



*Момот О.О., Шостак Є.Ю., Зайцева Ю.В.,
Новік С.М., Тараненко І.В.,
Кириленко Г.В., Кириленко О.І.*

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Навчально-методичний посібник

Частина 2

Полтава – 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

*Момот О.О., Шостак Є.Ю., Зайцева Ю.В., Новік С.М.,
Тараненко І.В., Кириленко Г.В., Кириленко О.І.*

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Навчально-методичний посібник

Частина 2

Полтава – 2021

УДК 796.011.3(038)(075.8)

С 48

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка (протокол № 10 від 02.04.2021 р.)*

Рецензенти:

Беседа Наталія Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Донець Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін :

С 48 навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. – Ч.2. – Полтава : Сімон, 2021.. – 197 с.

Відомо, що основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом з розвитком відповідного фаху. Але формування спортивної термінології саме по собі лише половина проблеми, а основне – володіння нею і застосування в безпосередньому спілкуванні й викладанні, що значно підвищує розуміння та взаємопорозуміння. Даний навчально-методичний посібник рекомендовано студентам і викладачам закладів вищої освіти, вчителям середніх загальноосвітніх шкіл, тренерам, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться фізичною культурою та спортом.

УДК 796.011.3(038)(075.8)

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2021
© Момот О. О., Шостак Є. Ю., Зайцева Ю. В.,
Новік С. М., Тараненко І.В., Кириленко О.І.
Кириленко Г.В., 2021
© Сімон, 2021

ПЕРЕДМОВА

В умовах кардинальних змін у всіх сферах людської діяльності, пов'язаних із глобальною комп'ютеризацією та інформаційною революцією, значною мірою зросли темпи збагачення словникового складу багатьох мов, зокрема англійської. Значну роль у словниковому складі будь-якої мови відіграє термінологічна лексика. Нові поняття потребують нових слів, що супроводжується постійною появою нових термінів. Проблема системності термінології досить широко обговорюється в лінгвістичній літературі, адже системність є однією з найважливіших умов існування терміну.

Одним із найсуттєвіших лінгвістичних джерел системності в термінологічній сфері виступає системність морфології і словотвору. Терміни в своїй більшості, як і звичайні слова, утворюються на базі засобів загальної мови. Однак, взявши за основу уже існуючі в мові способи і моделі словотворення, мова науки і техніки виробляє свою словотворчу підсистему, пристосовувавши її до основних вимог і функцій термінологічної лексики і мови науки в цілому. Таким чином, словотвірні засоби в термінології є певною системою.

Сучасна термінологія спорту почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формувалися єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука. Водночас із поширенням спорту з країн Західної Європи в Україну прийшла і переважна більшість тоді вживаних спортивних термінів (волейбол, пінг-понг, баскетбол, старт, голкіпер). У першій половині XX століття українська галузева термінологія поповнювалася словами й словосполученнями з російської, німецької, польської, угорської мов (фізкультура, хокей, гонщик, фізрук, рекордсмен, гірськолижник тощо). Очевидною є наукова і практична цінність дослідження терміносистеми спортивної галузі.

Зростання популярності захоплення спортом у більшості країн світу та доступність великої кількості термінів широкому загалу змушують зважено підходити до системності спортивної термінології. На сьогоднішній день проблеми упорядкування спортивної лексики та термінології перебувають під пильною увагою як фахівців спортивної галузі, так і сучасних мовознавців. Терміни та поняття подані в навчально-методичному посібнику подаються в алфавітному порядку і розподілені по розділах: легка атлетика (Момот О. О.), футзал (міні-футбол) та футбол (Шостак Є. Ю., Новік С. М.), волейбол (пляжний волейбол) (Зайцева Ю. В.), гандбол (Шостак Є. Ю.), настільний теніс (Момот О. О., Шостак Є. Ю., Зайцева Ю. В., Новік С. М.), плавання (Тараненко І. В.), лижний спорт (Кириленко Г. В., Кириленко О. І.). Необхідно відмітити, що деякі з термінів у різних інтерпретаціях можна віднести до декількох розділів, і, щоб уникнути плутанини, вони були наведені тільки в якомусь одному розділі.

Даний навчально-методичний посібник рекомендовано студентам і викладачам закладів вищої освіти, вчителям середніх загальноосвітніх шкіл, тренерам, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться фізичною культурою і спортом.

Легка атлетика



ЛЕГКА АТЛЕТИКА – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.

А

Азарт спортивний – індивідуальний психічний стан спортсмена в процесі спортивної боротьби, що часто переходять за її оптимальні (етичні) рамки.

Активність – активність спортсмена. Властивість особистості спортсмена, що проявляється в прагненні активно і творчо планувати і виконувати завдання підготовки, приймати і реалізовувати рішення, здійснювати самоконтроль і саморегуляцію свого стану і дій в умовах змагань і тренування. Характеризується значною стійкістю діяльності відносно поставленої мети.

Амплітуда – найбільше відхилення від нульового значення величини (тіло спортсмена, частина його тіла, спортивний снаряд), що здійснює коливання за певним законом.

Амплітуда розмахування снарядом – величина попередніх рухів руки зі снарядом метальника диска або молота в горизонтальній і вертикальній площинах. Зі збільшенням амплітуди збільшується шлях приложеної сили метальника до снаряда.

Амплітуда згинання жердини – величина згинання жердини в опорній фазі стрибка з жердиною. Досягає в стрибках найсильніших спортсменів, що користуються високоякісними еластичними жердинами, 150-160 см.

Амплітуда укорочена (часткова) – виконання вправ з укороченою амплітудою рухів (лише на певній її ділянці).

Анаболізатори не стероїдні – група фармакологічних засобів, біологічно активних речовин і харчових добавок, здатних позитивно впливати на процеси анаболізму (посилювати синтез білку в організмі), але що не відносяться до допінгів або інших заборонених в спорті засобів. До них відносяться оротова кислота, метилурацил, кобаламид, комбінації окремих амінокислот, рослинні стероли та ін.

Анаболізатори стероїдні (допінги) – лікарські засоби, що посилюють синтез білку в організмі, а також що затримують кальцій, фосфор, сірку. Застосування їх з метою підвищення спортивних результатів заборонене.

Арена стадіону – основне поле стадіону, що має бігові доріжки, сектори для стрибків і метань, футбольне поле, розмічені спеціальними лініями згідно з правилами змагань.

Б

Багатоборство – об'єднання окремих спортивних дисциплін усередині одного виду спорту (наприклад, легкоатлетичне десятиборство, семиборство) або дисциплін з різних видів (напр., сучасне п'ятиборство) в самостійний об'єкт спортивної спеціалізації. Як правило, склад багатоборств постійний.

Багатоскоки – стрибкові вправи на одній або двох ногах для розвитку стрибучості і сили ніг.

Багатоскоки на двох ногах – стрибкові вправи, що виконуються з відштовхуванням двома ногами і з приземленням на дві ноги;

Багатоскоки на одній нозі – стрибкові вправи, що виконуються на правій або лівій нозі;

Багатоскоки з ноги на ногу – стрибкові вправи, що виконуються поперемінно з однієї ноги на іншу.

Біг – це: 1. Один з природних способів пересування людини в просторі. Головна відмінність бігу від ходьби – наявність фази польоту в процесі виконання бігових кроків. 2. Самостійна дисципліна легкоатлетичного спорту, найбільш поширена фізична вправа, що входить до складу різних спортивних дисциплін.

Біг в полегшених умовах – тренувальний біг під гору, біг з тягою, біг в спеціально створених умовах, що зменшують дію сили тяжіння або допомагають розвинути велику швидкість.

Гладкий біг – біг по стадіону без перешкод або бар'єрів, а також по шосе.

Тривалий біг – тренувальний біг, критерієм якого є не швидкість, а подолання певної відстані або біг впродовж тривалого часу.

Біг до відказу – це: 1. Вправа на виховання спеціальної витривалості спортсмена, що полягає у виконанні бігу до настання повного стомлення у вигляді відмови від роботи. 2. Тест для визначення фізичної працездатності.

Заключний біг – виконується у кінці тренувального заняття або після змагань з метою зняття фізичної і психічної напруги. Забезпечує плавне зменшення діяльності серцево-судинною і дихальною систем організму з метою переходу до подальшої діяльності.

Інтенсивний біг – швидкий біг або біг, що виконується в інтенсивних режимах, найчастіше при дефіциті кисню.

Інтервальний біг – тренувальний біг, що виконується із суворо регламентованими перервами для відпочинку. Спрямований

на рішення певних завдань: виховання спеціальної витривалості, швидкісних якостей.

Контрольний біг – тренувальний біг, що виконується з метою контролю за рівнем підготовленості.

Кросовий біг – біг по пересіченій місцевості з подоланням природних і штучних перешкод.

Марафонський біг – вид легкої атлетики. Біг на наддовгу дистанцію, рівну 42 км 195 м.

Біг на витривалість – тривалий біг, спрямований на виховання витривалості спортсмена. Практично біг на дистанції більше 800 м.

Біг на довгі дистанції – біг на дистанції 3000 м і більше (3000, 5000, 10 000, 20 000 м, годинний біг).

Біг на короткі дистанції – біг на дистанції від 30 до 400 м (найбільш поширені 60, 100, 200 і 400 м).

Біг на місці – фізична вправа, по своїй дії на організм частково заміняє природний біг. Використовується в умовах обмеженого простору, як спеціальна вправа бігуна, що зазвичай має на меті навчити тривалий час високо піднімати стегно.

Біг на рекорд – біг з установкою на досягнення рекорду (від особистого до світового).

Біг на наддовгі дистанції – біг на дистанції більше 25 км (немає чіткої межі між бігом на довгі і наддовгі дистанції).

Біг середні дистанції – біг на дистанції від 800 до 2000 м (800, 1000, 1500, 2000 м, 1 миля).

Біг на техніку – тренувальний біг із завданням на правильне виконання будь-якого елемента або техніки вправи в цілому.

Безперервний біг – біг, що виконується за правилами безперервного методу тренування, тобто без інтервалів відпочинку.

Поперемінний біг – біг, що виконується за правилами поперемінного методу тренування, тобто з неодноразовою зміною швидкості. Інтервали відпочинку в поперемінному бігу – це переважно біг підтюпцем.

Повторний біг – біг, що виконується за правилами повторного методу тренування, тобто з інтервалами відпочинку, що забезпечують певну міру відновлення організму (за суб'єктивними відчуттями) від повторення до повторення.

Повторний темповий біг – біг, що виконується за правилами повторного методу тренування, але з високою швидкістю (найчастіше із швидкістю запланованого на змаганнях результату).

Біг по розкладці – тренувальний або змагання біг по спеціально розрахованому графіку подолання окремих відрізків дистанції.

Пружинячий біг – біг з пружною постановкою стопи на ґрунт і хорошою амортизацією приземлення.

Біг стрибками – тренувальна вправа, в якій дистанція долається стрибками.

Рівномірний біг – біг в рівномірному темпі.

«Рваний» біг – біг в змінному темпі.

Біг з бар'єрами – вид змагань в легкій атлетиці. Біг з подоланням спеціальних перешкод – бар'єрів, встановлених на дистанції в певному порядку.

Біг з високим підніманням стегна – спеціально-підготовча вправа, що розвиває здатність піднімати стегно до горизонталі впродовж певного часу – з метою збереження амплітуди бігового кроку.

Біг із закиданням гомілки назад – спеціально-підготовча вправа, що полягає в складанні гомілки після відштовхування і що закінчується торканням сідниць п'ятами. Спрямовано на вдосконалення техніки.

Дрібунковий біг – спеціально-підготовча вправа, що розвиває частоту рухів і активізує роботу стопи, виконується короткими кроками з дуже малим підйомом стегна.

Біг з низького старту – біг з В.П. з опорою на дві руки і ноги. Проводиться зазвичай з використанням стартових колодок.

Біг зі зміною ритму – біг зі зміною довжини або частоти кроків.

Біг з перешкодами – вид змагань з легкої атлетики. Біг на 2000 або 3000 м по стадіону з подоланням штучних перешкод – бар'єрів заввишки 91,4 см (4 на крузі 400 м) і ям з водою (1 на крузі 400 м).

Спринтерський біг – див. *Біг на короткі дистанції*.

Стаєрський біг – див. *Біг на довгі дистанції*.

Біг з прискоренням – біг з поступовим збільшенням швидкості.

Біг зходу – спеціально-підготовча вправа, коли бігун спочатку набирає швидкість, а потім на якийсь час пробігає задану дистанцію. Спрямовано на розвиток швидкісних якостей.

Темповий біг – біг із заданим темпом (швидкістю), розвиває спеціальну витривалість.

Біг підтюпцем – повільний біг коротким кроком з дуже низьким підйомом стегна крутеневої ноги. Служить засобом

розминки, зняття напруги після змагань, підвищення функціонального стану кислородтранспортної системи людини, що займається оздоровчим бігом.

Часовий біг – вид програми деяких легкоатлетичних змагань. Перемагає спортсмен, що пробіг за 1 годину більшу відстань.

Естафетний біг – біг у складі естафетної команди, де спортсмен пробігає тільки свій етап (певну частину дистанції) і передає в зоні передачі естафети спеціальну естафетну паличку представникові своєї команди, який повинен пробігти якнайшвидше свій етап. Найбільш поширені дистанції естафетного бігу: 4x100 м, 4x200 м, 4x400 м.

Бар'єр – штучна перешкода з дерева або металу на дистанції бар'єрного бігу, кросу. Має різну висоту на різних дистанціях, а також для чоловіків, жінок, юнаків і дівчат.

Психологічний бар'єр – психічний стан спортсмена, що перешкоджає виконанню певної діяльності або дій (страх, тривога, сором і тому подібне).

Швидкісний бар'єр – стабілізація максимальної швидкості спортсмена, що виникає в ході тренувального процесу і перешкоджає подальшому її підвищенню. Обумовлена виконанням занадто великого об'єму вправ з максимальною швидкістю за відсутності варіативності в їх використанні.

Бігун-фінішер – це: 1. Бігун, що уміє швидко фінішувати. 2. Учасник останнього етапу естафети.

Бровка – обмежувач бігової доріжки по її внутрішньому периметру, що виступає на 50 мм над поверхнею доріжки, шириною 50 мм. Верхній край бровки має бути закруглений і забарвлений у білий колір. Довжина бровки на стадіоні стандартних розмірів 398 м 12 см.

Брусок для відштовхування – спеціальна дошка, яка заривається на доріжці для розгону в її поверхню, від якої згідно з правилами змагань відштовхується стрибун в довжину і потрійним. Виготовляється з дерева, ширина 20 см, довжина 120 см.

В

Вага для метань – спеціальний снаряд з рукояткою, тросом і ядром на кінці, використовується як допоміжний засіб тренування металників молота.

Величина навантаження – характеристика тренувальної і змагальної діяльності, яка визначається об'ємом, інтенсивністю навантаження, її координаційною і психічною напруженістю.

Віджимання від жердини – елемент техніки стрибка з жердиною, при якій стрибун, переходячи в упор на руках для подолання планки, використовує енергію, що залишилася від розгинання жердини і підтягування, швидко і плавно виштовхує себе вгору. Ноги зближені і випрямлені в колінах. Цей елемент співпадає з початком переходу планки.

Відрізок

Стартовий відрізок – частина дистанції, на якій проводиться стартовий розгін.

Фінішний відрізок – частина дистанції, на якій проводиться фінішне прискорення.

Відштовхування – елемент стрибка, бігу та ін. вправ, що забезпечує просування тіла спортсмена вперед-вгору. Виконується шляхом розгинання опорної ноги або двох ніг.

Вітер – вітер під час рекордного забігу, стрибка. Швидкість вітру, вимірювана під час змагань у бігу на дистанціях до 110 м, стрибках в довжину і потрійним з метою порівняння з допустимою правилами змагань для затвердження рекорду (не більше 2 м/с).

Віраж – віраж бігової доріжки. Поворот на біговій доріжці стадіону. Найчастіше має форму півкола, що плавно переходить в прямі ділянки. Вимагає спеціальної зміни техніки пересування при вході у віраж, подоланні віражу і виході з нього.

Вітамінізація – введення в харчовий раціон підвищених доз вітамінів в періоди напруженого спортивного тренування, а також для профілактики і лікування деяких захворювань.

Воля – свідомо саморегуляція поведінки і діяльності, що забезпечує подолання перешкод і труднощів на шляху до мети. Вольова поведінка включає прийняття рішення, що часто супроводжується боротьбою мотивів, і його реалізацію.

Воля до перемоги – прояв волі спортсмена в змаганні, що виражається в максимальній мобілізації для досягнення запланованого результату або переваги над суперником.

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після припинення роботи і що полягає в поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до після робочого стану.

Вид

Вид змагань – вид змагальної діяльності у рамках окремого виду спорту, в якому розігруються нагороди. Наприклад, змагання на окремих дистанціях в легкій атлетиці, плаванні та ін.

Вид спорту – конкретний вид змагальної діяльності, що історично склався в ході розвитку спорту, сформувався як самостійна її складова. Може включати один або декілька видів змагань і спортивних дисциплін.

Види спорту

Олімпійські види спорту – види спорту, включені в програму літніх і зимових олімпійських ігор.

Швидкісно-силові види спорту – види спорту, схожі по прояву фізичних якостей швидкості і сили. До них відносяться моноструктурні вправи змагань відносно стабільної форми. Розділяються на ациклічні (стрибки, метання, важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг і тому подібне) і циклічні спринтерські: біг на короткі дистанції, бар'єрний біг, ковзанярський і велосипедний спринт.

Циклічні види спорту – види спорту, структура рухової діяльності в яких характеризується безперервним повторенням одного і того ж циклу рухів. Вимагають переважного прояву витривалості і швидкості, мають відносно стабільні форми змагальної вправи. До них відносяться: ходьба, біг, плавання, лижний, ковзанярський, велосипедний, гребний спорт.

Викидання ніг вперед – елемент приземлення спортсмена при стрибках у довжину, потрібним для кращого використання траєкторії польоту і досягнення більш високого результату.

Виключення зі змагань – усунення від участі в змаганнях або анулювання показаних результатів в цих змаганнях – стягнення, що накладається суддівською колегією змагань на учасника (команду), що допустив грубе порушення Правил змагання або етичних норм поведінки, а також вживання допінгів.

Вимір

Вимір снарядів – визначення розмірів і маси легкоатлетичних снарядів (диск, спис, молот, ядро) для з'ясування їх відповідності правилам змагань.

Вимір тренувальних навантажень – визначення величини дії вправ на організм, вираженого в показниках часу, простору, зусиль, числі повторень і так далі.

Винесення стегна – рух стегном вперед-вгору, який виконується легкоатлетом у бігу, стрибках, для створення і посилення крутневого руху.

Випереджати снаряд – випереджаючий рух металника тулубом і ногами, при якому рука зі снарядом відстає,

забезпечуючи попереднє розтягування м'язів для фінального зусилля.

Витривалість – здатність протистояти стомленню, підтримувати необхідний рівень інтенсивності роботи в заданий час, виконувати потрібний об'єм роботи за менший час.

Анаеробна витривалість – компонент спеціальної витривалості, здатність виконувати роботу переважно за рахунок анаеробних джерел енергозабезпечення (в умовах браку кисню).

Аеробна витривалість – компонент загальної і спеціальної витривалості, здатність виконувати роботу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення (за рахунок використання кисню).

Локальна (м'язова) витривалість – різновид спеціальної витривалості. Здатність тривало виконувати задану роботу за рахунок високого рівня окислювальних і скорочувальних можливостей самих м'язів. У більшості випадків термін використовується як аналог силової витривалості.

Загальна витривалість – здатність виконувати тривалу роботу з невисокою інтенсивністю за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення.

Психічна витривалість – здатність зберігати в умовах великих навантажень і стомлення необхідний рівень психічних процесів, що впливають на ефективність спортивної діяльності.

Силова витривалість – різновид спеціальної витривалості, здатність зберігати необхідний рівень прояву зусиль (сили) до кінця змагання або тренувального завдання.

Швидкісна витривалість – різновид спеціальної витривалості, здатність зберігати необхідну швидкість до кінця змагання або тренувального завдання.

Спеціальна витривалість – здатність ефективно виконувати роботу, незважаючи на виникаюче стомлення, в певному виді спортивної діяльності.

Статична витривалість – різновид спеціальної витривалості, здатність до тривалої підтримки пози або тривалої статичної напруги.

Вистрибування вгору – стрибок вгору без розгону. Використовується як тест для визначення стрибучості спортсмена.

Висота

Висота бар'єру – вертикальний розмір бар'єру, який різний для чоловіків, жінок, юнаків і дівчат, а також на різних дистанціях бар'єрного бігу.

Кваліфікаційна висота – висота, яку повинен здолати стрибун у висоту або з жердиною, щоб потрапити в наступну стадію змагань.

Початкова висота – висота, з якою починає змагання стрибун у висоту або з жердиною.

Висота польоту – вища точка траєкторії загального центру ваги тіла спортсмена або снаряда.

Висота перешкоди – вертикальний розмір перешкод, що встановлюються на дистанції бігу на 3000 м з перешкодами (91,4 см).

Пропущена висота – висота, пропущена легкоатлетом в змаганнях по стрибках у висоту або з жердиною з тактичною метою.

Висота стрибка – вертикальна відстань від землі до верхньої поверхні планки, яке здолав спортсмен в стрибках у висоту або з жердиною.

Висота хвата жердини – відстань по вертикалі від нижньої точки жердини до місця тримання його руками при стрибку.

