і спорт, 1997.

3. Вальтін А.І. «міні-баскетбол в школі».- М.: Просвещеніє,1996.

4. Бондарь А.І. Вчися грати в баскетбол.- Мінськ: Полинья,1986.

5. Джон Р., Вуден Сучасний баскетбол.- М: Фізкультура і спорт, 1997.

6. Програма фізичного виховання на основі одного з видів спорту // Фізична культура в школі.-1990.

7. Кузін В.В., Палієвський с.а., Баскетбол. Початковий етап навчання, М.: Фізкультура і спорт, 1999.