Виховання

Моральне виховання – психолого-педагогічний процес, спрямований на формування понять про загальнолюдські моральні цінності, формування і вдосконалення моральних рис характеру (відповідальності, чесності, працьовитості, колективізму та ін.), необхідних в житті і спортивній діяльності, засвоєння норм спортивної етики.

Виховання фізичних якостей – педагогічний процес, спрямований на виховання і вдосконалення швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координації рухів.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування рухових навичок і розвиток специфічних здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості).

Вправа – дія, що виконується для придбання і удосконалення фізичних якостей, умінь і рухових навичок.

Ациклічна вправа – вправа, що складається з рухів, що не повторюються.

Динамічна вправа – вправа, що виконується з переміщенням або зміною положення тіла в просторі.

Додаткова вправа – вправа, за допомогою якої вирішуються додаткові завдання в тренуванні.

Імітаційна вправа – вправа, відтворює тільки за формою змагальні рухи або окремі елементи техніки розучуваної вправи, але без необхідних динамічних зусиль.

Контрольна вправа – вправа, яка служить засобом контролю за вихованням фізичних якостей і рухових навичок.

Коригуюча вправа – вправа, за допомогою якої виправляють недоліки або помилки (у рухах, осанці, ході і так далі).

Загальнопідготовча вправа – вправа, що є засобом загальної підготовки спортсмена, яка наближена до спеціально-підготовчих за формою і характеру здібностей, що проявляються, так і істотно відрізняється від них.

Підводяща вправа – вправа, що допомагає поступово опанувати елементи складної рухової навички.

Вправа з обтяженням – вправа з використанням додаткової ваги (гирі, штанга, гантелі, тренажер, партнер і так далі).

Силова вправа – вправа, спрямована на розвиток сили окремих груп м'язів.

Швидкісно-силова вправа – вправа, спрямована на виховання швидкісно-силових якостей;

Вправа власне-змагальна – цілісна рухова дія (або сукупність рухових дій), яка є засобом ведення спортивної боротьби і виконується відповідно до правил змагань по обраному виду спорту.

Спеціально-підготовча вправа – вправа, що виконується в тренувальній діяльності і має окремі біомеханічні і фізіологічні характеристики, схожі зі змагальною вправою (за формою або за змістом).

Статична вправа – вправа, що виконується без зміни положення тіла в просторі.

Тренувальна вправа – усі види вправ, що виконуються в процесі тренування.

Циклічна вправа – вправа, що складається з рухів, що безперервно повторюються впродовж відомого проміжку часу (біг, ходьба на лижах, плавання і тому подібне).

Г

Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, велика міра рухливості його ланок один відносно одного, що обумовлюється амплітудою руху в суглобі, яка, в свою чергу, залежить від будови суглоба, суглобової капсули, зв'язок, від сили і еластичності м'язів і так далі. Дає можливість виконувати рухи з широкою амплітудою.

Гнучкість активна – амплітуда руху в суглобах, що проявляється тільки за рахунок активності м'язів.

Гнучкість пасивна – найбільша амплітуда рухів в суглобах, яка може бути досягнута за рахунок дії зовнішніх сил.

Гігієна спортивна – галузь медицини, що вивчає вплив чинників зовнішнього середовища і соціальних умов на здоров'я спортсмена.

Готовність бойова – передстартовий стан спортсмена, що характеризується оптимальною психічною працездатністю, стійкістю, оптимальним емоційним збудженням, установкою на перемогу або певний результат, упевненістю у своїх силах, високим рівнем самоконтролю і саморегуляції.

Гран-прі – великі особисті міжнародні змагання із значним призовим фондом, що проводяться у вигляді серії стартів в різних містах і країнах (у деяких видах спорту з фіналом). Переможець визначається по найбільшій сумі очків, набраних на етапах, або по фіналу.

Група – сукупність спортсменів, об'єднаних за віком, рівню підготовленості та ін. ознакам.

Вікова група – розділення учасників змагань на групи за віком (паспортному) для створення ним рівних умов. Зазвичай виділяють групи: молодшу, середню і старшу юнацьку, юніорів, дорослих і ветеранів. Чіткі вікові межі цих груп в різних видах спорту часто не співпадають.

Референтна група – група, на систему норм, стосунків, думок і цінностей якої спортсмен орієнтується при виборі поведінки в значимих ситуаціях. Може бути реальною або уявною.

Група найсильніших – група провідних спортсменів, складена з представників усіх команд, що змагаються, при великій кількості учасників з метою загострення спортивної боротьби і надання більшої видовищності змаганням.

Група – структурний підрозділ спортивної школи. Група спортсменів, як правило, однакового віку і рівня підготовленості. Існує 4 типи тренувальних груп: початкової підготовки, учбово-тренувальна, спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності.

Групування

Групування у польоті – у легкоатлетичних стрибках – угруповання окремих частин тіла спортсмена і оптимальне наближення їх до загального центру мас тіла для зменшення опору повітря або збільшення швидкості обертання у польоті.

Д

Десятиборство – вид легкої атлетики. Комплекс з десяти видів (4 – бігових, 3 – стрибкових, 3 – металевих), з яких проводяться змагання у чоловіків, що оцінюються сумою балів, набраних в кожному виді. У нього входять: біг на 100, 400, 1500 м і 110 м з бар'єрами, стрибки в довжину, висота, з жердиною, штовхання ядра, метання диска і списа.

Діяльність спортсмена – цілеспрямована зовнішня і внутрішня активність, обумовлена специфічними мотивами і інтересами, внутрішнім змістом якої є психофізіологічні процеси, а зовнішнім проявом – рухові дії і операції. Діяльність спортсмена ділиться на змагання і тренувальна.

Диск – снаряд для метання з дерева, пластмаси або металу певної форми і маси. Має форму двох складених плоских тарілок із закругленими краями обода. Маса чоловічого диска – 2 кг, жіночого – 1 кг, юнацького – від 600 до 1500 г.

Гумовий диск – снаряд для метання з дерева або металу, обтягнутий згори гумою. Застосовується для тренування в закритих приміщеннях і на полях з твердим покриттям.

Тренувальний диск – диск, призначений для метання на тренувальних заняттях, не стандартний по масі або розмірам.

Обтяжуючий диск – диск для метання, що має більшу масу, ніж передбачено правилами змагань, використовується для розвитку силових якостей.

Дискваліфікація – позбавлення спортсмена або команди права брати участь в змаганнях, анулювання результату спортсмена або команди за серйозні порушення правил змагань, етичних норм. Позбавлення з цих же причин тренера або судді права виконувати свої обов'язки.

Дискваліфікація за прийом допінгу – анулювання результату і покарання спортсмена комісією з антидопінгового контролю за прийняття ним шкідливих для здоров'я, заборонених препаратів, що штучно підвищують працездатність.

Диспансер лікарсько-фізкультурний – спеціалізована лікувально-профілактична установа, що здійснює медичне забезпечення тих, що займаються фізичною культурою і спортом.

Диспансеризація спортсмена – система профілактичних і лікувальних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я спортсменів.

Дистанція – ділянка, на якій проводяться спортивні змагання і тренування в циклічних видах спорту. Розміри і характер дистанцій визначені правилами змагань з окремих видів спорту.

Бар'єрна дистанція – дистанція завдовжки 100, 110, 200, 400 м зі встановленими на певній відстані один від одного спеціальними бар'єрами, подоланими бігунами.

Дистанція бігу з перешкодами – дистанція 2000 або 3000 м, прокладена по стадіону, з штучними перешкодами (бар'єри заввишки 91,4 см, ями з водою), подоланими бігунами.

Гладка дистанція – дистанція (від 30 до 30 000 м), подолана бігунами по біговій доріжці або шосе (на відміну від бар'єрної дистанції і дистанції бігу з перешкодами).

Класична дистанція – дистанція, що входить в програму олімпійських ігор, Чемпіонатів світу і Європи.

Кросова дистанція – дистанція, подолана в кросі. Прокладається на пересіченій місцевості в лісі, парку, по полю. Довжина дистанції може бути різною, вона регламентується положенням про змагання.

Марафонська дистанція – наддовга дистанція, яку долають бігуни – чоловіки і жінки, відстанню – 42 км 195 м.

Олімпійська дистанція – дистанція, що входить в програму олімпійських ігор.

Наддовга дистанція – дистанція, що має довжину зверху класичних довгих дистанцій в ходьбі, бігу, лижному, ковзанярському та ін. видах спорту.

Дистанція ходьби – дистанція (звичайний від 3 до 50 км), подолана спортивною ходьбою.

Дисципліна спортивна – згідно Олімпійської хартії – це складова частина виду спорту, що курирується однією спортивною федерацією, що відрізняється від ін. складових дисциплін формою або змістом діяльності змагання. Наприклад, в легкій атлетиці: біг, ходьба, стрибки, метання. Складається з видів змагань (змагань на окремих дистанціях, в окремих вагових категоріях і так далі).

Довжина

Довжина кидка – відстань по горизонталі від лінії, що обмежує сектор або круг для метань до місця приземлення спортивного снаряда (диска, молота, ядра, списа, гранати). Вимірюється в метрах і сантиметрах.

Довжина дистанції – відстань від старту до фінішу, подолана спортсменом на змаганнях або тренуванні в усіх циклічних видах спорту.

Довжина доріжки розгону – протяжність доріжки для розгону в стрибках або метаннях (від 20 до 45 м).

Довжина стрибка – відстань по горизонталі від місця відштовхування стрибуну в довжину або потрійним до

найближчого до бруска сліду, залишеного ногами, руками або тулубом стрибун.

Довжина розгону – відстань від початку розгону до місця для відштовхування в секторі для стрибків або до лінії, що обмежує сектор для метань. Довжина розгону індивідуальна.

Довжина стрибка – відстань, що пролітає стрибун під час скоку – 1-й фазі потрійного стрибка.

Довжина кроку – це: 1. Відстань, подолана спортсменом за один крок у бігу, ходьбі, бігу на ковзанах, лижах. 2. Відстань, подолана стрибуну в 2-й фазі потрійного стрибка.

Дозування тренувального навантаження – визначення об'єму тренувальних коштів, їх інтенсивності, об'єктивно необхідних для вирішення конкретних завдань підготовки спортсмена.

Допінг – заборонені фармакологічні препарати і процедури, використовувані з метою стимуляції фізичної і психічної працездатності і досягнення завдяки цьому високого спортивного результату.

Заборонені речовини:

1. Анаболічні агенти; андрогенічні анаболічні стероїди; бета-2-агоністи.
2. Амфетаміни.
3. Пептидні гормони, міметики і їх аналоги, кортикостероїди.
4. Кокаїн.
5. Стимулятори, хімічні, фармакологічні і такі, що відносяться до них сполуки.
6. Наркотичні анальгетики і з'єднання, що відносяться до них.

Допінги – заборонені методи. 1. Кров'яний допінг: аутогемотрансфузія, використання еритропоетину, препаратів, що збільшують плазму крові. 2. Використання речовин і методів (наприклад, діуретиків), які міняють цілісність і достовірність проб сечі, представлених на допінг-контроль.

Допуск до змагань – офіційний дозвіл на право участі спортсмена в змаганнях. Оформляється на підставі медичного обстеження і положення про змагання.

Доріжка

Бігова доріжка – місце для бігу на стадіоні, в манежі. Стандартна доріжка має довжину 400 м на стадіоні і 200 м в манежі, виміряну в 36 см від бровки.

Дерев'яна доріжка – доріжка для бігу, ходьби, стрибків в манежі, що має дерев'яне покриття.

Доріжка для ходьби – місце на шосе, в парку, лісі, де проводяться тренування і змагання по ходьбі.

Кросова доріжка – місце в лісі, полі, паренню для проведення бігу по пересіченій місцевості.

Тирсова доріжка – покриті тирсою місце для тренування, використовуване для відновлення робочого стану м'язів нижніх кінцівок після напруженого тренування.

Доріжка розминки – місце для бігу і ходьби, використовуване в розминці перед тренуванням або змаганнями.

Держак списа – спис без наконечника і обмотки.

Е

Екс-чемпіон – чемпіон, що не підтвердив це звання на черговому чемпіонаті (що не зайняв 1-е місце або не брав участь в змаганнях). Термін «екс-чемпіон» не застосовується по відношенню до олімпійських чемпіонів, яким це звання надається навіки.

Естафета – вид програми змагань у ряді видів спорту (біг, плавання, лижні перегони, біатлон, сучасне п'ятиборство та ін.), де спортсмен виступає тільки на своєму етапі і передає естафету в зоні передачі представникові своєї команди (правила передачі визначені в кожному виді).

Велика шведська Е. – естафетний біг з різною довжиною етапів – 800+400+200+100 м. Останніми роками проводиться рідко.

Мала шведська Е. – естафетний біг з різною довжиною етапів – 400+300+200+100 м. Останніми роками проводиться рідко.

Етика спортивна – система моральних правил поведінки спортсменів, тренерів, уболівальників в процесі змагання або його перегляду. Суворе дотримання правил змагань, чесна боротьба, повага до суперників, суддів, глядачів, виконання спортивних ритуалів.

Ж

Жердина – спортивний снаряд у вигляді довгої жердини, який використовується при виконанні стрибка в якості опори. У початковій фазі стрибка під дією динамічного навантаження жердина згинається, а в подальших фазах випрямляється, що допомагає стрибунові успішно долати планку. Жердини виготовлялися з бамбука, сталі, дюралюмінію. Сучасні жердини виконані із спеціального синтетичного матеріалу фібергласу – мають хороші катапультируючі властивості.

Жорстка жердина – жердина для стрибків мало згинається, зазвичай металевий або фібергласовий, розрахований на спортсменів з більшою масою.

Фібергласова жердина – жердина для стрибків, зроблена із спеціального синтетичного матеріалу – фібергласа. Має високі катапультуючі властивості. Ці властивості матеріалу дозволяють виготовляти жердини з розрахунком на спортсменів з різною масою.

З

Затвердження рекорду – офіційне визнання відповідною спортивною федерацією спортивного результату в якості рекорду. Затвердженню рекорду передує його реєстрація.

Зліт над планкою – фаза стрибка, коли стрибун у висоту або з жердиною досягає вищої точки траєкторії польоту.

Забіг – проходження дистанції групою спортсменів, виділених із загального числа учасників шляхом жеребкування або за попередніми даними і що стартують одночасно. Має визначену правилами чисельність для проведення змагань (біг по стадіону до 25 чол.).

Кваліфікаційний забіг – забіг попередній, призначений для виявлення учасників наступного круга змагань, для чого вони повинні зайняти певне місце або показати певний результат.

Контрольний забіг – забіг, що проводиться в контрольному тренуванні.

Марафонський забіг – забіг на дистанцію 42 км 195 м. Чисельність забігу може бути різною (від декількох бігунів до десятків тисяч).

Півфінальний забіг – забіг, що проводиться у стадії півфіналу для відбору спортсменів у фінал.

Забіг найсильніших – забіг, укомплектований бігунами, що мають кращі результати, показані в попередніх змаганнях, чим у інших спортсменів, що беруть участь в змаганнях.

Утішливий забіг – забіг для бігунів, що не потрапили у фінал, для розподілу подальших після фіналу місць або досягнення більш високих результатів, ніж вони показали в попередніх забігах.

Фінальний забіг – забіг, що проводиться в завершальній стадії змагань – фіналі, – для виявлення переможців, призерів і подальшого розподілу місць.

Закріплення рухової дії – вдосконалення рухової дії на рівні рухової навички, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, з високою надійністю.

Заняття тренувальне – основна форма проведення учбово-тренувального процесу в спорті. Найчастіше має форму уроку певної спрямованості і відповідного змісту. Проходить під керівництвом тренера, викладача або спортсмен проводить його самостійно.

Заход – проходження дистанції в змаганнях по спортивній ходьбі групою спортсменів, що стартують одночасно.

Залік – визначення переможця змагань і подальших місць за результатами, з яких складається оцінка особистого або сумарна оцінка командного досягнення.

Неофіційний командний залік – неофіційне визначення результатів виступу національних команд на олімпійських іграх. Найширше поширена система нарахування очків за перші 6 місць в кожному номері програми, при цьому 1-е місце оцінюється в 7 очок, 2-х – в 5, 3-х – в 4, 4-х – в 3, 5-х – в 2, 6-х, – в 1 очко. Залік називається неофіційним, оскільки, згідно Олімпійської хартії, «ігри є змаганнями між окремими спортсменами, а не між країнами і географічними регіонами».

Заявка – документ, що подається в оргкомітет або суддівську колегію змагань, список учасників, що містить, їх вік, стать, спортивна кваліфікація. Завіряється керівником організації, до якої належить спортсмен, і лікарем. Термін подання заявок – обмежений період часу – визначається оргкомітетом заздалегідь.

Заявка початкової висоти – оголошення стрибуну у висоту або з жердиною першої висоти, з якою він почне змагання.

Звання

Спортивне звання – офіційно присвоєний титул, що визначає заслуги і кваліфікацію спортсмена: заслужений майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу, майстер спорту. Присвоюється за виконання відповідних нормативів.

Суддівське звання – офіційно присвоєний титул, що визначає заслуги і кваліфікацію судді: суддя міжнародної категорії, суддя всесоюзної категорії, суддя республіканської категорії, суддя по спорту.

Звання тренера – офіційно присвоєний титул, що визначає заслуги і кваліфікацію тренера: заслужений тренер, тренер вищої категорії, тренер першої і другої категорій.

Зона

Зона передачі естафети – відстань, обмежена лініями, в якому відбувається передача і прийом естафети (у бігу – естафетної

палички). Довжина зони визначається правилами змагань по виду спорту. В легкій атлетиці – 20 м.

Зона навантаження – режим навантаження, обмежений при виконанні вправи якимись показниками: фізіологічними (пульс, частота дихання, споживання кисню, накопичення лактатів крові) або педагогічними (швидкість, темп, зусилля та ін.).

Збір учбово-тренувальний – короткочасне перебування спортсменів на спортивній базі з метою цілеспрямованої підготовки до важливих змагань.

Згинання жердини – властивість жердини, необхідна для підвищення його ресорних якостей, а отже, для підвищення спортивних результатів в стрибках з жердиною. Найбільше згинання жердини в стрибку співпадає з максимальним прискоренням загального центру мас тіла спортсмена і горизонтальним положенням його тулуба в опорній частині стрибка.

Змагання закриті – змагання, допуск до яких організатори обмежили за якою-небудь ознакою.

Змагання – різні за характером діяльності, масштабу, цілям спеціально організовані заходи, учасники яких в ході неантагоністичного суперництва в строго регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень підготовленості в якому-небудь виді спорту, спортивній дисципліні.

Кваліфікаційні змагання – змагання, мета яких – виконання відповідних спортивних нормативів для того, що надало звань і розрядів або для допуску до змагань більшого масштабу.

Командні змагання – змагання між командами, коли результати окремих учасників зараховуються тільки команді.

Контрольні змагання – змагання для визначення готовності до головних стартів.

Особисто-командні змагання – змагання, в яких підводяться підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед усіх учасників.

Особисті змагання – змагання, в яких розігрується тільки особиста першість.

Масові змагання – змагання з великою кількістю учасників.

Відбіркові змагання – змагання, які проводяться з метою відбору спортсменів в команду.

Відкриті змагання – змагання з вільним допуском до участі в них усіх охочих.

Змагання, що підводять – змагання, завдання яких підготовка до інших, відповідальніших змагань.

Показові змагання – змагання, основною метою яких є не виявлення переможця, а демонстрація можливостей спортсменів, достоїнств виду спорту з метою розширення круга шанувальників, залучення до занять і тому подібне.

Змагання з гандикапом – змагання, в яких шанси учасників зрівнюються за рахунок надання слабкому певних пільг (фора): зменшення дистанції, навантаження, додавання балів, окулярів і тому подібне.

Тренувальні змагання – змагання, що проводяться в ході тренувального процесу і спрямовані на підвищення рівня підготовленості спортсменів.

Учбові змагання – змагання, що проводяться в процесі уроків фізичної культури в учбових закладах.

Змагання комерційні – великі міжнародні змагання в різних видах спорту, на які запрошуються за списком найсильніші спортсмени або команди, яким виплачується гонорар (бонус) за участь і за зайняте місце (показаний результат).

Змагання меморіальні – різновид традиційних змагань, присвячених пам'яті діячів громадського життя і спорту.

Зміст тренування – заздалегідь намічена система заходів, пов'язана з проведенням тренувальних циклів різної тривалості, а також заздалегідь складений зміст проведення окремого тренувального заняття.

I

Імітація – відтворення вправи, найчастіше точне за формою, але без значних зусиль.

Інвентар

Спортивний інвентар – вироби, виготовлені для занять спортом. Облаштування спортивних виробів (розміри, маса, матеріали і так далі) визначається правилами змагань і технікою спортивних вправ.

Індивідуалізація

Індивідуалізація спортивної техніки – процес пристосування техніки вправ до особливостей статури, фізичних якостей, психічним властивостям спортсмена з метою найбільш ефективного використання їх для досягнення максимального спортивного результату.

Індивідуалізація тренування – побудова спортивного тренування відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена з метою досягнення максимального спортивного результату.

Інтелект спортсмена – загальний рівень розумового розвитку і розумових здібностей, що дозволяє вирішувати завдання спортивної підготовки і виступу в змаганнях.

Інтенсивність

Інтенсивність навантаження – величина зусиль, що докладаються, напруженість фізіологічних функцій, концентрація роботи в часі. Один з показників тренувального процесу.

Інтенсивність тренування – загальне сумарне вираження інтенсивності навантажень за певний цикл (заняття, день, тиждень, місяць, рік і так далі).

К

Календар змагань – документ, в якому перераховані усі змагання на певний період часу, місця їх проведення та інші відомості. Основна форма планування спортивних змагань різного рівня, що проводяться спортивними організаціями. Система змагань команди або окремого спортсмена.

Кандидат в майстри спорту – спортивний розряд, для привласнення якого необхідно виконати певні нормативи або вимоги.

Кінограма – серія кадрів, віддрукованих з кіноплівки, що розкриває техніку виконання вправи.

Кінокамера фотофінішу – прилад, що входить в комплект фотофінішу, встановлений в створі фінішної лінії і порядок, який фіксується на кіноплівку приходу учасників і показаний ними час.

Кінокільцівка – кіноплівка, на якій знято виконання вправи, склеєна в кільце для багатократного перегляду спортивної техніки.

Класифікація

Класифікація видів спорту – у теорії фізичної культури розподіл видів спорту на групи: 1) по особливостях предмета змагання; 2) за характером руховій активності; 3) по відношенню до програми олімпійських ігор; 4) по відношенню до забезпечення підготовленості до трудової діяльності;

Світова класифікація – розподіл спортсменів за результатами участі в найбільших міжнародних турнірах.

Клуб спортивний – громадська або приватна організація, що об'єднує спортсменів, фізкультурників, любителів спорту. Існують клуби, культивуючи більшість найбільш поширених в країні видів

спорту, і клуби, спеціалізовані по одному або декількох споріднених видах спорту.

Колегія

Суддівська колегія – це: 1. Група суддів, що забезпечують проведення змагань. У неї входять: головний суддя і його заступники, головний секретар і усі члени різних суддівських бригад. 2. Орган спортивної федерації, в обов'язки якого входить керівництво організацією змагань з цього виду спорту.

Колодки стартові – пристосування для відштовхування бігуна при старті. Застосовуються для повнішого використання зусиль, що розвиваються спортсменом, і що дозволяють встановлювати різні відстані між правою і лівою ногою.

Кидок – швидкий, стрімкий, короткий рух спортсмена – фінішний кидок. Рух бігуна (нахил тулуба вперед або поворот плеча з нахилом), що виконується на останньому кроці дистанції перед фінішним створом з метою випередження суперників.

Кілок для виміру кидків – гострий металевий або дерев'яний стержень, що встановлюється в місці торкання снаряда (граната, диск, спис, молот, ядро) землі.

Кільце кола для метань – металевий обід, що обмежує на стадіоні коло для метань, завтовшки не більше 6 мм і заввишки внутрішній поверхні кільця, що виступає над площею усередині круга на 20 ± 6 мм.

Комплекс вправ – декілька вправ, підібраних в певному порядку для вирішення конкретного завдання.

Концентрація уваги – максимальне зосередження на певному об'єкті (на стартовому сигналі, снаряді, меті, рухах суперника і так далі).

Координація

Внутрішньо м'язова координація – узгодженість роботи окремих рухових одиниць у складі одного м'яза.

Координація рухів – досягнуті в результаті тренування узгодженість і впорядкованість в просторі і в часі рухів окремих частин тіла спортсмена, здатність швидко перетворювати рухи відповідно до нових умов. Досягається найбільш раціональним включенням м'язових груп, що забезпечують виконання руху за показниками просторових, тимчасових і динамічних характеристик відповідно до структури конкретної рухової навички.

Між м'язова координація – узгодженість в роботі декількох м'язових груп, що забезпечує виконання того або іншого руху.

Крок – це: 1. Закінчений цикл рухів, що повторюється багаторазово у бігу, ходьбі, ковзанярському, лижному та ін. видах спорту. 2. Елемент техніки ходьби, бігу, розгону в стрибках і метанні списа, що характеризується відштовхуванням однією ногою і приземленням на іншу. 3. Друга фаза потрійного стрибка.

Бар'єрний крок – спосіб подолання перешкод у бар'єрному бігу. Має велику амплітуду руху тіла в горизонтальній і вертикальній площинах, чим гладкий біг. Складається з атаки, переходу бар'єру і приземлення.

Біговий крок – елемент спортивних танців на льоду. Наступні один за одним три кроки: на зовнішньому, внутрішньому і зовнішньому ребрі, при виконанні яких вільна нога під час перетворення на опорну проноситься поряд з опорною ногою вперед так, що нова вільна нога (колишня опорна) знімається з льоду ззаду нової опорної ноги (колишньою вільною). Розрізняють бігові кроки вперед і назад.

Подвійний крок – повний цикл рухів у бігу, ходьбі, бігу на ковзанах, що складається з двох окремих кроків кожною ногою.

Приставний крок – спосіб пересування в просторі, застосовується в основному для переміщень у бічному напрямі. Близня відносно напрямку руху нога першої робить крок, а інша підтягується, як би приставляється до положення основної стійки. Використовується в спортивних іграх і в ході підготовчої частини тренувального заняття.

Скресний крок – це: 1. Спосіб пересування в просторі в напрямі вперед, в сторони або по діагоналі. Рух починає далеко відносно напрямку руху нога, яка проноситься повз опорної і ставиться на землю (підлога) на відстані, необхідному для виконання подальшого елементу руху. Застосовується в спортивних іграх, метанні списа, ін. видах спорту і дисциплінах. 2. Переміщення фехтувальника з схрещуванням ніг.

Куля молота – складова частина молота – спортивного снаряда для метань.

Крос – спортивний біг по пересіченій місцевості.

Крос «челендж» – комерційні змагання по кросу для найсильніших бігунів світу, що проводяться в різних країнах з грудня по березень з підведенням підсумків в загальному заліку по сумі набраних на етапах очків.

Кросмен – бігун, що бере участь в кросі.

Кола забігів – попередні і кваліфікаційні старти (1/16, 1/8, 1/4, півфінальні) для визначення учасників для виходу в наступну

стадію змагань аж до фінального забігу на кожній дистанції у ряді циклічних видів спорту.

Кубки світу – це: 1. Великі особисті міжнародні змагання (по окремих видах спорту) з певним призовим фондом, що проводяться у вигляді серії стартів в різних містах і країнах. Переможці визначаються по найбільшій сумі окулярів, набраних на окремих етапах. 2. Великі змагання по окремих видах спорту між командами континентів (Азії, Америки, Африки, Європи, Океанії) або провідних країн. Проводяться з різною періодичністю.

Л

Лідер – спортсмен, що грає центральну роль в організації спільної діяльності і регуляції взаємовідносин в команді. Учасник, команда в спортивному змаганні, що йдуть попереду.

Лідировання – це: 1. Положення спортсмена або команди, що мають кращий результат на змаганнях, що проходять, а також положення команди, що займає 1-е місце в розіграші першості або чемпіонату по спортивних іграх. 2. Спосіб допомоги спортсменові, що полягає в поданні сигналів в певний час або в пересуванні попереду нього партнера або суперника з необхідною швидкістю.

Заборонене лідировання – спеціальна допомога спортсменові іншим спортсменом для встановлення рекорду або досягнення перемоги, заборонена правилами змагань.

Поперемінне лідировання – лідировання групи бігунів, коли кожен по черзі біжить попереду. Застосовується у бігу на довгі дистанції.

Лінія

Лінія старту – лінія початку дистанції.

Лінія фінішу – лінія закінчення дистанції.

М

Макроцикл – великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного, пов'язаний з розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і включаючий закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклов.

Манеж – легкоатлетичний манеж. Приміщення під дахом для занять легкою атлетикою, що має бігову доріжку, сектори для стрибків і штовхання ядра.

Мах – швидкий рух однією або двома руками або ногами. Виконується послідовним згинанням і розгинанням в суглобах з початковим поштовховим рухом.

Медаль – нагорода, пам'ятний знак, яким нагороджуються спортсмени, що зайняли в змаганнях різного рангу 1-е місце (золота медаль), 2-е місце (срібна) і 3-е місце (бронзова медаль). Зазвичай нагороджуються спортсмени, що зайняли в змаганнях три перші місця (призери).

Олімпійська медаль – нагорода за досягнення на олімпійських іграх (1, 2 і 3-е місце).

Пам'ятна медаль – знак, що видається на згадку про минулі змагання усім учасникам незалежно від зайнятого місця, а також суддям і тренерам.

Мезоцикл – середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, включаючий відносно закінчений ряд мікроциклів.

Базовий мезоцикл – головний тип мезоцикла підготовчого періоду. Спрямований на збільшення функціональних можливостей організму, формування нових і перетворення освоєних раніше рухових навичок.

Втягуючий мезоцикл – мезоцикл, який використовується після запланованих і вимушених перерв в процесі тренування; з нього зазвичай розпочинається підготовчий період.

Контрольно-підготовчий мезоцикл – перехідна форма між базовим і передзмаганням мезоциклами. Використовується в 2-ій половині підготовчого періоду і в періоді змагання.

Перехідний мезоцикл – мезоцикл перехідного періоду.

Передзмагальний мезоцикл – мезоцикл, спрямований на підведення спортсмена до відповідального змагання. Характеризується хвилеподібністю навантаження зі зниженням її параметрів в останньому мікроциклі.

Змагальний мезоцикл – мезоцикл, використовуваний в період основних змагань.

Меморіал – спортивні змагання, присвячені пам'яті видатних спортсменів, тренерів, а також осіб, що внесли великий внесок у розвиток спорту.

Мета – усвідомлений образ прогнозованого результату, на досягнення якого спрямована дія людини.

Метання

Метання ваги – допоміжний засіб тренування металників молота. Кидки спеціального спортивного снаряда на дальність. Метають вагу з кола для метання молота. Кидок складається з попередніх розмахувань снарядом, поворотів і фінального зусилля.

Метання гранати – вид легкої атлетики. Кидки спеціального спортивного снаряда однією рукою на дальність. Снаряд має форму

гранати, маса – від 250 до 750 г (залежно від віку і статі метальника). Кидають гранату з розгону, по техніці кидки схожі з метанням списа або метанням каменів.

Метання диска – вид легкої атлетики. Кидки спеціального спортивного снаряда однією рукою на дальність. Снаряд має круглу форму з опуклою серединою, маса від 1 до 2 кг (залежно від віку і статі метальника). Кидок складається з попередніх розмахувань снарядом, повороту і фінального зусилля. Проводиться з кола діаметром 2,5 м.

Метання спису – вид легкої атлетики. Кидки спеціального спортивного снаряда, що має форму списа, однією рукою на дальність. Довжина списа 2,2-2,7 м, маса від 600 по 800 г (залежно від віку і статі метальника). Кидок проводиться з розгону, довжина якого не обмежена, і складається з відведення списа назад за голову на останніх кроках розгону, фінального зусилля і гальмування після кидка. Спис метають в сектор, кут якого 29 градусів.

Метання молота – вид легкої атлетики. Кидки спеціального спортивного снаряда (маса від 3 до 7,260 кг залежно від віку і статі метальника) двома руками на дальність. Кидок складається з попередніх розмахувань снарядом, трьох або чотирьох поворотів і фінального зусилля. Проводиться з круга діаметром 2,135 м.

Метання легкоатлетичні – група видів легкої атлетики, пов'язаних з кидками спортивних снарядів на дальність. Включає: метання диска, списа, молота, ваги, гранати і штовхання ядра.

Метод тренування – сукупність засобів роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких вирішуються конкретні завдання підвищення рівня спортивної підготовленості: виховуються необхідні якості, освоюються уміння і навички, відбувається пізнання закономірностей спортивної підготовки.

Дистанційний метод тренування – метод безперервної тривалої вправи.

Інтервальний метод тренування – виконання вправ із суворо дозованими і заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку.

Контрольний метод тренування – виконання вправи з метою контролю за рівнем підготовленості спортсмена.

Метод колового тренування – послідовне виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи. Зазвичай в коло включається 6-10 вправ («станцій»), які спортсмени проходять від 1 до 3 разів.

Змінний метод тренування – метод, що характеризується безперервним руховим режимом зі зміною швидкості або потужності роботи або чергуванням вправ.

Повторний метод тренування – те ж, що й інтервальний метод, але тривалість інтервалів відпочинку планується по самопочуттю спортсмена.

Рівномірний метод тренування – метод, що характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями.

Змагальний метод тренування – використання змагань як засобу підвищення рівня підготовленості спортсмена.

Методика

Методика навчання – сукупність вправ, прийомів і методів, спрямованих на навчання руховим та іншим умінням навичкам, а також на їх подальше вдосконалення.

Методика тренування – система методів, методичних прийомів, вправ, спрямованих на досягнення найбільшого ефекту в процесі спортивного вдосконалення.

Мікроцикл – малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або білятижневою тривалістю, що включає зазвичай від 2 до декількох занять.

Відновний мікроцикл – мікроцикл, наступний зазвичай після серії високих за об'ємом або інтенсивності мікроциклів, а також змагань; використовується з метою відновлення.

Втягуючий мікроцикл – мікроцикл, який використовується після вимушеної або запланованої перерви в процесі тренування, а також після різкої зміни кліматичних і тимчасових умов.

Мікроцикл змагання – мікроцикл, який використовується в період змагання або моделюючий по своєму режиму, регламенту певні змагання;

Тренувальний мікроцикл – узагальнена назва ряду основних мікроциклів, найбільш напружених за об'ємом або інтенсивністю навантаження. Включає базовий, спеціально-підготовчий, модельний, а також підвідний мікроцикли.

Молот – спортивний снаряд для метання, що є суцільнометалевою кулею, що прикріплюється тросом до рукоятки. Маса снаряда 7,260 кг; для юнаків і жінок від 3 до 6 кг. Довжина снаряда 1215 мм.

Укорочений молот – спортивний снаряд для метання, що має коротшу довжину троса, чим передбачено правилами змагань. Використовується в тренуванні.

Молот з обтяженням – спортивний снаряд для метання, що має більшу масу, ніж передбачено правилами змагань. Використовується в тренуванні для розвитку спеціальної сили.

Н

Навичка – виконання цілеспрямованих дій, доведених до автоматизму в результаті свідомого багатократного повторення одних і тих же рухів або рішень типових завдань у виробничій, спортивній або учбовій діяльності.

Рухова навичка – виконання рухової дії автоматизовано, тобто при мінімальному контролі з боку свідомості за основами спортивної техніки.

Основна навичка – навичка, пов'язана з головною частиною руху, рухової дії або рішення типової задачі.

Прикладна навичка – навичка, що має значення для конкретної практичної, трудової, військової діяльності.

Навчання рухам – педагогічний процес, спрямований на системне освоєння раціональних засобів управління своїми рухами, придбання необхідних рухових навичок, умінь, а також пов'язаних з цим процесом знань.

Неявка – відсутність спортсмена на місці збору учасників змагань або їх проведення.

О

Обмотка

Обмотка спису – спеціальний шнур діаметром 2,5-4 мм, намотаний на держак для тримання списа;

обмотка жердини – лейкопластир, що наноситься стрибуну в місці хвата жердини.

Олімпіада – це: 1. Проміжок часу в 4 роки між двома олімпійськими іграми, одиницю літочислення в Древній Греції. 2. Найбільші міжнародні комплексні спортивні змагання сучасності. 3. Змагання, огляд, конкурс.

Олімпізм – громадське явище, пов'язане з участю в олімпійському русі і підтримкою його.

Олімпійська академія – спеціалізована установа по вивченню і пропаганді олімпійського руху, теорії і практики фізичної культури і спорту. Міжнародна Олімпійська академія працює під заступництвом МОК, фінансується НОК Греції і знаходиться в Олімпії. Національні і регіональні Олімпійська академія працюють у своїх країнах і регіонах.

Олімпійське село – спеціально організоване місце проживання і дозвілля учасників Олімпійських ігор на час їх проведення.

Олімпійська клятва – традиційний ритуал на церемонії відкриття Олімпійських ігор. Текст розроблений П. де Кубертенем в 1913 р. Вимовляється спортсменом і суддею країни, де проводяться чергові Ігри, з трибуни, встановленої на олімпійському стадіоні.

Олімпійська монета – грошовий металевий знак, що випускається державами, в містах яких проводяться Олімпійські ігри, для популяризації і отримання додаткових фінансових коштів на потреби Оргкомітету.

Олімпійська символіка – система атрибутів олімпійського руху: символ, девіз, прапор, емблеми НОК, чергових Олімпійських ігор, сесій і конгресів МОК.

Олімпійська філателія – випуск поштових марок, присвячених Олімпійським іграм. Перші марки були випущені в Греції в 1896 році.

Олімпійська хартія – документ, в якому сформульовані цілі і завдання сучасного олімпійського руху, принципи олімпізму, регламентовані умови участі в олімпійських іграх і правила їх проведення. Основи хартії розроблені французьким громадським діячем П. де Кубертенем, затверджені Міжнародним спортивним конгресом в 1894 р. в Парижі.

Олімпійська емблема – офіційна олімпійська емблема складається з олімпійського символу і олімпійського девізу, запропонованих П. де Кубертенем в 1913 р. Право її використати мають тільки МОК і НОК.

Олімпійські значки

Офіційні – для членів МОК і НОК, організаторів, спортсменів, суддів, обслуговуючого персоналу, спонсорів.

Сувенірні – випускаються масовим накладом в комерційних цілях різними країнами, але з санкції оргкомітету Ігор.

Олімпійські ігри – термін, згідно Олімпійської хартії, об'єднує Ігри олімпіад (літні) і зимові Олімпійські ігри.

Олімпійські ігри позачергові – ігри, присвячені 10-річчю олімпіад сучасності. 1906 рік, м. Афіни.

Олімпійські нагороди – медалі, дипломи, кубки, орден, затверджені і присуджуються МОК.

Олімпійський девіз – «Швидше, вище, сильніше». Складова частина олімпійської емблеми.

Олімпійський день – комплекс різних спортивних культурних заходів святкового характеру, які здійснюються з метою пропаганди олімпійського руху. Проводиться в різних країнах під егідою МОК.

Олімпійський комітет міжнародний (МОК) – найвищий керівний орган сучасного олімпійського руху, створений 23 червня 1894 р. Штаб-квартира знаходиться в м. Лозанні.

Олімпійський комітет національний (НОК) – керівний орган олімпійського руху в країні.

Олімпійський вогонь – традиційний атрибут Олімпійських ігор, один з основних ритуалів на церемонії їх відкриття і закриття.

Олімпійський символ – п'ять переплечених кілець: три у верхньому ряду і два – в нижньому. Колір кілець у верхньому ряду – блакитний, чорний, червоний, в нижньому – жовтий, зелений. Кольори – традиційні для континентів, відповідно: Європи, Африки, Америки, Азії, Австралії.

Олімпійський прапор – біле полотнище з 5 переплеченими кільцями (блакитного, жовтого, чорного, зеленого і червоного кольору).

II

Паличка естафетна – яскраво забарвлений дерев'яний або пластмасовий порожнистий циліндр з гладкою поверхнею, який передають один одному у встановленій зоні учасники естафетного бігу. Довжина естафетної палички 280-300 мм, діаметр 38-40 мм, маса не менше 50 г.

Пам'ять рухова – запам'ятовування, збереження і відтворення спортсменом рухів, рухових дій і їх поєднань.

Першість – змагання різного рангу по якому-небудь виду спорту з визначенням місць, зайнятих учасниками.

Командна першість – першість, яка визначається по сумі результатів членів команди в змаганнях по деяких видах спорту;

Особиста першість – першість, яка визначається за результатами виступу одного спортсмена в змаганнях по виду спорту, а також по окремому виду змагань.

Загальнокомандна першість – першість, яка визначається по сумарному підсумку виступу в змаганнях декількох колективів одного спортивного клубу або товариства (наприклад, чоловічою і жіночою команд).

Відкрита першість – вид змагань, в якому учасники виступають без розділення на категорії.

Перебігання – повторення забігу з яких-небудь причин.

Передача естафети – елемент техніки естафетного бігу, що забезпечує найменшу втрату швидкості при передачі палички від одного спортсмена до іншого.

Передача естафети зверху – спосіб передання естафетної палички одним бігуном іншому бігунові цієї команди рухом згори в долоню, розкриту внутрішньою стороною вгору.

Передача естафети знизу – спосіб передання естафетної палички одним бігуном іншому бігунові цієї команди рухом знизу в долоню, розкриту внутрішньою стороною вниз.

Передача естафети з перекладанням з руки в руку – спосіб передання естафетної палички, що полягає в прийомі її правою рукою і в передачі партнерові лівою рукою.

Повторний стрибок – додаткове змагання стрибунів у висоту і з жердиною у боротьбі за 1-е місце, коли усі показники, що визначають переможця, у одного або декількох спортсменів рівні.

Період – велике структурне утворення макроциклу, в якому вирішуються певні завдання підготовки спортсмена.

Перехідний період – частина макроциклу, що триває від закінчення періоду змагання до початку чергового макроциклу. Мета – відновлення усіх функцій організму, активний відпочинок.

Підготовчий період – частина макроциклу, присвячена фундаментальній підготовці (частіше фізичної і технічної).

Змаганий період – частина макроциклу, в якій проходять основні змагання, реалізуються можливості спортсмена в найбільш високі спортивні результати.

Періодизація тренування – чергування впродовж року періодів тренування (підготовчого, змагання, перехідного), пов'язане із закономірностями розвитку спортивної форми.

Пістолет стартовий – сигнальний багатозарядний прилад, що служить для подання сигналу до початку або закінчення змагальної або тренувальної вправи.

Планка для стрибків – гладка пластина з дерева, металу або пластмаси, яка встановлюється на стійках і, яка, долається спортсменом в стрибках у висоту і з жердиною.

Підготовка (спортивна) – багатосторонній процес доцільного використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє напрямлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечити необхідну міру його готовності до спортивних досягнень. Включає систему змагань, систему тренування, що охоплює усі сторони підготовки, і додаткові чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності.

Вольова підготовка – розділ психічної підготовки, що включає систему дій, які використовуються для формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованості, рішучості, сміливості, наполегливості, стійкості і так далі).

Всебічна підготовка – процес гармонійного розвитку основних фізичних якостей людини, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, оволодіння спеціальними знаннями.

Багатоборна підготовка – тренування спортсмена з урахуванням необхідності виступати в змаганнях за програмою якого-небудь багатоборства.

Психічна підготовка – система психолого-педагогічних дій, що використовуються з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Силова підготовка – процес виховання і вдосконалення силових здібностей спортсмена.

Швидкісно-силова підготовка – процес виховання і вдосконалення здатності спортсмена виконувати вправи, що вимагають прояву вибухової сили.

Спеціальна психічна підготовка – система психолого-педагогічних дій, спрямованих на формування психічної готовності до виступу в конкретних змаганнях (адаптація до соціально-психологічних умов змагань, налаштування, регуляція стану).

Тактична підготовка – процес придбання і вдосконалення спортсменом в ході тренування і змагань тактичних знань, умінь, навичок і тактичного мислення.

Теоретична підготовка – процес оволодіння спортсменом сукупністю знань про систему спортивної підготовки, що включає методичні, медико-біологічні, психологічні основи тренування і змагань, а також відомості про спортивний інвентар, устаткування, знання правил змагань і тому подібне.

Технічна підготовка – процес навчання спортсмена основам техніки дій, що виконуються в змаганнях або служать засобами тренування. Вдосконалення обраних варіантів спортивної техніки.

Форсована підготовка – прискорена підготовка спортсмена, здійснювана, як правило, з порушенням принципів поступовості, систематичності, доступності, індивідуалізації і т. п.

Фізична підготовка – одна із сторін підготовки у фізичному вихованні, спорті, пов'язана з вихованням фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на усебічний фізичний розвиток людини.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – процес виховання фізичних якостей, що забезпечують переважний розвиток тих рухових здібностей, які потрібні для цієї спортивної дисципліни.

Підготовленість – стан спортсмена, придбаний в результаті підготовки (фізичною, технічною, тактичною, психічною), дозволяє досягти певних результатів в діяльності змагання.

Підскок – стрибок, що виконується з невеликою амплітудою.

Політ

Політ стрибуну – безопорна фаза в стрибку, обмежена кінцем відштовхування стрибуну і його приземленням.

Політ спортивного снаряда – фаза метання спортивного снаряда, обмежена моментом, коли снаряд відірвався від руки спортсмена, і його приземленням.

Стартовий прапорець – сигнальний прапор, використовуваний судьями при поданні старту, якщо немає іншого способу подання стартової команди.

Представник – особа, що представляє і захищає інтереси окремих учасників або команди (організації і ін.), що беруть участь в змаганнях, і зареєстрована в цій якості суддівською колегією.

Представник команди – керівник команди на змаганнях, що несе відповідальність за дисципліну учасників, представляє команду на переговорах з офіційними особами змагань, в т.ч. в конфліктних ситуаціях.

Поштовх – елемент техніки бігового, лижного, ковзанярського кроку, стрибка і деяких ін. вправ. Швидкий рух спортсмена кінцівкою, що контактує з опорою, з метою створення або підтримки швидкості свого руху.

Задній поштовх – елемент техніки бігу, стрибка, що починається у момент проходження вертикалі ОЦМТ, і що закінчується відривом спортсменом ноги від землі. В процесі заднього поштовху створюються необхідні горизонтальна і вертикальна складові швидкості руху.

Передній поштовх – момент постановки ноги на землю у бігу, стрибку попереду проекції ОЦМТ. В процесі переднього поштовху виникають сили, що гальмують рух.

Стопорячий поштовх – типова помилка при відштовхуванні у початкуючих стрибунів у висоту. В процесі стопорячого поштовху виникають сили, що гальмують рух.

Поштовх ядра – спосіб виконання вправи – штовхання ядра на дальність. Штовхання снаряда від себе швидким рухом руки.

Пружність – властивість тіл змінювати форму і розміри під дією навантажень і мимоволі відновлювати свою конфігурацію при припиненні зовнішніх дій.

Пружність доріжки – властивість доріжки, верхнього шару покриттів стадіону, рівнозначна твердості. Вимірюється за спеціальною шкалою по відскоку твердої кульки від поверхні доріжки.

Пружність кроку – якість техніки бігу, виражена в зниженні коливань загального центру мас тіла шляхом зменшення подседа на опорній нозі у момент проходження вертикалі і правильної постановки стопи на землю у фазі приземлення.

Пружність жердини – властивість жердини набувати первинної форми після припинення стискування. Досягається підбором спеціальних композитних матеріалів при виготовленні.

Прискорення – це: 1. Швидкість зміни швидкості точки, рівна відношенню приросту швидкості до проміжку часу, впродовж якого цей приріст стався. 2. Ривок на дистанції. 3. Технічні і тактичні прийоми при виконанні вправ, пов'язані як з поступовим, так і з різким збільшенням швидкості руху тіла, його окремих частин або кінцівки з снарядом.

Стартове прискорення – збільшення швидкості від початку руху до закінчення стартового розгону.

Фінішне прискорення.

Подолання

Подолання бар'єру – елемент техніки бар'єрного бігу, що полягає в перебіганні перешкоди спеціальним бар'єрним кроком.

Подолання планки – елемент техніки стрибка у висоту і з жердиною, що полягає у виконанні спортсменом спеціальних рухів, спрямованих на перенесення тіла через планку з найменшою відстанню між нею і загальним центром мас тіла стрибуну.

Подолання перешкоди – елемент техніки бігу на 3000 м з перешкодами, що полягає в подоланні встановлених на дистанції перешкод. Має два різновиди: з опорою на бар'єр і бар'єрним кроком.

Подолання ями з водою – елемент техніки бігу на 3000 м з перешкодами, що полягає в опорі на бар'єр, що стоїть перед ямою, і надалі стрибку через яму з водою.

Перешкоди

Природні перешкоди – перешкоди природного походження, що зустрічаються на дистанції кросового бігу (рови, стволи дерев,

що лежать, калюжі і тому подібне), а також перешкоди в кінноспортивних змаганнях, що зустрічаються в природних умовах: рови, канали, струмки, огорожі, плоти, яри, вали, підйоми, спуски і тому подібне.

Штучні перешкоди – перешкоди, спеціально поставлені на дистанції (маршруті) кросового бігу (бар'єри, огорожа і тому подібне).

Приземлення – елемент техніки бігу, стрибка. Кінцева фаза польоту спортивних снарядів (момент зіткнення із землею або поверхнею).

Призер – спортсмен або команда, що завоювали на змаганнях одне з призових місць (1-3-і).

Прикидка – змагання, проведене в ході тренувального процесу з метою контролю за рівнем підготовленості спортсменів, а також з метою відбору.

Пробіжка – це: 1. Тренувальне заняття у бігу. 2. Попередня бігова вправа в уроці, тренуванні. 3. Невдала спроба в стрибках без виконання відштовхування. 4. Розгін в стрибках без відштовхування, використовуваний в тренувальних заняттях для підбору розгону.

Протокол

Протокол жеребкування – документ, що засвідчує результати жеребкування (напр., порядок виступу учасників змагань, розподіл доріжок в забігу між учасниками та ін.).

Підсумковий протокол змагань – протокол змагань, в якому визначені місця, зайняті учасниками, і зафіксовані їх спортивні результати.

Протокол змагань – документ, що показує склад учасників змагань, їх хід і результати.

Стартовий протокол – документ, що визначає порядок виступу спортсменів в змаганнях.

Процес

Відновний процес.

Психічний процес – рухлива форма відображення дійсності, що відрізняється відносною однорідністю психологічної структури у момент свого короткочасного протікання. Психічні процеси діляться на пізнавальні (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення та ін.), емоційні (почуття) і вольові.

Тренувальний процес – послідовний хід розвитку циклів тренування спортсмена, які чергуються, що супроводжується зміною його стану, рівня підготовленості.

П'єдестал пошани – спеціально оформлене місце, на якому відбувається нагородження переможців спортивних змагань.

П'ятиборство – різні багатоборства, такі, що складаються з 5 однорідних або різнорідних видів змагань, як існуючі нині, так і такі, що проводилися у минулому.

Легкоатлетичне п'ятиборство – вид легкої атлетики, що складається з п'яти вправ і включає два види бігу, два види стрибків і одне метання. Нині проводиться серед юнаків і дівчат. Серед дорослих застосовується як допоміжний вид.

Працездатність – потенційна здатність спортсмена упродовж заданого часу і з певною ефективністю виконувати максимально можливий об'єм тренувальних і змагань навантажень (вправ).

Р

Рукавичка для метання молота – спеціальна шкіряна рукавичка, яку надівають металіники молота для того, щоб забезпечити хороше зчеплення руки і ручки молота і уберегти руку від травм.

Рухливість

Рухливість в суглобах – величина амплітуди рухів в суглобах, залежна від їх будови, розтягнутості м'язів і зв'язок.

Розгін – елемент техніки акробатичних, гімнастичних, легкоатлетичних стрибків, а також метання списа, гранати. Нетривалий біг, що поступово прискорюється, безпосередньо перед відштовхуванням або кидком. Спрямований на створення необхідної швидкості відштовхування в стрибках і початковій швидкості вильоту снаряда, тіла.

Стартовий розгін – початок проходження бігуном дистанції, коли відбувається різкий приріст швидкості бігу.

Укорочений розгін – розгін при виконанні легкоатлетичних стрибків, метань коротший за необхідний. Використовується в тренувальних цілях.

Розгін снаряда – попередні рухи металіника зі снарядом (специфічні в кожному виді метань) з метою надання снаряду певної швидкості.

Розгинання жердини – випрямлення жердини в кінцевій фазі опорної частини стрибка з жердиною, співпадає з розгинанням спортсмена і виходом його у вертикальне положення, коли тіло спортсмена досягає найбільшої швидкості підйому.

Розмітка – процес нанесення обмежувальних ліній на біговій доріжці, в секторах для стрибків і метань, на спортивних майданчиках відповідно до правил змагань.

Розминка – підготовча частина уроку, тренувального заняття; виконання спеціальних вправ для підготовки організму до майбутньої роботи.

Передстартова розминка – комплекс вправ, що виконується безпосередньо перед стартом для оптимізації передстартового стану, розігрівання організму, прискорення впрацьованості, підвищення працездатності.

Розслаблення м'язів – зменшення напруги м'язових волокон, що складають м'яз. Здатність до довільного зниження надмірної напруги під час м'язової діяльності має велике значення в спорті.

Розрахунок бігової доріжки – розрахунок місць старту, фінішу, зон передачі естафети і місць розстановки бар'єрів на усіх бігових доріжках стадіону, що мають різні довжину і радіуси повороту.

Реактивність – захисно-приспосовна властивість організму певним чином відповідати на дію чинників довколишнього середовища.

Реакція – дія, стан, процес, що виникають у відповідь на ті або інші зовнішні або внутрішні роздратування.

Рухова реакція – дія спортсмена у відповідь на певний подразник. Складається з латентного і моторного періодів. Висока швидкість рухової реакції – важливий компонент швидкісних здібностей людини.

Захисна реакція – реакція, спрямована на припинення, послаблення або запобігання дії негативного подразника.

Ідеовегетативна реакція – мимовільна зміна вегетативних реакцій (частота серцевих скорочень, дихання, артеріальний тиск та ін.) під впливом уявлень про рух.

Ідеомоторна реакція – рухи, що виникають мимоволі під впливом уявлень про рух.

Стартова реакція – час, обмежений сигналом стартера і першим рухом спортсмена.

Ресстрація

Ресстрація результату – вимір суддями спортивного результату, показаного спортсменом на змаганнях, і відповідний запис в протоколі.

Ресстрація рекорду – складання головною суддівською колегією офіційного протоколу (відповідно до правил змагань по цьому виду спорту) про встановлення рекорду, спрямовується у відповідну федерацію для подальшого затвердження рекорду.

Реєстрація швидкості вітру – вимір швидкості вітру, що виконується суддями змагань по стрибках і спринтерському бігу, і запис в протоколі результатів вимірів.

Регламент змагань – правила, проведення змагань, що регулюють порядок, розклад змагань.

Рейтинг – індивідуальний або груповий числовий показник оцінки спортивних досягнень для складання кваліфікаційних списків (рейтинг-листов) найсильніших спортсменів або команд в конкретному виді спорту або кращих серед представників усіх видів спорту в масштабі країни, континенту, світу. У окремих видах спорту він складається як для чоловіків, так і для жінок, включає як декілька спортсменів або команд, так і декілька сотень.

Рекорд – найвище досягнення (результат), показане в окремому виді змагань в стандартних умовах. Офіційні рекорди фіксуються тільки в тих видах спорту, результати в яких виражаються в сумірних величинах, – велосипедному спорті (трек), ковзанярському спорті, легкій атлетиці, плаванні, стрілецькому спорті, важкій атлетиці, пауерліфтингу.

Рекорд дистанції – найвищий (неофіційний) результат, досягнутий в змаганнях на певній конкретній дистанції, прокладеній на місцевості, за весь час проведення цих змагань.

Рекорд олімпійський – вище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами в ході Олімпійських ігор.

Рекорд стадіону, трека, басейну – найвищий (неофіційний) результат, досягнутий на цій споруді в якій-небудь спортивній дисципліні за весь час проведення цих змагань на цьому стадіоні, треку, басейні.

Рекордсмен – спортсмен, що встановив рекорд.

Рішення – вольовий акт знаходження і формування послідовності дій, що ведуть в умовах спортивної боротьби до виконання поставлених завдань в ситуаціях невизначеності і ліміту часу.

Рішучість – вольова якість, що проявляється в умінні швидко приймати найбільш правильні в цих умовах рішення і активна їх реалізовувати в процесі діяльності.

Ритм руху – це: 1. Рівномірне чергування елементів руху і зусиль в часі і просторі. 2. Послідовне чергування робочих фаз руху і відпочинку в процесі виконання вправи.

Рух бігу – чергування фаз руху у бігу в часі і просторі, співвідношення довжини і частоти кроків.

Рух бігу між бар'єрами – число кроків, що виконуються спортсменом між бар'єрами в процесі бар'єрного бігу.

Рух кидка – співвідношення фаз руху в метанні в часі і просторі.

Рух розгону – динаміка швидкості стрибуну в процесі розгону, співвідношення довжини і частоти кроків.

Ручка – ручка молота. Пристосування на кінці троса у вигляді ручки для тримання металником снаряда.

Рух – при виконанні фізичних вправ – частина рухової дії, переміщення тіла людини в цілому відносно його оточення (середовища, опори, фізичних тіл) або одних його частин відносно інших, а також механічне переміщення спортивних снарядів. Рух людини – одне із складних явищ у світі. Воно може бути зрозуміле лише на основі вивчення нерозривного зв'язку біологічних і механічних закономірностей.

Акцентований рух – частина рухової дії, що вимагає при його виконанні підвищеної концентрації уваги і (чи) зусиль спортсмена.

Ривок – різке прискорення, що робиться спортсменом в цілях рішення тактичних завдань проходження дистанції, фінішування (фінішний ривок), а також виконання різних тактичних завдань в спортивних іграх.

Ривок на дистанції.

Стартовий ривок – різке прискорення, зроблене спортсменом на стартовому відрізку дистанції.

Фінішний ривок – різке прискорення, зроблене спортсменом у кінці дистанції.

С

Самонавіювання – навіювання людиною самому собі якої-небудь думки або стану; прийом психічної підготовки спортсмена.

Самооцінка – оцінка спортсменом своїх якостей, фізичного і психічного стану, можливостей, поведінки, місця серед інших людей, взаємовідносин і так далі, використання тренером в процесі психологічного контролю. Важливий регулятор поведінки і прогнозування виступу в змаганнях.

Саморегуляція – фундаментальна властивість усіх біологічних систем встановлювати і підтримувати на відносно постійному рівні свої фізіологічні і біологічні параметри.

Психічна саморегуляція – процес дії спортсмена на свій психічний стан і психомоторику з метою їх оптимізації

(відвернення, перемикання, самонаказ, різні модифікації аутогенного тренування, ідеомоторне тренування і так далі).

Сезон

Олімпійський сезон – відрізок часу, як правило річної тривалості, що закінчується проведенням олімпійських ігор.

Спортивний сезон – період року, сприятливий для занять видом спорту.

Секретаріат – орган головної суддівської колегії, що займається підготовкою документації для змагань, її обробкою і аналізом для визначення переможців і призерів, випуском підсумкових протоколів.

Секретар

Головний секретар змагань – старший суддя, що відповідає за роботу секретаріату (підготовку протоколів, їх обробку після змагань, випуск підсумкових документів).

Сектор – спеціальне місце на арені стадіону, де проводяться змагання по стрибках і метаннях, а також частина розмітки футбольного поля.

Сектор для метань – місце на стадіоні, призначене для метання снарядів (на змаганнях і тренуваннях). Має кут, рівний 29 градусів (метання списа) або 40 градусів (штовхання ядра, метання молота і диска).

Сектор для стрибків – місце на стадіоні, призначене для стрибків (на змаганнях і тренуваннях).

Секундомір – прилад для виміру проміжків часу (у секундах і частках секунди, хвилинах, годиннику).

Ручний секундомір – секундомір, що включається і вимикається вручну, вимірює відрізки часу з точністю до десятих і сотих часток секунди.

Електронний секундомір – секундомір, працюючий в автоматичному режимі і керований мікропроцесором.

Семиборство – вид легкої атлетики багатоборство для жінок. Включає: біг на 100 м з бар'єрами, стрибки у висоту з розгону, штовхання ядра, біг на 200 м, стрибки в довжину з розгону, метання списа і біг на 800 м. Проводиться в два дні. Чоловіки змагаються в семиборстві тільки в закритих приміщеннях (взимку). Семиборство для чоловіків складається з бігу на 60 м, стрибка в довжину з розгону, штовхання ядра, стрибка у висоту з розгону, перегони на 60 м з бар'єрами, стрибка з жердиною, перегони на 1000 м.

Спис – спортивний снаряд для метання, виготовлений з дерева (з металевим наконечником) або металу. Має обмотку із

шнура. Маса 600 г (жіночий і юнацький спис) або 800 г (чоловічий спис). Для дітей маса може бути і меншою.

Металевий спис – спис, зроблений з металу (алюмінієвого сплаву) для надання йому міцності.

Полегшений спис – спис, що має меншу масу, ніж визначено правилами змагань. Використовується дітьми (400 і 600 г) або для розвинена швидкості кидка.

Плануючий спис – спис, що має спеціальну аеродинамічну форму.

Спис з обтяженням – спис, що має більшу масу, ніж допущено правилами змагань. Його метають з метою розвитку спеціальних силових якостей спортсмена.

Спис Хелда – спис, що має форму, запропоновану в 60-х рр. американським металником Ф. Хелдом. Спис мав хороші плануючі властивості в порівнянні з попередніми конструкціями.

Стрічка фінішна – стрічка, вільно закріплена на фініші бігу, ходьби, обмежує дистанцію.

Спроба – виступ спортсмена в деяких видах спорту, яке повторюється певне число разів. Кількість спроб визначається правилами змагань і їх регламентом (попередні, основні, фінальні змагання). Спроба може бути зарахована суддями або не зарахована (у зв'язку з порушенням правил змагань).

Стрибучість – здатність спортсмена до виконання стрибків з великою висотою підйому загального центру маси тіла або з високою дальністю без розгону. Залежить від потужності, що розвивається у відштовхуванні, що у свою чергу пов'язане з рівнем вибухової сили спортсмена.

Стрибки

Стрибки у висоту – вид легкої атлетики, змагальна діяльність в якому полягає в подоланні спортсменом вертикального простору (стрибок через планку) поштовхом однією ногою після розгону.

Стрибки в довжину – вид легкої атлетики, змагальна діяльність в якому полягає в подоланні спортсменом горизонтального простору поштовхом однією ногою від бруска після розгону.

Стрибки з місця – фізичні вправи в подоланні простору, що характеризуються відсутністю фази розгону і відштовхуванням від опори одночасно двома або послідовно кожною ногою. У змагальній діяльності і тренувальній застосовуються стрибки в довжину, у висоту, потрійний стрибок. Часто використовуються як тести для визначення стрибучості, а також для розвитку швидкісно-силових якостей (вибухової сили).

Стрибки з жердиною – вид змагань у легкій атлетиці. Стрибок, що виконується за допомогою жердини (рухливої опори) з метою подолання більшої висоти. Стрибок складається з розгону, постановки жердини в опору, відштовхування, опорної частини (вис, мах, розгинання тіла, підтягування ніг, віджимання в стійку) і безопорного польоту (перехід через планку і приземлення).

Стрибок – спосіб подолання простору шляхом швидкого переміщення тіла після відштовхування від якої-небудь точки опори. Ця рухова дія складається з наступних фаз: відштовхування, польоту і приземлення.

Стрибок у висоту – вправа, пов'язана з подоланням вертикального простору. Виконується поштовхом однією або двома ногами. Є елементом техніки різних видів спорту і тренувальною вправою для вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсмена. Напрямок відштовхування в стрибку вгору-вперед або тільки вгору.

Стрибок у висоту способом «перекат» – один із способів подолання планки в стрибках у висоту, що полягає в горизонтальному розташуванні тіла спортсмена бічною поверхнею до планки після відштовхування ближньою до планки ногою.

Стрибок у висоту способом «перекидний» – один із способів подолання планки в стрибках у висоту, що полягає в горизонтальному розташуванні тіла спортсмена над планкою, грудьми вниз, після відштовхування ближньою до планки ногою.

Стрибок у висоту способом «переступання» – один із способів подолання планки в стрибках у висоту, що полягає в переступанні спортсменом планки у польоті після відштовхування далекою від планки ногою.

Стрибок у висоту способом «фосбюрі-флор» – один із способів подолання планки в стрибках у висоту, що полягає в розташуванні стрибуна у польоті спиною до планки і уперек її після відштовхування далекою від планки ногою. Уперше цей спосіб застосував Річард Фосбюрі (США) на олімпіаді 1968 р.

Стрибок в довжину – вправа, пов'язана з подоланням горизонтального простору. Виконується поштовхом однією або двома ногами. Є елементом техніки різних видів спорту і тренувальною вправою для вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсмена. Напрямок відштовхування вперед-вгору.

Стрибок в довжину способом «ножиці» – один з варіантів техніки польоту в стрибках в довжину, в процесі якого спортсмен виконує 2,5-3,5 кроку по повітрю.

Стрибок в довжину способом «прогнувшись» – один з варіантів техніки польоту в стрибках в довжину, в процесі якого спортсмен після закінчення відштовхування приймає положення прогнувшись, а потім групується перед приземленням.

Стрибок в довжину способом «зігнувши ноги» – один з варіантів техніки польоту в стрибках в довжину, в процесі якого спортсмен приймає положення угруповання після закінчення відштовхування.

Сила – здатність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язової напруги.

Сила волі – характеристика інтенсивності і стабільності проявів вольових якостей спортсмена в досягненні поставленої мети, а також в процесі тренування і змагань.

Стрибок – це: 1. Форма розгону в штовханні ядра. 2. Перший стрибок в потрійному стрибку, що виконується на одній нозі. 3. Стрибок на одній нозі.

Сміливість – вольова якість, що проявляється в умінні активно діяти в небезпечних і важких ситуаціях спортивної боротьби, усвідомлюючи можливість тяжких для себе наслідків (наприклад, травм).

Споруди спортивні – різного роду будови, обладнані майданчики, призначені для проведення тренувальних занять і змагань (стадіон, зал, басейн, каток, стрільбище, трамплін, палац спорту, спортивний майданчик і так далі). Можуть бути критими і відкритими.

Спартакіада – комплексні змагання, які включають декілька видів спорту, що традиційно проводяться в нашій країні з 20-х років (спартакіади профспілок, школярів, працівників окремих галузей народного господарства).

Спеціалізація

Рання спортивна спеціалізація – акцентоване оволодіння елементами якої-небудь спортивної дисципліни і вузькоспеціальне тренування в ній без попередньої підготовки, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток дитини.

Вузька спортивна спеціалізація – спеціалізація спортсмена в одній спортивній дисципліні.

Спортсмен – людина, що займається яким-небудь видом спорту систематично або професійно.

Спурт – ривок (різке збільшення швидкості) в середині або наприкінці дистанції з метою відірватися від суперників, наздогнати спортсмена, що пішов вперед, або вимотати суперників.

Стратегія – у спорті – сукупність загальних закономірностей підготовки спортсмена і ведення боротьби змагання. Стратегічний план враховує різні варіанти побудови підготовки, боротьби змагання, а також форми, засоби і способи досягнення результату. Може відноситися як до системи змагань, так і до окремого змагання, турніру.

Суддівство – процес виконання суддями на спортивних змаганнях різноманітних функцій по організації і проведенню змагань, фіксації спортивних результатів, визначенню переможця, контролю за виконанням правил змагань та ін.

Суддя-помічник стартера – член суддівської колегії змагань, який перевіряє наявність на старті необхідного інвентарю, явку учасників на старт, порядок їх виступу згідно з жеребкуванням, правильність положення на старті і т.п.

Суддя-контролер – суддя на дистанції, прокладеній на місцевості, що забезпечує і контролюючий правильність її проходження.

Суддя-секретар – суддя, що веде протокол змагань і готує матеріали для звіту головного судді. Працює під керівництвом головного секретаря або старшого судді на виді (снаряді).

Суддя-секундометрист – член суддівської колегії змагань, що відповідає за фіксацію часу, показаного учасниками, загального часу проведення поєдинку, матчу, в командних спортивних іграх – за точність часу видалення гравців.

Суддя-стартер – суддя, що подає команду до початку забігу, запливу, гонки, заїзду і тому подібне, що вирішує усі спірні питання на старті. Входить до складу головної суддівської колегії змагань.

Схід з бар'єру – елемент техніки бар'єрного бігу, полягає в швидкому опусканні крутеневої (що атакує) ноги за бар'єр і одночасному підтягуванні і винесенні вперед зігнутої поштовхової ноги з метою швидшого подолання бар'єру і виконання першого бігового кроку за ним.

Т

Темп – число рухів, які виконуються за одиницю часу. Темп бігу – Число бігових кроків в одиницю часу. Один з компонентів, що визначають швидкість пересування.

Тест – вимір або випробування, що проводиться для визначення стану, процесів, властивостей або здібностей спортсмена.

Тест Купера – дванадцятихвилинний біг. Пройдена за цей час відстань характеризує фізичну підготовленість людини.

Тест на функціональний стан – тест для визначення функціонального стану організму або рівня розвитку його окремих функціональних систем (м'язової, серцево-судинної, дихальної, центральної нервової системи та ін.

Психологічний тест – стандартизоване психологічне випробування, за допомогою якого робиться спроба оцінити той або інший психічний процес або особу спортсмена в цілому.

Тест PWC170 (по перших буквах англійського терміну «фізична працездатність») – визначення фізичної працездатності людини, в основі якої лежить визначення потужності м'язової роботи при частоті серцевих скорочень, рівній 170 ударам в хвилину. Заснований на лінійній залежності між частотою серцевих скорочень і потужністю роботи в діапазоні 120-170 (180) ударів в хвилину. Робота проводиться на велоергометрі, в процесі якої задаються два навантаження – легка і важча, які викликають підвищення частоти серцевих скорочень у вищезгаданих межах. На основі отриманих показників потужності і частоти серцевих скорочень будується графік і визначається PWC170.

Тест САН (самопочуття, активність, настрій) – діагностика оперативного психічного стану спортсмена, пов'язаного з впливом на нього зовнішніх і внутрішніх чинників.

Техніка – система рухів, дій і прийомів спортсмена, найдоцільніше пристосована для вирішення основного спортивного завдання з найменшою витратою сил і енергії відповідно до його індивідуальних особливостей.

Технологія в спорті – сукупність процесів, правил, навичок, послідовно спрямованих на розробку різних методик тренування і навчання.

Особлива форма функціонального і прикладного наукового знання, що переходить від природничо-наукових досліджень до методичних розробок в ланцюзі «наука – технологія – методика».

Тримання списа

Тримання спису над плечем – елемент розгону метальника з триманням списа на рівні голови.

Тримання спису під плечем – елемент розгону метальника з триманням списа на рівні тазу.

Тренер – педагог, фахівець в якому-небудь виді спорту, що займається підготовкою спортсменів.

Головний тренер – тренер, що очолює тренерський колектив і керує підготовкою команди.

Державний тренер – тренер, що відповідає за розвиток певного виду спорту в країні.

Тренер по загальній фізичній підготовці – тренер, що забезпечує усебічне виховання фізичних якостей спортсменів (зазвичай в командах високої кваліфікації по спортивних іграх або по шахах).

Тренер збірної команди – тренер високої кваліфікації, що виконує свої функції в команді, складеній із спортсменів, що представляють різні спортивні колективи.

Тренованість – стан організму, що визначає рівень фізичної підготовленості спортсмена. Є наслідком тренування.

Тренування – складова частина підготовки спортсмена. Спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на виховання і вдосконалення певних здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих результатів.

Аутогенне тренування – комплексний метод саморегуляції психічного стану, який заснований на принципах, що передбачають розслаблення усіх м'язів, зняття нервової напруги, заспокоєння і нормалізацію функцій організму за допомогою спеціальних формул самонавіювання.

Висотне тренування – комплекс заходів, що виконуються для підвищення витривалості людини до дії розрідженої атмосфери і пониженого парціального тиску кисню в повітрі. Проводиться з використанням різних режимів «підйомів» у барокамері, а також в умовах нормального барометричного тиску при диханні газовими сумішами з пониженим вмістом кисню і при застосуванні апаратів поворотного дихання. Проте найбільший ефект дає проведення висотного тренування в гірських умовах з дотриманням принципу ступінчастого набору висоти у поєднанні з раціональними режимами фізичних навантажень, живлення і правил гігієни.

Тренування гіпоксії – тренування в умовах гіпоксії (у гірських умовах, у барокамерах, в масках), що утрудняють процес транспорту кисню до тканин тіла. Використовується для підвищення рівня функціонування кислородтранспортної системи.

Ідеомоторне тренування – багатократне уявне відтворення рухової дії, руху і їх властивостей (з особливою концентрацією уваги на його вирішальних або таких, що не вдаються фазах), а також ситуацій боротьби змагання.

Інтегральне тренування – тренування, спрямоване на координацію і реалізацію в діяльності змагання усіх сторін

підготовленості спортсмена (фізичною, технічною, тактичною, психічною).

Інтенсивне тренування – тренування, що проводиться зі значною долею навантажень високої інтенсивності.

Інтервальне тренування – тренування, в ході якого використовується інтервальний метод (виконання вправ із заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку).

Цілорічне тренування – безперервний тренувальний процес впродовж року.

Колове тренування – метод тренування, що спрямованого на підвищення фізичної підготовленості спортсмена і складається з 6-10 різних вправ, що виконуються в певній послідовності (по колу) кілька разів.

Психом'язове тренування – варіант психорегулюючого тренування, що дозволяє спортсменові в короткий час за допомогою словесних формул і представлень досягти м'язового розслаблення або мобілізації сил і енергії.

Психорегулююче тренування – метод психічної саморегуляції, в якому застосовуються словесні формули для розслаблення м'язів, створення почуття спокою, стану відпочинку (у заспокійливих діях) або для мобілізації сил і енергії (у мобілізуючих діях).

Ударне тренування – тренування з концентрованими високими навантаженнями в певному циклі.

Екстенсивне тренування – тренування з навантаженнями середньої і низької інтенсивності.

Тренування – учбове заняття (урок) з метою вдосконалення рухових навичок і умінь. Структурне утворення тренувального процесу. У науковій і методичній літературі по фізичній культурі і спорту прийнято застосовувати термін «тренувальне заняття» для диференціації двох значень слова «тренування» (тренування як процес підготовки спортсмена і тренування як окреме учбове заняття).

У

Увага – довільна або мимовільна спрямованість і зосередженість психічної діяльності спортсмена на реальних об'єктах (супернику, предметі, діях, рухах і так далі) або об'єктах свідомості (представленнях, відчуттях, образі і так далі).

Уміння рухове – засвоєний людиною спосіб виконання рухових дій під контролем свідомості, не доведених до автоматизму (навички).

Універсіада – комплексні студентські спортивні змагання. Один раз в два роки проводяться зимові і літні універсіади під егідою Міжнародної федерації університетського спорту. Під час церемонії нагородження переможців виконується студентський гімн.

Упор жердини – момент торкання жердиною задньої стінки ящика для упору у кінці розгону стрибку з жердиною.

Управління підготовкою спортсмена – оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток його підготовленості, досягнення найвищих спортивних результатів, що забезпечує; включає наступні операції: прогнозування результатів, моделювання параметрів діяльності змагання, рівня підготовленості і розвитку функціональних систем організму, програмування тренувального процесу, комплексний контроль за рівнем підготовленості, внесення корекцій в систему підготовки.

Учасник – будь-яка юридична або фізична особа, що бере участь в змаганні.

Училище олімпійського резерву – середній спеціальний навчальний заклад, в якому поєднуються загальноосвітня (у об'ємі середньої школи) і спортивна підготовка найбільш обдарованих юних спортсменів. На останніх двох курсах проводиться також професійна підготовка в об'ємі технікуму фізичної культури.

Ф

Фаза – момент (стадія) системи рухів або стану організму, процесу, що має певні межі. Так, а різних стрибках виділяють 4 основних фази: розгону, відштовхування, польоту і приземлення.

Безопорна фаза – положення тіла в просторі, коли воно не має контакту (опори) з поверхнею, снарядом, партнером, суперником.

Фаза вильоту – момент відриву спортсмена від землі у бігу, стрибках, а також момент випуску снаряда металевиком.

Двоопорна фаза – положення спортсмена в спортивній ходьбі, що характеризується торканням ґрунту двома ногами.

Кінцева фаза – елемент системи рухів, яким закінчується вправа.

Початкова фаза – елемент системи рухів, з якого розпочинається вправа.

Одноопорна фаза – положення спортсмена в ходьбі, бігу, стрибках, що характеризується торканням ґрунту однією ногою.

Фаза відштовхування – див. *Поштовх*.

Фаза переходу планки – елемент техніки польоту в стрибках у висоту і з жердиною. Вирішальна з точки зору досягнення

результату фаза стрибка, підготовлена усіма попередніми діями спортсмена. Техніка переходу планки в стрибках у висоту залежить від способу стрибка. Безопорна завершальна частина стрибка з жердиною після завершення відштовхування руками від жердини. Складається з дугоподібного руху навколо планки з подальшим відкиданням рук назад.

Фаза польоту – елемент техніки бігу, стрибків, що характеризується відсутністю контакту спортсмена з опорою (землею, бар'єром, жердиною, снарядом).

Фаза приземлення – це: 1. Елемент техніки бігу і ходьби, що включає постановку ноги на доріжку і амортизацію зусиль, що виникають при цьому, не співпадаючих з напрямом руху. 2. Елемент техніки стрибка в довжину і потрійним, що забезпечує повніше використання стрибуні траєкторії польоту, отриманої в результаті відштовхування. Виконується шляхом винесення ніг вперед в положенні сидячи або в угрупованні з глибоким присіданням після торкання піску. 3. Елемент техніки стрибків у висоту, з жердиною, що забезпечує м'яке і безпечне приземлення спортсмена.

Робоча фаза – фаза руху, в якій створюються основні зусилля, що призводять до переміщення тіла в просторі.

Фаза фінального зусилля – елемент техніки метань, в процесі виконання якого спортсмен випускає снаряд на необхідній від землі висоті і під оптимальним кутом, повідомляючи йому максимально можливу швидкість вильоту.

Фальстарт – передчасний старт до сигналу судді-стартера.

Фартлек – метод тренування у бігу (дослівно «гра швидкостей»), що полягає в зміні швидкостей пересування в процесі тривалого безперервного бігу по самопочуттю спортсмена, команді тренера або по прискоренню партнера.

Федерація

Міжнародна спортивна федерація – союз, об'єднання національних федерацій по конкретному виду спорту, загальним питанням фізичної культури і спорту, пропаганді спорту, по спортивній науці, розвитку спорту серед окремих груп населення та ін. напрямом діяльності (у світі, на окремому континенті, в регіоні).

Спортивна федерація – громадська організація, що займається питаннями розвитку якого-небудь виду спорту, його пропагандою, забезпеченням спортивної діяльності і так далі (у масштабі країни, республіки, області, міста).

Фізична культура – органічна частина культури суспільства і особи; раціональне використання людиною рухової діяльності в

якості чинника оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики.

Адаптивна фізична культура – різні форми фізичної культури, адаптовані до функціонального стану органів, систем і опорно-рухового апарату інвалідів, використовувані з метою підвищення дієздатності, підготовки до праці і із спортивною спрямованістю.

Базова фізична культура – фундаментальна частина фізичної культури, включена в систему освіти і виховання підростаючого покоління в якості чинника забезпечення базового рівня фізичної підготовленості. Основна форма базової фізичної культури – шкільна фізична культура.

Гігієнічна фізична культура – різні форми фізичної культури, включені в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями).

Лікувально-реабілітаційна фізична культура – використання фізичних вправ як засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених в результаті захворювань, травм, перевтоми та ін. причин.

Професійно-прикладна фізична культура – спрямоване використання фізичної культури з метою формування рухових умінь і навичок, сприяючих освоєнню професії, і розвитку професійно важливих здібностей, включає також виробничу фізичну культуру.

Рекреативна фізична культура – відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, розваги).

Фізична підготовка – одна із сторін підготовки у фізичному вихованні, спорті, пов'язана з вихованням фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на усебічний фізичний розвиток людини.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – процес виховання фізичних якостей, що забезпечують переважний розвиток тих рухових здібностей, які потрібні для цієї спортивної дисципліни.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування рухових навичок і розвиток рухових і психічних здібностей (силових, швидкісних, координаційних, витривалості, гнучкості, вольових та ін.).

Фізична освіта – системне освоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, придбання необхідного фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізичний розвиток – процес становлення, формування і подальшої зміни упродовж життя індивідуума морфо-функціональних властивостей організму і заснованих на них фізичних якостей і здібностей.

Фізична досконалість – результат повноцінного використання фізичної культури. Оптимальна міра загальної фізичної підготовленості і гармонійного фізичного розвитку, яка відповідає вимогам трудовою і інших сфер діяльності людини.

Фінал – завершальна частина багатоступінчастих змагань з вибуванням, в яких бере участь певне число спортсменів або команд, переможців півфіналу і в яких виявляється переможець.

Фіналіст – спортсмен, що бере участь у фінальній частині спортивних змагань, що виявляє переможця.

Фініш – це: 1. Місце закінчення дистанції в циклічних видах спорту, яке спеціально обладнане приладами для автоматичної фіксації результатів. При ручному хронометруванні на продовженні фінішної риси розташовуються судді, які фіксують час і ті, що визначають порядок приходу учасників. 2. Завершальна частина дистанції, змагання.

Фінішування – проходження завершального відрізка дистанції, що часто супроводжується фінішним прискоренням.

Фора – певна перевага в умовах, що надається в зрівняльних змаганнях (з гандикапом) слабким супротивникам в цілях зрівнювання їх шансів на успіх. Розмір фори обумовлюється заздалегідь.

Формування навички – педагогічний процес, спрямований на розвиток і вдосконалення здатності виконувати рухову дію автоматично.

Фотофініш – прилад, що автоматично визначає час і порядок приходу учасників змагань до фінішу (найчастіше оптико електронна система).

Х

Ходьба – один з природних способів пересування людини в просторі. Використовується в побутових, виробничих, військових, спортивних, лікувальних, рекреаційних та ін. цілях.

Спортивна ходьба – вид легкої атлетики. Відрізняється від звичайної ходьби довшим кроком, зігнутими руками, високим темпом, а також більшою економічністю за рахунок повороту тазу

навколо подовжньої і передньо-задньої осей тіла, що забезпечує менші вертикальні і горизонтальні коливання загального центру маси тіла під час пересування.

Годинна ходьба – вид програми деяких легкоатлетичних змагань. Перемагає спортсмен, що пройшов за 1 ч більшу відстань.

Хронометраж (1) – вимір тривалості спортивного змагання за допомогою секундоміра.

Ручний хронометраж – встановлення часу проходження дистанції, тривалості виступу, матчу за допомогою ручного секундоміра.

Електронний хронометраж – встановлення часу проходження дистанції, тривалості виступу, матчу за допомогою електронного секундоміра.

Хронометраж (2) – метод вивчення спортивної діяльності за допомогою дослідження витрат часу на виконання певних завдань, різних компонентів діяльності змагання і тренувальної, елементів техніки рухів.

Ц

Цілеспрямованість – вольова якість, що проявляється в умінні ставити ясні цілі і завдання, планомірно і зосереджено діяти, непохитно прагнути до досягнення поставленої мети.

Цикл

Багаторічний цикл – великий тренувальний для змагання цикл, що триває від початку занять певним видом спорту і до його закінчення. Одним з приватних видів багаторічного циклу є чотирирічний олімпійський цикл.

Річний цикл – див. *макроцикл*.

Тижневий цикл – див. *мікроцикл*.

Околомісячний цикл – див. *мезоцикл*.

Олімпійський цикл – проміжок часу між двома олімпійськими іграми (тривалість 4 роки).

Тренувальний цикл – ряд тренувальних занять, що становлять відносно закінчений фрагмент тренувального процесу, що повторюється.

Цикл рухів – мінімальна сукупність рухів, після виконання яких тіло (частини тіла) повертається в і. п. Термін відноситься до усіх циклічних видів спорту. Напр., цикл рухів плавця – це сукупність рухів в одному гребку, що проходять повний круг і повторюваних багаторазово. Початком циклу прийнято вважати початок фази захоплення води руками при плаванні кролем на

грудях, на спині і дельфіном; потім слідує гребок, вихід руки з води (пронос), вхід руки у воду.

Циклічність – характеристика рухів, занять, процесів, побудованих у вигляді циклу.

Ч

Час

Час на підготовку до виконання вправи – що дозволяється правилами змагань тривалість підготовки до виконання залікової спроби з моменту виклику учасника.

Попередній час – час спортсмена, оголошений за показниками електронного або ручного хронометра до уточнення показниками фотофінішу і ще не внесене до суддівського протоколу.

Частота

Частота рухів – одна з характеристик швидкісних здібностей, вимірюється числом рухів в одиницю часу.

Частота дихання – один з показників зовнішнього дихання. Вимірюється числом дихальних актів в одиницю часу.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – число серцевих скорочень в одиницю часу (зазвичай уд./хв.).

Чемпіон – спортсмен або команда – переможець змагань в якому-небудь виді спорту або в окремому виді змагань.

Абсолютний чемпіон – спортсмен – переможець змагань серед усіх учасників незалежно від віку, маси тіла і тому подібне. Абсолютні чемпіонати проводяться у боксі, боротьбі, бодібілдингу. У гімнастиці це звання надається за перемогу у багатоборстві.

Олімпійський чемпіон – переможець олімпійських ігор в якому-небудь виді спорту або в окремому виді змагань. Звання олімпійського чемпіона зберігається навіки.

Чемпіонат – офіційні змагання, розіграш першості в якому-небудь виді спорту з метою виявлення переможця – чемпіона (спортсмена, команди) і розподілу подальших місць.

Відкритий чемпіонат – офіційні спортивні змагання з метою виявлення чемпіона (спортсмена, команди) і розподілу подальших місць з вільним допуском або запрошенням спортсменів для участі в змаганнях.

Ш

Штовхання ядра

Вид легкої атлетики – поштовх спеціального спортивного снаряда (суцільнометалевої кулі) однією рукою на дальність. Маса снаряда від 3 до 7,26 кг (залежно від віку і статі спортсмена).

Поштовх складається з попередніх рухів: стрибка або повороту – і фінального зусилля, що є швидким рухом рукою від себе вперед-вгору. В процесі стрибка або повороту ядро не повинне відриватися від щоки метальника. Не допускається тримання снаряда на вазі. Поштовх проводиться з кола діаметром 2,135 м.

Швидкість – комплекс морфофункціональних властивостей людини, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Швидкість рухів – швидкість, що проявляється в частоті рухів; вимірюється числом рухів в одиницю часу.

Швидкість відштовхування – швидкість виконання відштовхування у бігу, ходьбі, стрибках та ін. локомоціях. Параметр, що визначає швидкість пересування, висоту або дальність стрибка.

Швидкість повороту – швидкість виконання повороту в метанні диска або молота, що забезпечує снаряду а подальшому необхідну швидкість вильоту.

Швидкість простої реакції – швидкісна характеристика спортсмена, визначувана інтервалом часу від раптового початку дії заздалегідь відомого подразника (сигналу) до початку певного руху у відповідь або дії спортсмена.

Швидкість розгону – швидкість виконання розгону в різних стрибках або метаннях. Цей показник багато в чому визначає швидкість подальших елементів техніки – відштовхування в стрибках і фінального зусилля кидка в метаннях.

Швидкість складної реакції – швидкісна характеристика спортсмена, визначувана інтервалом часу від раптового початку дії одного з ряду заздалегідь відомих подразників (сигналів) до початку певного руху у відповідь або дій спортсмена.

Ю

Юніори – вікова група учасників змагань. Межі групи різні залежно від виду спорту.

Я

Ядро – спортивний снаряд для штовхання. Є суцільнометалевою кулею масою від 3 до 7,26 кг (залежно від статі і віку спортсменів), діаметр якого від 85 до 130 мм.

Яма

Яма для приземлення – спеціальне місце в секторі для стрибків: з піском – для приземлення стрибунів в довжину і

потрійним; з м'якими матеріалами (поролон) – для приземлення стрибунів у висоту і з жердиною.

Яма з водою – спеціальна перешкода у бігу на 2000 і 3000 м з перешкодами, розташована із зовнішнього боку одного з віражів бігової доріжки. Яма з водою 366х366 см, перед якою встановлений бар'єр заввишки 91,4 см. Глибина ями за бар'єром 70 см. Бігун долає перешкоду наступивши однією ногою на бар'єр і, відштовхуючись від нього, стрибає до ями з водою. Чим сильніше він відштовхнеться, тим менша частина його ноги потрапить у воду, оскільки дно ями похиле і поступово у кінці порівнюється з рівнем бігової доріжки.

Ящик для упору жердини – дерев'яний ящик, уритий в землю урівень з доріжкою у кінці розгону в стрибках з жердиною. Має похиле дно (до 0,2 м у опорної стінки). У дно ящика упирається жердина стрибуну у момент стрибка.

Футзал (міні-футбол) та футбол



ФУТЗАЛ (від порт. *futebol de salão* та ісп. *fútbol sala* «зальний футбол») – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар, мета якої забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, окрім рук.

ФУТБОЛ (англ. Football від *foot* «ступня» + *ball* «м'яч») – командний, олімпійський вид спорту, в якому грають дві командами по одинадцяти гравців у кожній, метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника.

А

Автогол – м'яч, забитий гравцем у свої ворота.

Автор гола – гравець, який забив м'яч у ворота.

Арбітр – особа на майданчику, яку призначають відповідні органи, покликана стежити за тим, щоб футзальний чи футбольний матч проходив відповідно до правил і що має для цього всі повноваження.

Асистент арбітра (футбол) – на кожний матч призначаються два асистенти арбітра, в обов'язки яких входить: допомагати арбітру в проведенні матчу відповідно до Правил гри (за погодженням із арбітром); сигналізувати прапором про порушення Правил футболістами; сигналізувати прапором про вихід м'яча за межі поля; сигналізувати прапором про положення поза грою.

Асист – гольова (результативна) передача, після якої інший гравець команди забиває гол.

Атака – це дія, яка розпочинається після оволодіння м'ячем командою, яка захищалась і одержала можливість започаткувати і розвивати атакуючі дії власної команди. Якщо один із учасників захисту, в результаті втрати м'яча суперником, виконав довгу передачу партнеру в вперед, він тим самим розпочав контратаку. Контратака є небезпечною тому, що суперник після зриву атаки не встигає повернутися в оборону і зайняти відповідні позиції.

Аут (від англ. – out – вихід) – вихід м'яча за бокову лінію, одним із способів відновлення гри. У футзалі аут вводиться ногою.

Аут (футбол) – вихід м'яча за бокову лінію, одним із способів відновлення гри. Гравець, що вкидає м'яч, знаходиться лицем до поля і кидає м'яч двома руками з-за голови, торкаючись при цьому частиною обох ступень або бічної лінії, або землі за межами бокової лінії.

Б

Бампи – це спеціальне взуття, без шипів, в якому грають гравці.

Бічні лінії – довгі лінії розмітки майданчика, що обмежують його розміри.

Блокування суперника – дозволений правилами гри тактичний прийом, суть якого полягає у безконтактному перешкоджанні тулубом просуванню супернику до м'яча на ігровій відстані з метою оволодіння м'ячем, тобто захист м'яча тулубом з тактичною метою без тілесного контакту з міркувань не дати суперникові можливості заволодіти м'ячем.

Бомбардир – гравець (нападник), який забиває багато голів.

Брудна гра – будь-які, без винятку, грубі нечесні дії футзалістів на майданчику (симуляція ушкодження, перешкоджання виконанню вільних ударів, навмисна затримка часу, вираження (словом або жестом) невдоволення з приводу рішення судді, гучні викрики на майданчику тощо).

Бутси (футбол) – спеціалізоване взуття для гри в футбол. Наявність шипів на підошві є головною відмінністю від звичайного взуття.

Б'юча нога – нога, якою гравець виконує удари, або передачі м'яча. Її часто називають «сильнішою ногою».

В

Вболівальник – любитель футзалу (міні-футболу чи футболу), прихильник якої-небудь однієї команди.

Ведення м'яча – це почергові поштовхи м'яча ногою (правою, лівою) на різні відстані. Якщо простір вільний – м'яч можна спрямувати вперед на 7-10 м. Якщо вільного простору немає – гравець, щоб зберегти його під своїм контролем, штовхає м'яч перед собою на короткі відстані 1-1,5 м. В такому випадку він має можливість миттєво переходити на інші дії. Ведення здійснюється по прямій, з прискоренням, зі зміною ритму, зі зміною напрямків руху та ін.

Відбірні змагання – проводяться з метою виявлення найбільш підготовлених гравців для комплектування збірних команд. Мета такого відбору – участь у більш значних змаганнях.

Відсторонення – заборона футзалісту (футболісту) брати участь в офіційних змаганнях або заборона офіційній особі виконувати службові обов'язки на певну кількість матчів або певний термін.

Відволікання супротивника – індивідуальна тактична дія у нападі без м'яча, що являє собою демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам.

Відкривання – індивідуальна тактична дія у нападі без м'яча, яка характеризується оптимальним вибором позиції з метою одержання м'яча.

Відстань – дистанція (близько двох метрів) між гравцями і м'ячем, на якій дозволяється єдиноборство суперників з використанням правильних поштовхів і блокування в боротьбі за м'яч.

Відбирання м'яча – як тільки гравець команди, яка володіє м'ячем, хоча б на мить втрачає контроль над м'ячем, суперник негайно застосовує один із ефективних способів відбору, а саме: поштовхом суперника, що володіє м'ячем, в плече; накладанням на м'яч стопи; підкатом; стрибком. Всі способи відбору м'яча спрямовані на втрату гравцем, який володіє м'ячем, рівноваги, а значить втрати контролю над м'ячем.

Відновлення гри – арбітр зупиняє гру для надання гравцеві, що одержав травму, необхідної медичної допомоги та у випадку виходу на майданчик сторонніх осіб або неспортивної поведінки гравців команд що зустрічаються, симуляції та інші. В таких випадках гра відновлюється введенням м'яча у гру в залежності від умов, в яких гру було зупинено.

Вільний удар – непрямий штрафний удар. Гол після виконання даного штрафного удару зараховується тільки у тому випадку, якщо хоча б один з гравців будь-якої команди доторкнувся до м'яча під час його шляху до воріт.

Віце-чемпіон – команда, що зайняла у розіграші першості друге місце, футболісти якої нагороджуються срібними медалями.

Витривалість футзальста (футболіста) – фізична якість, яка характеризується здатністю спортсмена виявляти максимальну працездатність і утримувати її у визначених ігрових режимах, зберігаючи ефективність техніко-тактичних дій протягом усієї гри.

Вилучення – арбітр вилучає гравця з майданчика (показав червону картку), якщо той допустив порушення одного із наступних пунктів Правил гри: одержав повторне попередження (жовта картка) за недисципліновану поведінку або інші порушення; за навмисний удар суперника рукою або ногою з ризиком нанесення травми; за нецензурні вислови на адресу суперника, арбітра, партнера тощо. Небезпечний напад на суперника з метою нанесення травми; за фол «останньої надії».

Ворота – конструкція з двох штанг та поперечини на краю майданчика, куди гравці намагаються забити м'яч. Розміри футзальних воріт: 3 м ширина, 2 м висота. Розміри футбольних воріт: 7,32 м ширина, 2,44 м висота.

Воротар – гравець, що захищає ворота.

Воротарський майданчик (футбол) – знаходиться усередині кожного штрафного майданчика. 3 точок на лінії воріт, розташованих на відстані 5,5 м від внутрішньої сторони кожного із стояків воріт, під прямим кутом до лінії воріт проводяться два

відрізки завдовжки 5,5 м. Кінці відрізків з'єднуються лінією, паралельною лінії воріт. Побудований таким чином прямокутник називається воротарським майданчиком.

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття.

Г

Гекса-трик – шість м'ячів, забитих гравцем в одному матчі.

Гірчичник – жовта картка (жаргон).

Гнучкість футзаліста (футболіста) – це фізична якість людини, яка характеризується рухливістю у суглобах, що дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою.

Гол (від англ. – goal – ціль) – це взяття воріт супротивника, для якого необхідно, щоби м'яч повністю перетнув лінію воріт.

Гол у роздягальню – це гол на останній хвилині першого тайму.

Головний арбітр – арбітр, що очолює групу арбітрів, які обслуговують певний турнір. Він керує проведенням змагання в цілому, відповідаючи за підготовку місць змагань, розподіляє обов'язки арбітрів, призначає їх на окремі матчі за затвердженим календарем.

Господар поля – команда, яка проводить матч на своєму майданчику. Команда, яка в календарі змагань позначена першою.

Гра рукою – заборонений прийом гри з м'ячем, коли гравець у всіх випадках, а воротар поза своїм штрафним майданчиком навмисне яким-небудь способом контактує з м'ячем.

Грубе поведження – серйозний випадок прояву недисциплінованості, невиправдано агресивні дії стосовно суперника, коли не ведеться безпосередня боротьба за м'яч.

Групова тактика захисту – організована взаємодія двох чи більше гравців для надання допомоги партнерам у захисті чи руйнування комбінацій суперника.

Групова тактика нападу – взаємодія двох чи декількох гравців під час атаки, об'єднаних виконанням певних тактичних комбінацій.

Д

Дев'ятка – сленгова назва верхньої зони воріт, розташованої справа та зліва від рук воротаря у безпосередній близькості від поперечини.

Дербі – поєдинок між командами з одного міста чи одного регіону, зазвичай вирізняється особливою запеклістю та принциповістю.

Делегат ФФУ – офіційна особа Федерації футболу (футзалу) України, яка відповідає за здійснення контролю за правильною організацією проведення матчу, за дотримання командами регламенту змагань.

Десятиметровий удар (футзал, міні-футбол) – міра покарання за п'ять навмисних порушень (протягом одного тайму), перелічених у Правилах, під час гри. При виконанні 10 м удару, команда, яка захищається не має права ставити стінку.

Джокер – гравець, що виходить на заміну й здатний кардинально змінити хід гри.

Дискваліфікація – позбавлення футзаліста (футболіста) або команди права брати участь у іграх за порушення правил, регламенту змагань або недостойну поведінку.

Додатковий час – додатковий час (екстра тайм) складається з двох однакових за часом таймів, що встановлюється регламентом змагань, коли треба визначити переможця, а основний час матчу закінчився внічию. Для продовження матчу знову проводиться жеребкування для вибору сторін і початкового удару.

Допінг – застосування заборонених міжнародними і державними спортивними організаціями фармакологічних препаратів з метою підвищення неприродним шляхом розумових і фізичних показників футзаліста, арбітра.

Допінг-контроль – система заходів, спрямованих на попередження застосування допінгу.

Дриблінг – рухи гравця, що веде м'яч, з обводкою гравців команди суперника.

Другий поверх (сленг) – гра головою.

Дубль – два голи, забитих гравцем у продовж матчу. Виграш певною командою першості та кубка країни в одному сезоні. Резервна команда.

Дуга перед штрафним майданчиком (футбол) – ділянка поля перед штрафним майданчиком, обмежена дугою радіусом 9 м 15 см з 11-метрової позначки і лінією штрафного майданчика, з метою обмеження розташування гравців обох команд до моменту входження м'яча в гру при виконанні 11-метрового удару.

Е

Екс-чемпіон – колишній переможець якої-небудь першості, чемпіон минулих років.

Емблема – умовне, символічне зображення якого-небудь поняття або ідеї, що вказує на належність футболіста, футбольної команди до певного клубу.

Екіпірування гравців – це спеціальний одяг. Комплект обов'язкового екіпірування гравця входить футболка, труси, гетри, щитки, копочки (футзалки), бутси(футбол). Щитки повинні повністю прикриватись гетрами і бути виготовленими з гуми, пластмаси або їм ю подібних замінників, які надійно забезпечують необхідну ступінь безпеки гравця. Колір форми воротаря повинен відрізнятися від форми польових гравців та арбітрів.

Є

Єдиноборство суперників – протистояння, взаємна протидія двох суперників у боротьбі за м'яч з використанням технічних, тактичних і атлетичних засобів.

Ж

Жеребкування – визначення порядку виступу футзальних (футбольних) команд у чемпіонаті, кубку або турнірі, а також вибір сторони майданчика або першого удару перед матчем.

Жовта картка – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про попередження гравця за допущені порушення, передбачені Правилами.

Жонглювання – це підбивання м'яча вгору різними частинами стопи, стегна, головою та інше, не дозволяючи йому торкнутися землі.

З

Забігання – технічний прийом, при якому гравець без м'яча пробігає повз гравця із м'ячем та може отримати від нього короткий пас.

Загальнорозвиваючі вправи – використовуються з метою загального гармонійного фізичного розвитку футзаліста, вдосконалення його рухових і функціональних можливостей, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей.

Задатки – вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

Закривання – індивідуальна тактична дія у захисті, переміщення гравця з метою перешкодити супернику одержати м'яч.

Захисник – гравець лінії оборони.

Запасний гравець – гравець, внесений у Рапорт арбітра не в стартовому складі, тобто гравець, чиє ім'я повідомлено арбітрові для можливої заміни основних гравців до початку матчу чи безпосередньо у самому матчі (у футзалі нелімітована кількість замін гравців, на майданчик може виходити безліч разів гравець, який вписаний в рапорт арбітра).

Заміна м'яча – відбувається якщо він не відповідає Правилам гри, тобто втратив форму, недостатній внутрішній тиск, розірвалась камера або верхня оболонка тощо.

Затягування часу гри (футбол) – форма вияву недисциплінованого, неспортивного поведження, навмисні дії гравця з метою необґрунтованого подовження паузи після зупинки у грі до її поновлення.

Зауваження арбітра – усні вказівки арбітра на неправильні дії футзаліста, які не потребують суворішого персонального покарання, попередження або видалення.

Здібності – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Здібності є вроджені та набуті внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку.

Зовнішня частина підйому – це частина стопи, розташована зовні від шнурівки взуття.

Золотий м'яч – щорічна нагорода, яка вручається найкращому футзалісту (футболісту) світу.

Зонний захист – організація оборони, коли гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборства з будь-яким суперником у межах зони.

Зорово-моторна координація – узгодженість рухів і їх елементів у результаті спільної та одночасної діяльності зорового і м'язово-рухового аналізаторів.

Зупинка м'яча – це технічний прийом, мета якого погасити швидкість м'яча, що котиться котиться або летить для здійснення подальших доцільних дій. Термін «зупинка м'яча» слід розуміти як вживаються іноді назви «обробка м'яча», «прийом м'яча». Тому, розглядаючи способи зупинок м'яча, ми будемо мати на увазі, що футзаліст (футболіст) повністю не зупиняє м'яч, а пристосовує (переводить) його для виконання наступних дій. Зупинки виконуються ногою, тулубом і головою.

І

Ігрова відстань – дистанція (близько двох метрів) між гравцями і м'ячем, на якій дозволяється єдиноборство суперників з використанням правильних поштовхів і блокування в боротьбі за м'яч.

Ігрові вправи – фізичні вправи, що виконуються з використанням тих чи інших методичних особливостей гри. Ігрові вправи включають залежність дій одного (одних) футболіста, що тренується, від суперника, втручання якого може завадити виконанню завдання, створити не вигідні умови для наміченої дії і мають змагальний характер.

Імідж – уявлення, думка, образ, що склалися у суспільстві (або цілеспрямовано створені) про який-небудь об'єкт (людину, організацію).

Інспектор ФФУ – офіційна особа Федерації футболу (футзалу) України, єдиний, хто відповідає за винесення оцінки дій арбітрів і опікує їх протягом усього часу перебування в місці проведення матчу.

Індивідуальна тактика захисту – система індивідуальних тактичних умінь кожного гравця протидіяти супернику, який володіє м'ячем або виконує переміщення без нього.

Індивідуальна тактика нападу – система індивідуальних цілеспрямованих атакуючих дій футболіста (футзаліста), що ґрунтуються на його умінні з декількох можливих варіантів дій у даній ігровій ситуації вибрати найбільш раціональну. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

К

Календар змагань – одна з основних форм планування проведення матчів в одному або в декількох змаганнях, що дає змогу правильно побудувати програму навчально-тренувальної роботи у футзальній (футбольній) команді.

Капітан – відповідно до Правил гри капітан не має особливого статусу або привілеїв, але він несе певну частку відповідальності за поведіння своєї команди. Носить пов'язку, яка відрізняє його від інших гравців.

Карє – чотири голи, забитих гравцем упродовж матчу (покєр – більш вживаний термін).

Колективний відбір м'яча – груповий тактичний прийом гравців однієї команди з метою відбирання м'яча в суперника, коли вони розташовуються так, щоб гранично обмежити можливості

суперника маневрувати з м'ячем на даній ділянці поля і за рахунок найбільш доцільного ведення боротьби з ним за м'яч (з дотриманням умов правильного єдиноборства) – позбавити його м'яча.

Команда – це гравці, які грають за один клуб, які протягом гри виконують різні за змістом специфічні функції спрямовані на здобуття перемоги над суперником. В команді, гравці розподіляються на універсалів, напівуніверсалів, та спеціалістів (гравців вузької спеціалізації).

Командна тактика захисту – організація колективних дій усієї команди, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника за рахунок швидкого сконцентрування сил в небезпечній зоні, перегрупування і забезпечення взаємної страховки захисних ліній.

Командна тактика нападу – організація колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки при різних тактичних системах, яка реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

Комбінація – поєднання узгоджених дій і маневрів двох або декількох гравців для досягнення певної мети.

Комбінований захист (футбол) – це така організація оборони, яка гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального та зонного захисту. Одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші – грати переважно в зоні.

Контрольний матч – неофіційне змагання, що проводиться за взаємною домовленістю між командами (клубами) для перевірки ступеня підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

Контратака – негайний перехід в атаку після відбитої атаки супротивника.

Коуч (від англ. – coach) – головний тренер.

Коментатор – особа, що супроводжує матч своїми поясненнями по радіо або телебаченню.

Конгрес – вищий керівний орган ФФУ.

Кубок – посудина у вигляді чаші або келиху, що за традицією вручається як приз за перемогу в змаганнях. Турнір, який повністю проводиться за олімпійською системою.

Кут поля (футбол) – місце перетину лінії воріт і бічної лінії, у якому встановлюється кутовий прапор.

Кутовий удар – спосіб уведення м'яча в гру після виходу його за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди, що захищається, і коли гравець

команди, яка захищається, забив м'яч у свої ворота безпосередньо зі штрафного, вільного удару з-за меж штрафного майданчика, кутового удару або в результаті введення м'яча через бічну лінію.

Кутовий флагшток (футбол) – вертикальне древко для кріплення прапора. Встановлюється у вершині кожного з кутів футбольного поля. Висота древка з тупим верхнім кінцем 1,5 м, розмір полотнища 35x45 см.

Л

Легіонер – гравець клубу, що не має громадянства країни, у національному чемпіонаті якої він бере участь.

Ліга чемпіонів – змагання, які проводяться кожного року серед команд Чемпіонів країн Європи. Останнім часом до участі в іграх Ліги Чемпіонів від країн з високо розвинутим футзалом керівництво УЄФА допускає по дві і більше команд.

Лідери (провідні гравці) – це особи, які змушують своїми позитивними ігровими діями привертати до себе увагу захисників суперника (одного або кількох), чим полегшують дії партнерів по команді.

Лінії воріт – короткі лінії розмітки поля, що обмежують його розміри, на яких розташовані ворота (ширина ліній на футзальному майданчику та футбольному полі 8 см).

Лінія середини поля – розподіляє поле на дві рівні частини. Перед початком гри гравці команд розташовуються кожна на своїй половині. Перебування гравця на чужій половині поля до початку гри вважається порушенням Правил. Лінія середини поля служить для розіграшу початку гри чи тайму, та для відновлення гри після забитого голу.

Ловля м'яча – у футзалі та футболі тільки одному гравцеві (воротарю) дозволено ловити м'яч руками в межах штрафного майданчика. Ловити м'ячі доводиться: що котяться по землі, летять на різній висоті (низьколетящі, що летять на висоті зросту воротаря і високолетящі, що летять вище зросту воротаря). Ловля таких м'ячів здійснюється з падінням, стрибком тощо.

М

Матч – зустріч, разове змагання між двома командами.

Медаль – нагорода, почесний знак у вигляді металевої пластинки з рельєфними зображеннями і написами. Назва походить від латинського слова металлум, що означає – метал, монета. У футболі золотими, срібними й бронзовими медалями нагороджують призерів чемпіонатів і фіналістів розіграшу Кубка.

Межі поля – поле обмежено лініями, по довжині бічними, а по ширині – лініями воріт.

Методика арбітражу – сукупність засобів, прийомів і способів для послідовного, систематичного, найбільш доцільного виконання арбітрами своїх обов'язків у грі.

Міжнародний матч – матч між двома командами, що належать різним асоціаціям (два клуби, один клуб і одна національна збірна або дві національні збірні).

Міжсезоння – проміжок часу між чемпіонатами.

М'яч – інвентар для гри у міні-футбол (футзал), має форму сфери, виготовлений зі шкіри або іншого підходячого матеріалу, надутий повітрям. Має вагу не більше 440 і не менше 400 г на початку гри, тиск повітря у межах 0,4-0,6 атм., size 4.

М'яч (футбол) – інвентар для гри у футбол, має форму сфери, виготовлений зі шкіри або іншого підходячого матеріалу, надутий повітрям. Має довжину окружності не більше 70 і не менше 68 см, маса не більше 450 і не менше 410 г на початку гри, тиск у межах 0,6-1,1 атм.

Н

Набігання – технічний прийом, при якому гравець, який не володіє м'ячем, рухається у зону отримання передачі м'яча.

Нав'язати свою гру – тактичні засоби наступу та оборони, які, будучи успішно виконані, приносять перемогу.

Накладка – один з термінів, що означає небезпечну гру. Це грубий, небезпечний прийом, де гравець навмисно виставляє пряму ногу на зустріч нозі суперника, що наносить удар по м'ячу. За застосування такого прийому гравець карається штрафним ударом, а у випадку наміру навмисного нанесення травми карається жовтою або навіть червоною карткою, тобто вилученням з поля.

Нападник – гравець лінії атаки.

Насос – прилад, яким підкачують м'яч до додатного для гри (згідно Правил) внутрішнього атмосферного тиску.

Небезпечна гра – дії гравця, що прагне безпосередньо завладіти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека ненавмисного нанесення травми супернику або іншому учаснику гри.

Небезпечний напад – заборонені Правилами дії гравця, який фактично не прагне безпосередньо завладіти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека нанесення травм суперникові.

Недисципліноване поведження – порушення норм поведження на полі, моралі й етики. Демонстративна незгода з рішенням арбітра, апеляція до арбітра і глядачів, перешкода виконанню суперником штрафних і вільних ударів, недотримання правила розстановки гравців під час виконання цих ударів, нецензурний або грубий, образливий вислів тощо.

Нічия – результат у матчі, де ніхто не виграв. Допускається, але у разі потреби виявити переможця гри може бути призначений додатковий час, а у разі потреби серія пенальті.

«**Ножиці**» – це технічний прийом, при якому футболіст б'є по м'ячу, коли обидві ноги схрещуються у повітрі.

Номер футзаліста, футболіста – установлений у Рапорті арбітра номер футболіста, що розміщується на футболці в центрі на спині, де лінії номера повинні відрізнятись від футболок кольором.

О

Обведення – це індивідуальна тактична дія у нападі з м'ячем; це найважливіший засіб індивідуального подолання оборони за допомогою варіювання швидкості, зміни напрямку руху та з використанням відволікаючих дій (фінтів).

Обрізка – невдалий пас, який перехопив суперник.

Овертайм – те саме, що додатковий час.

Опорна нога – при виконанні будь-якого технічного прийому, а саме, ударів по м'ячу, передач, зупинок м'яча одна нога для підтримання рівноваги обов'язково є опорною.

Основний гравець – основний гравець, тобто гравець стартового складу або будь-який запасний гравець, що замінив основного до чи після початку гри.

Основний час у футзалі (міні-футболі) – номінальний проміжок часу: для тайму – 20 хв. «чистого часу», для матчу – 40 хв.

Основний час у футболі – номінальний проміжок часу: для тайму – 45 хв., для матчу 90 хв. «грязного часу».

Офіційний матч – матч, організований під егідою футзальної чи футбольної організації для всіх команд або клубів у сфері її діяльності.

Офіційні особи – представники ФФУ, арбітри, делегати, інспектори ФФУ, керівники клубів (команд), регіональних федерацій, асоціацій, їхні співробітники, інші особи, які виконують офіційні функції самостійно або від їхнього імені на будь-яких заходах під егідою ФФУ.

Офсайд (футбол) – фіксується, якщо в момент передачі м'яча гравцю, який знаходиться на «чужій» половині поля, між цим гравцем і лінією воріт команди суперника перебуває менше двох гравців «чужої» команди.

П

Пас – передача м'яч від одного гравця команди іншому гравцю своєї команди.

Паспорт футболіста чи футзаліста – документ установленого зразка, у якому зазначено основні дані футзаліста, починаючи з 12-річного віку.

Пенальті у футзалі – 6-метровий штрафний удар, що призначається головним арбітром за порушення правил гри в межах власного штрафного майданчика гравцями команди, яка захищається.

Пенальті у футболі – 11-метровий штрафний удар, що призначається головним арбітром за порушення правил гри в межах власного штрафного майданчика гравцями команди, яка захищається.

Передача – посилення м'яча партнеру.

Пента-трик – п'ять голів, забитих гравцем упродовж матчу.

Перенапруга – нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму. На відміну від втоми перенапруга веде до нетривалого зниження працездатності спортсмена.

Перетренованість – стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань.

Перевтома – природне короткочасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями. При цьому стані не виникає непередбачуваних змін в організмі спортсмена і не виникає загрози його здоров'ю і спортивній перспективі. Деяке зниження та зміна характеру тренувальних навантажень, раціональний режим харчування і відпочинку, фізіотерапевтичні засоби сприяють швидкому поліпшенню стану спортсмена.

Перекладина (поперечка) воріт – дві бічні стійки з'єднані між собою верхньою перекладиною (поперечкою), що утворює ворота. Перекладина і стійки у розміри воріт не входять.

Перехоплення – індивідуальна тактична дія гравця у захисті з метою оволодіння м'ячем, спрямованим опікуваному супернику.

Персональний захист – організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника.

Підніжка – різновид грубої гри, заборонений прийом нападу на суперника, коли гравець намагається перешкодити просуванню суперника за допомогою виставленої вперед або убік ноги, у результаті чого суперник зазвичай спотикається, і падає.

Підкат – спосіб відбору м'яча, при якому гравець, що захищається, під час падіння, підкочуючись, вибиває м'яча у нападника.

Покер – чотири м'ячі, забитих гравцем упродовж матчу.

Поле для гри – спеціальний майданчик прямокутної форми завдовжки більше за ширину, встановлених розмірів з відповідним устаткуванням і розміткою.

Полевий гравець – кожен футболіст команди, крім воротаря. Правилами дозволено починати або продовжувати матч, маючи на майданчику не менше 3 футзалістів і не більше 5, причому один з них обов'язково повинен бути воротарем.

Положення «Поза грою» (футбол) – правило гри, суть якого полягає в обмеженні визначеними умовами зв'язків між гравцями однієї команди і м'ячем, коли один з них грає м'ячем або торкається його, а партнер у момент передачі м'яча перебуває в позиції, що суперечить умовам Правила 11.

Поле (футбол) – спеціальний майданчик прямокутної форми завдовжки більше за ширину, встановлених розмірів з відповідним устаткуванням і розміткою.

Попередження – це показ арбітром жовтої картки за порушення гравцем будь-якого із наведених у правилах пунктів Правил гри.

Початковий удар – спосіб початку або відновлення гри (на початку першої та другої половини матчу, після взяття воріт і в додатковий час для виявлення переможця).

Правила гри – документ, який регламентує дії гравців і включає основні положення й вимоги до матеріальної бази, умов гри і арбітражу, а також тих, що регламентують дії учасників гри і міри покарання за допущені порушення умов гри і норм поведіння.

Правило 4 секунд (футзал, міні-футбол) – часові умови, що обмежують можливість дій воротаря під час гри м'ячем руками у своєму штрафному майданчику та дій гравця при введенні м'яча із-зі бокової лінії (аут).

Правило 6 секунд (футбол) – часові умови, що обмежують можливість дій воротаря під час гри м'ячем руками у своєму штрафному майданчику.

Пресинг – тактичний засіб сучасного футболу, який виражається у щільній опіці гравців та скороченні ігрового простору з метою швидкої втрати суперником м'яча.

Протест – заява представника команди про порушення Правил чи Регламенту змагань гравцем, командою суперників або посадовими особами.

Протокол (рапорт) арбітра – заповнюється представниками команд до початку гри. В рапорт вноситься список гравців – господарів поля та гостей. Вказується на якому майданчику проводиться гра, дата і час проведення гри, оцінка майданчика, кількість глядачів, результат гри, результат першої половини гри, колір футболок (господарів, гостей), попередження та вилучення гравців, зауваження по проведенню гри (випадки травмування, та ін.), підписи офіційних представників команд (господарів, гостей), підпис арбітра. Підкреслюється вид змагань (Чемпіонат, першість, Кубок, товариська зустріч).

Приєм м'яча – це технічний прийом, який гравці виконують: подошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами стопи, серединою підйому, з поворотом, грудьми, стегном, головою.

Психологія футболу, футзалу – галузь науки про закономірності спортивної діяльності і її вплив на особистість футболіста. Аналізує емоційну насиченість, вивчає змагальний характер, а також особливості й специфічні якості у процесі заняття футболом (реакція, характер мислення, сприйняття тощо).

Р

Рапорт арбітра – документ, що складає арбітр, який проводить матч. У ньому команди заявляють учасників матчу як основного складу, так і запасних, а арбітр матчу фіксує обставини, які дають уявлення про хід матчу. Окремі розділи Рапорту підписують до початку гри капітани і представники команд, а арбітр – після детального оформлення Рапорту відразу після закінчення матчу.

Рапорт інспектора – документ, у якому виставляються й обґрунтовуються оцінки арбітра, асистентам арбітра й четвертому арбітру з точністю до десятих бала, аналізуються сильні й слабкі аспекти їхніх дій. Рапорт інспектора повинен дати комітету арбітрів конкретне й точне уявлення про діяльність арбітрів у відповідному матчі.

Рахунок матчу – співвідношення м'ячів, забитих командами-суперниками протягом матчу. Команда, що забила під час матчу більшу кількість м'ячів, вважається переможцем. Якщо обидві команди забili однакову кількість м'ячів або не забili жодного м'яча, матч вважається таким, що закінчився внічию. Рахунок матчу відкривається з початковим ударом: 0-0.

Регламент змагань – сукупність норм, принципів і порядку проведення змагань з футзалу чи футболу.

Результат гри – підсумок матчу, виражений кількістю забитих і пропущених м'ячів. Перемога присуджується тій команді, що провела у ворота суперника більше м'ячів, чим пропустила у свої. У разі рівності забитих м'ячів або коли в матчі не було забито жодного м'яча, результат матчу визнається нічийним.

Рейтинг – показник досягнень у класифікаційному списку, який визначають за встановленими результатами.

Розмітка поля – сукупність ліній і міток на майданчику чи паркеті для позначення його меж, окремих майданчиків, що регламентують окремі умови гри.

Розминка – виконання комплексу фізичних вправ перед початком тренування або змагань з метою завчасної мобілізації функцій організму спортсмена, підготовки до виконання наступних фізичних навантажень і техніко-тактичних дій.

Рухова навичка – автоматизована форма набутої рухової дії. Являє собою такі форми рухових дій спортсмена, що характеризуються явищами автоматизації, набуваються в результаті багаторазових повторень певних умінь, що в процесі навчання переходять у навичку.

Рухові якості (фізичні) – якості, що характеризують фізичний розвиток людини і здатність рухової діяльності, тобто вияв фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, а також прояв комплексних якостей стрибучості, швидкісної, силової витривалості тощо.

С

Сезон – період, в який входять усі матчі, що входять у національний чемпіонат, міжнародні матчі, кубок країни. Сезон зазвичай ділиться на дві частини (круг).

Сейв (від англ. – save – рятувати) – відбиття воротарем небезпечного удару.

Селекція – система заходів, які передбачають періодичний відбір кращих футболістів чи футзалістів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Середня лінія – лінія розмітки поля, що розділяє його впоперек на дві рівні частини.

Сила футболіста, футзаліста – це фізична якість людини, яка характеризується здатністю долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль.

Симуляція – спроба гравця ввести в оману арбітра удаваною травмою або грубою грою, застосовану проти нього. Гравець, винний у симуляції, повинен бути попереджений за неспортивне поводження.

Склад команди – заявочний список гравців, оформлений перед початком змагань. Залежно від рангу й умов змагань кількість футболістів у команді може бути різною, кількість футболістів, що допускаються в заявочний список, встановлюється відповідним Регламентом.

Спінний м'яч – це спосіб відновлення гри після тимчасової зупинки не передбаченої Правилами гри. Після вкидання спірного м'яча гра продовжується (відновлюється) після дотику м'яча до землі. Вкидування м'яча відбувається на тому місці, де м'яч знаходився в момент зупинки гри.

Спосіб поновлення гри, коли її зупинив арбітр через причину не передбачену Правилами гри, наприклад:

- через стороннє втручання в гру;
- непридатність м'яча для гри;
- у разі порушення Правил одночасно гравцями протилежних команд;
- при втручанні в гру раніше заміненого або раніше видаленого основного гравця;
- якщо м'яч виявився за межами поля в результаті одночасного удару двох суперників, крім випадку проходження м'яча у ворота;
- після огляду стану обмундирування гравця, коли гра була спеціально зупинена арбітром;
- при порушенні, допущеному щодо суперника, який опинився під час гри за межами поля;
- при виправленні арбітром своєї власної помилки.

Спорт – багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і підготовки до трудової і творчої діяльності, що складається з фізичних вправ і деяких інших видів діяльності, що мають характер змагань.

Спритність футболіста – фізична якість футболіста, яка характеризується вмінням швидко і досконало вирішувати несподівані рухові завдання.

Стадіон (футбол) – місце проведення футбольних матчів, у тому числі все майно й інфраструктура поблизу нього (футбольні поля, офісні приміщення, прес-центри тощо).

Стандартне положення – атакуючі групові взаємодії футболістів команди, що одержала право на уведення м'яча в гру штрафним, вільним, кутовим ударами й укиданням м'яча з-за бічної лінії та у той же час – тактичні оборонні дії футболістів команди, що захищається.

«Стінка» – необов'язкове розміщення гравців команди, що захищаються, під час виконання суперником штрафного, вільного удару у вигляді шеренги на відстані не менше як 5 м від м'яча з метою створити перешкоду виконавцеві удару направити м'яч безпосередньо у ворота або будь-якому гравцю його команди.

Стінка – це технічний прийом, коли один гравець віддає пас іншому та отримує від нього м'яч в іншій точці.

Стратегія – процес планування побудови і спрямування особливостей підготовки та дій футбольної чи футзальної команди протягом усього спортивного сезону.

Стороння особа – людина, яка щодо Правил гри не є безпосереднім учасником матчу.

Схрещування – технічний прийом, коли гравець з м'ячем біжить назустріч партнеру та в момент зближення залишає йому м'яч або робить вигляд, що віддає пас, а сам продовжує рух із м'ячем.

Т

Табло – французькою «картина», «зображення». Щит або екран зі світловими сигналами чи умовними знаками, що передають повідомлення про склад граючих команд, рахунок матчу, хто забив м'яч та іншу необхідну інформацію.

Тайм – одна з двох частин футзального матчу. Тайм триває 20 хвилин «чистого часу».

Тайм (футбол) – одна з двох частин футбольного матчу. Тайм триває 45 хвилин «грязного часу».

Тайм-аут (футзал, міні-футбол) – однохвилинна перерва в одному таймі. Кожна команда має право один раз у продовж тайму взяти 1-хвилинну перерву, на час якої секундомір також

зупиняється. Тайм-аут дозволяється брати, коли команда володіє м'ячем, але м'яч вийшов із гри.

Тактика гри – цілеспрямована організація взаємодії гравців на футзальному майданчику чи футбольному полі, спрямована на досягнення ігрової переваги над суперником в умовах конкретного матчу.

Тактика захисту – організація оборонних позицій і дій гравців з метою запобігти чи утруднити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару.

Тактика нападу – організація дій команди, котра володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника.

Тактична схема або тактична система – певна розстановка футзалістів (футболістів) і їхня поведінка під час гри задля виконання завдань, установлених тренером. Завдяки стартовій позиції певного гравця можна визначити його головні завдання у матчі.

Темп гри – швидкість ведення зустрічі.

Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності.

Талісман – предмет, що, за марновірних понять, приносить щастя, удачу.

Тест – коротке стандартне формалізоване завдання, іспит, метод випробування, застосовується з метою визначення спеціальних (кваліфікаційних) здібностей і навичок спортсмена.

Техніка футзалу (міні-футболу) та футболу – сукупність спеціальних прийомів та дій, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічна поразка – поразка команди, призначена уповноваженим органом за порушення командою правил проведення матчу, регламенту турніру, неявку команди на гру тощо.

Травма – порушення анатомічної цілості різних тканин і органів тіла в результаті хвороботворного впливу на організм факторів зовнішнього середовища, що супроводжується втратою окремих функцій, місцевою або загальною реакцією організму.

Трансферне вікно – період часу, коли можливі переходи гравців з одного клубу до іншого.

Трансфер – перехід гравця за гроші з одного клубу до іншого.

Тренер – фахівець, що має спеціальну підготовку, атестат відповідної категорії, працює у футбольній команді, проводить навчально-тренувальний процес з футболістами і керує командою в матчі.

Тренувальний інвентар – комплект знарядь, що використовують спортсмени на навчально-тренувальних заняттях.

Трибуна (футзал, міні-футбол) – споруда для глядачів у спортивному залі з підвищеними рядами місць, які розташовані уступами вгору.

Турнірна таблиця – містить результати проведених ігор між командами учасницями змагань, а також співвідношення забитих і пропущених м'ячів, кількість набраних очок та місце, яке посіла команда. За перемогу або поразку командам нараховуються очки, що обумовлено Положенням змагань.

Тримання гравця – прийом індивідуальних тактичних дій у захисті, застосовується з метою перешкодити певному супернику приймати безпосередню участь у ігровому епізоді.

У

Удар по м'ячу – різкий сильний поштовх ногою або головою.

Удар від воріт (футбол) – спосіб уведення м'яча в гру після виходу за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди суперників, і у разі, коли м'яч пройшов у ворота суперників безпосередньо з вільного удару, від воріт і вкидання м'яча через бічну лінію.

УЄФА (UEFA – the Union of European Footballs Associations) – європейський союз футбольних асоціацій. Створений у 1954 р. Його мета – організовувати європейські змагання з футболу і координувати діяльність національних футбольних асоціацій європейських країн.

Укидання м'яча (футбол) – спосіб уведення м'яча в гру після виходу за межі поля через бічну лінію, крім випадку виходу м'яча в результаті одночасного удару двох суперників.

Універсальний гравець – футзаліст чи футболіст, який вміє достатньо добре грати у різних амплуа на різних ділянках майданчика чи поля.

Установка на гру – збори команди перед матчем, на яких тренер визначає характер майбутнього матчу, формулює завдання для футзалістів, даючи тактичні вказівки стосовно як командної, так і індивідуальної гри.

Ф

Фанат – аматор, який колекціонує усе, що стосується його улюбленої команди, чемпіонату, або займається статистикою. Фанати збирають програмки, календарі, значки, фотографії футболістів, афіші тощо.

Фізичне виховання – спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини.

Фізичні вправи – спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки. Фізичні вправи умовно поділяються на загальнорозвиваючі і спеціальні.

Фізична підготовка – загальний і спеціальний розвиток футзаліста чи футболіста, що забезпечує його подальше вдосконалення в техніці і тактиці футзалу чи футболу. Загальна фізична підготовка передбачає освоєння всіх елементів руху, навичок ходьби, бігу, стрибків, подолання різних перешкод. Фізична підготовка спрямована на вдосконалення сили, швидкості, швидкісної витривалості, гнучкості футзаліста. Спеціальна фізична підготовка розвиває у спортсменів якості, необхідні для успішної гри у футзал, футбол.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, виражений в певному рівні розвитку фізичних якостей, 28 придбаних рухових навичок та умінь, необхідних для здійснення певної діяльності.

Фізична реабілітація – система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів та на відновлення фізичних якостей.

Фізичний розвиток – процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми фактами і умовами життя.

Фінал – завершальна частина зустрічі команд у кубкових змаганнях, на якій виявляються переможці.

Фінт – обманний рух, обманний прийом, виконаний футзалістом, футболістом.

Фора – пільга, перевага, що надають слабшому супернику у спортивних змаганнях, іграх. У футзалі, футболі застосовують під час тренувань та зрівнювальних змагань.

Фол (від англ. – foul) – порушення правил.

Форвард (від англ. – forward) – нападник.

Футзаліст (футболіст) – спортсмен, який у складі команди бере участь у навчально-тренувальному процесі і змаганнях з футзалу (міні-футболу), футболу.

Футбольний клуб – спортивна організація, що поєднує людей, які займаються футболом. Кожний футбольний клуб має свій статут, емблему й форму певного кольору. Визначається як

юридична особа, повністю відповідальна за свої футбольні команди, що беруть участь у регіональних, національних і міжнародних клубних змаганнях.

Футбольний сезон (футзальний сезон) – терміни проведення чемпіонату, першості країни і розіграшу Кубка.

Футбольні (футзальні) школи – це характерні властивості способу гри з певним напрямом навчання, на якому позначився характер народу, темперамент гравців, а також соціальні, економічні, географічні особливості регіону.

ФФУ – федерація футболу України, головне завдання якої є забезпечення й сприяння підвищенню рівня й масовості футболу в Україні на основі консолідації та координації зусиль громадян і організацій, зацікавлених у його розвитку.

Ч

Час гри – тривалість матчу від початкового удару по м'ячу до фінального свистка арбітра.

Чемпіон – спортсмен або команда, які перемогли у будь-яких змаганнях на першість; кожний футзаліст команди-переможниці.

Чемпіонат – змагання, мета яких виявити чемпіона за коловою системою розіграшу.

Червона картка – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про вилучення гравця з поля за допущені порушення, передбачені Правилами.

Четвертий арбітр (футбол) – за регламентом змагання на кожний матч можна призначати четвертого арбітра, який, за вказівкою арбітра, допомагає йому виконувати будь-які адміністративні обов'язки до, під час і після матчу, а також допомагає в процедурі заміни гравців і підтримки дисципліни в технічній зоні обох команд.

Х

Хет-трик – три м'ячі, забиті одним футзалістом, футболістом.

Хрестовина – місце перетину верхньої і бокової штанги.

Ш

Швидкість – фізична якість людини, яка характеризується здатністю людини виконувати дію в мінімальній (для даних умов) відрізок часу.

Штанга – бокова стійка воріт.

Штрафний майданчик (футзал, міні-футбол) – ділянка майданчика перед воротами, позначена лінією чверті кола радіусом 6 метрів, зона в якій воротар грає руками.

Штрафний майданчик (футбол) – прямокутна ділянка поля перед воротами, обмежена частиною лінії воріт, двома перпендикулярними лініями завдовжки 16,5 м, проведеними усередину поля на відстані 16,5 м від внутрішньої сторони стояків воріт, і лінією, що з'єднує кінці цих відрізків, паралельною лінії воріт.

Штрафний удар – міра покарання за одне з порушень, перелічених у Правилах поза своїм штрафним майданчиком, коли м'яч перебуває у грі.

Штучний офсайд (футбол) – навмисне створена гравцями команди, що захищається, ситуації, коли один або декілька суперників несподівано опиняються в положенні «поза грою», щоб призвести до зупинки гри арбітром за порушення Правила 11 і зриву їх атаки. Суть штучного офсайда полягає в миттєвому перебудуванні гравців команди, що захищається, з таким розрахунком, щоб у момент передачі м'яча одним із суперників хто-небудь із гравців його команди виявився ближче до лінії воріт, ніж м'яч, і мав перед собою максимум одного гравця команди, що захищається.

Щ

Щитки – запобіжні накладки, виготовлені зі спеціальних матеріалів для захисту гомілки від ударів.

Волейбол

(пляжний волейбол)



ВОЛЕЙБОЛ – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди по 6 гравців змагаються на спеціальному майданчику 18х9 м, розділеному сіткою; неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має спеціалізацію на майданчику.

ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ (БІЧ-ВОЛЕЙ) – командний вид спорту, гра на піщаному майданчику 16х8 м, розділеному сіткою, у якому дві команди по два гравці у кожній, перекидають м'яч через сітку, з метою приземлити його на половині суперника і запобігти такій самій спробі суперника.

А

Агресія – фізичний напад або агресивні та загрозливі дії по відношенню по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів або глядачів.

Антена – гнучкий прут завдовжки 1,80 м і діаметром 10 мм, виготовлений зі скловолокна або подібного до нього матеріалу. Дві антени кріпляться на протилежних сторонах сітки, над боковими лініями майданчика та обмежують простір майданчика над сіткою. Антени є частиною сітки.

Атакуючий удар – усі дії гравців, що направляють м'яч на сторону суперника, за винятком подачі та блоку.

Аут – зона, що знаходиться за межами майданчика.

Б

Блокер (розм.) – блокуючий.

Блокування – дія (гравця) гравців поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, котра здійснюється винесенням будь-якої частини тіла вище верхнього краю сітки, не зважаючи на висоту при контакті з м'ячем. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у здійсненому блоці, але у момент контакту з м'ячем будь-яка частина тіла повинна бути вище верхнього краю сітки. Розрізняють *одиначне* та *групове* блокування також його виконують з місця та після переміщення.

Одиначне блокування – блокування, виконане одним гравцем.

Групове блокування (колективний блок) – блокування, виконане двома (подвійний блок) або трьома (потрійний блок) гравцями, які знаходяться близько один до одного, і є здійсненим, коли один з них торкається м'яча.

Блокування в просторі суперника – блокування м'яча, при якому гравець переносить свої кисті і руки на інший бік сітки. Ця дія дозволена за умови, що це не заважає грі суперника.

Бічні лінії – довгі лінії розмітки волейбольного майданчика, що обмежують його розміри.

В

Вбити кіл (цвях, розм.) – зробити найпотужніший нападаючий удар.

Веселка – накат, несильний кистьовий нападаючий удар.

Взаємна відповідність позицій між гравцями – розташування гравців на майданчику при якому стопи кожного гравця задньої лінії повинні бути розташовані далі від центральної

лінії, ніж стопи відповідного гравця передньої лінії; стопи кожного бокового гравця повинні бути ближче до правої (лівої) бокової лінії, ніж стопи центрального гравця його лінії.

Виключна заміна – означає, що будь-який гравець, крім Ліберо, або заміщеного ним/нею гравця, що не знаходиться в момент травми на майданчику, може замінити травмованого гравця. Заміненому травмованому гравцю не дозволяється повернутися в гру.

Вилучення – санкція, що застосовується за першу образливу поведінку. Гравець, покараний вилученням, повинен залишити ігрове поле, а його/її команда оголошується неповною в партії.

Витиральник – персонал, який виконує роботу по підтриманню підлоги чистою та сухою; протирають майданчик до матчу, між партіями та, в разі необхідності, після кожного розігрування.

Відігратися від блоку – несильним ударом об край блоку відправити м'яч до ауту або залишити в грі для успішного догравання.

Відкидка – найбільш агресивний спосіб нападу, один із складних і ефективних засобів організації командних атакуючих дій. Висока ефективність яких досягається за рахунок їх раптовості.

Вільна зона – зона навколо ігрового майданчика, яка вільна від будь яких перешкод; відстань від бічних ліній 3-5 м, від лицьових – 5-8 м.

Вільний ігровий простір – простір над ігровим полем, який вільний від усіх перешкод. Вільний ігровий простір має бути заввишки не менше 7 м від ігрової поверхні.

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Це неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має спеціалізацію на майданчику.

Вправа – метод навчання, який передбачає цілеспрямоване, багаторазове повторення учнями певних дій чи операцій з метою формування умінь і навичок.

Загальнорозвивальні вправи – спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини.

Змагальні вправи – цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які є засобом змагальної боротьби в обраному виді спорту і виконуються за можливості відповідно до правил змагань та цього виду спорту.

Імітаційні вправи – вправи, які максимально відповідають за координаційної структурою і характером виконання змагальним вправам.

Підвідні вправи – вправи, що по своїй структурі близькі до технічного прийому або тактичної дії.

Спеціально-підготовчі вправи – вправи, що мають схожість з змагальними вправами за структурою руху, ритмічним, тимчасовим і іншим характеристикам.

Втручання – будь-яка дія, яка може створити перевагу над командою суперника, або будь-які дії, що заважають грі суперника з м'ячем.

Г

Гармата – гравець, що виконує сильні нападаючі удари.

Гасити (розм.) – здійснювати нападаючий удар.

Головний тренер – керівник команди, який упродовж матчу керує грою своєї команди, знаходячись за межами ігрового майданчика; визначає стартові розташування, їх заміни, та бере тайм-аути, з цих питань контактує з другим суддею.

Помічник головного тренера – особа, що сидить на лавці команди, але не має права втручатися в матч. У разі відсутності головного тренера, помічник головного тренера на прохання ігрового капітана і з дозволу першого судді, приймає на себе виконання його/її функцій.

Господар змагань – місцева команда, яка приймає ігри на своєму майданчику.

Гравці передньої лінії – гравці, що розташовані на волейбольному майданчику біля сітки у зонах «2», «3», «4».

Гра трьома м'ячами – ігри на Світових і Офіційних Змаганнях під егідою ФІВБ, де використовуються три м'ячі. У цьому випадку шість подавальників м'ячів знаходяться по одному в кожному куті вільної зони і по одному позаду кожного із суддів.

Гравці задньої лінії – гравці, що розташовані на волейбольному майданчику у зонах «1», «6», «5».

Груба поведінка – дія всупереч хорошому тону або нормам моралі по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів або глядачів.

Д

Дискваліфікація – санкція за перший фізичний напад або агресивна чи загрозна поведінка гравця. Гравець повинен

залишити ігрове поле, а його/її команда оголошується неповною в матчі.

Діагональний – універсальний нападаючий, що відрізняються високим зростом, великою силою і стрибучістю; не беруть участь у прийомі м'яча, проводять атаку із задньої лінії майданчика

Діг (від англ. – dig) – захисний удар, що виконується у падінні, підіймає м'яч вгору ударом тильної сторони долоні.

Дійсний запит заміни – вхід гравця(ів) готового(их) до гри, котрий замінює, в зону заміни під час звичайної ігрової перерви. Тренеру не потрібно робити сигнал рукою, за виключенням травми або до початку сету.

Діючий Ліберо – Ліберо, який знаходиться на майданчику.

Добити до підлоги – зробити сильний нападаючий удар, після якого м'яч торкається майданчика.

Довготривалі перерви – непередбачені обставини, що переривають матч.

Доведення – перше торкання, після якого м'яч спрямовано до партнера.

Догравання – продовження атаки, коли приймаюча команда не змогла організувати напад. Тривале догравання характерне для жіночих команд.

Доігровщик – нападаючий другого темпу, що атакує скраю сітки.

Дриблінг – характерне постукування м'яча об підлогу перед виконанням подачі.

Друга передача – пас одного волейболіста іншому після виконання прийому.

Другий суддя – суддя, що виконує свої обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика біля стійки, на протилежному боці від першого судді, обличчям до першого судді й є помічником першого судді, але має, також, свою власну сферу повноважень.

Дуплет – успішний блок від сильного нападаючого удару.

Е

Ейс – очко, вигране безпосередньо з подачі, коли м'яч торкнувся підлоги або сталося лише одне торкання і м'яч вийшов в аут.

Екіпірування – спеціальний одяг команди, у якому колір і дизайн футболок, шортів і шкарпеток однаковими (виключення для гравців Ліберо).

Ж

Жеребкування – процедура присвоєння командам певних номерів, які використовуються при складанні календаря змагань. Застосовується два способи жеребкування: загальне жеребкування (усіх команд водночас); розсіювання команд.

Розсіювання команд – спосіб жеребкування, що дозволяє сформувати підгрупи (коли у змаганні бере участь велика кількість команд і воно проходить у два етапи: спочатку ігри у підгрупах, а потім – фінал) приблизно однакові за силами. Використовуються дві схеми розсіювання: за жеребком та «змійка».

Розсіювання за жеребком – спосіб жеребкування, при якому беруть кількість команд, яка відповідає кількості підгруп, і між ними кидається жереб для розподілу цих команд за підгрупами; наступна група команд розподіляється за жеребом у такій же послідовності.

Розсіювання «змійка» – спосіб жеребкування, при якому командам присвоюються номери відповідно до їх місць, які вони посіли на попередніх змаганнях.

Жеребкування – процедура визначення першої подачі і сторін майданчика в першій партії (та перед вирішальною). Проводить в присутності двох капітанів. Переможець жеребкування вибирає:

Жест арбітра – демонстрація причин своїх свистків (характер помилки, зафіксованої свистком, або мету дозволеної зупинки у грі). Жест повинен витримуватися деякий час і, якщо він показується однією рукою, то рука відповідає стороні команди, яка зробила помилку або запит. Судді на лініях повинні показувати офіційним жестом – прапорцем характер зафіксованої помилки та витримувати сигнал деякий час.

Жовта картка – засіб для публічної демонстрації першим суддею свого рішення про попередження гравця за допущені порушення, передбачені Правилами.

З

Заборонені предмети – предмети, що можуть призвести до травми, або надати штучну перевагу гравцю.

Задня зона – частина майданчика, що обмежена лінією атаки і заднім краєм лицьової лінії. Задня зона продовжується за боковими лініями до кінця вільної зони.

Заміна – дія, коли один регулярний гравець залишає майданчик, а інший регулярний гравець займає його / її місце.

Заміна – дія, при якій гравець, крім Ліберо, або заміщений ним/нею гравець, після запису секретарем, входить у гру щоб зайняти позицію іншого гравця, який повинен залишити майданчик у цей момент. Заміна проводиться в межах зони заміни.

Заміщення – дія, коли гравець залишає майданчик, а один із Ліберо (якщо їх більше одного) займає його/її місце. Це може бути зміна Ліберо на Ліберо. Гравець може потім замінити будь-якого Ліберо. Між заміщеннями Ліберо повинно відбутись завершене розігрування.

Запасні – гравці, що не беруть участь у грі та сидять на лавці своєї команди або знаходяться в своєму місці розминки.

Заслін – розташування гравців передньої лінії біля сітки, один біля одного, таким чином щоб завадити візуальному спостереженню суперників за виконанням подачі.

Засоби ведення гри – усі технічні прийоми і способи їх виконання.

Затримка – те саме, що і **захват** – дія, під час верхньої передачі, при якій м'яч не відскакує від рук гравця відразу.

Затримка гри – неправильні дії команди, які затримують продовження гри.

Зауваження – санкція за грубу поведінку або за одинарне повторення грубої поведінки тим же гравцем в одній партії. В кожному з перших двох випадків, команда карається очком і м'яч переходить суперникам. Третя груба поведінка тим же гравцем в одній партії карається вилученням.

Зауваження за затримку – санкція за другу і наступні затримки будь-якого виду, будь-яким членом однієї команди в тому ж матчі і караються очком та переходом подачі супернику.

Захват – те саме, що і **затримка**.

Захист – дії гравців, що запобігають атаці суперника або дозволяють залишити м'яч у грі після цього.

Заявка – офіційний документ, що подається оргкомітету змагань, у якому зазначено список учасників кожної команди, що містить, їх прізвище ім'я по-батькові, вік, спортивний розряд. Завіряється керівником та представником команди, до якої належать спортсмени, і лікарем.

Зв'язуючий – лідер команди, гравець сильний і рухливий, володіє знаннями стратегії і тактики гри, а також незвичайним інтелектом; завдання – аналізувати ситуацію на майданчику й організувати атаку.

Звичайні ігрові перерви – тайм-аути і заміни; кожна команда має право максимум на два тайм-аути та на шість замін гравців у кожній партії.

Здібності – сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Загальні здібності – забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, уміннями, навичками в різних видах діяльності.

Спеціальні – здібності, що необхідні для досягнення високих результатів у конкретній діяльності, виду спорту.

Здійснений блок – торкання м'яча гравцем, що блокує.

Зліт – виконання нападаючих ударів з коротких і швидких передач.

Змагальний метод – спеціально організована діяльність, спрямована на виявлення рівня підготовленості спортсмена і є способом підвищення ефективності тренувального процесу.

Змагання – спортивний захід, що проводиться організаторами спортивних заходів з метою порівняння досягнень волейбольних команд та визначення переможців відповідно до правил гри з волейболу та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам.

Змагання на Кубок – змагання, що проводяться з метою залучення великої кількості команд і визначення переможця за короткий термін.

Зміна майданчиків – після кожної партії команди міняються майданчиками, за винятком вирішальної партії. У вирішальній партії, як тільки команда набирає 8 очок, команди без затримки міняються майданчиками і розташування гравців залишається попереднім.

Зміна майданчиків (пляжний) – після кожної партії команди міняються майданчиками, за винятком вирішальної партії. Крім того, команди міняються сторонами майданчика після кожних 7 очок, набраних командами (партії 1 і 2) і 5 очок (партія 3).

Знятися – виграти очко, після подачі суперника, після програних декількох очок поспіль.

Зовнішній простір – частина вертикальної площини сітки, що лежить за межами площини переходу і нижнього простору.

Зовнішня перешкода – предмет або особа, що знаходиться за межами ігрового майданчика або поблизу межі вільного

ігрового простору та створює перешкоду польоту м'яча. Наприклад: верхня апаратура освітлення, вишка судді, ТВ обладнання, стіл секретаря, стійки сітки. До зовнішньої перешкоди не входять антени, оскільки вони вважаються частиною сітки.

Зона заміни – ділянка, обмежена продовженням обох ліній атаки до столика секретаря.

Зона заміщення Ліберо – частина вільної зони, з боку командних лавок, обмежена продовженням лінії атаки до лицевої лінії.

Зона подачі – ділянка за лицевою лінією завширшки 9 м (8 м пляжний), яка простягається до кінця вільної зони.

Зони – частини в межах ігрового поля (тобто ігрового майданчика і вільної зони), що мають спеціальне призначення (чи особливі обмеження), встановлене текстом правил. До складу зон входять: Передня Зона, Зона Подачі, Зона Заміни, Вільна Зона, Задня Зона і Зона Заміщення Ліберо.

Зустріч волейболу – гра, що відбувається між двома командами по 6 гравців і може складатися з 3, 4 або 5 партій, перемагає команда, яка перемаже у трьох паріях.

Зустріч з пляжного волейболу – гра, що відбувається між двома командами по 2 гравці і може складатися з 2 або 3 партій, перемагає команда, яка перемаже у двох паріях.

I

Ігрова дисципліна – підпорядкування дій кожного гравця командним діям, бажанням чітко виконувати поставленні завдання упродовж усієї гри, турніру; зберігання виняткової зібраності та вміння переключатися з одних дій на інші відповідно до завдань.

Ігрова поверхня – дерев'яне або синтетичне покриття; плоска, горизонтальна і одноманітна поверхня, що не становить жодної небезпеки травмування гравців.

Ігрова поверхня (пляжний) – являє собою вирівняний пісок, плаский та однорідний наскільки це можливо, без камінців, мушлі та інших включень, які можуть становити небезпеку порізів або травм гравців.

Ігрове поле – ігровий майданчик розмірами 9x18 м (16x8 м пляжний), оточений вільною зоною завширшки не менше 3 м з усіх боків.

Індивідуальні дії – дії гравця, які спрямовані на вирішення певного тактичного завдання у конкретний момент гри.

Інтервал – проміжок часу між партіями. Всі інтервали тривають три хвилини (одну хвилину у пляжному).

К

Календар ігор – офіційний документ, що визначає порядок, терміни та місце проведення змагань; Основна форма планування спортивних змагань різного рівня, що проводяться спортивними організаціями.

Керівники команди – обидва, капітан команди і головний тренер, відповідають за поведінку і дисципліну членів своєї команди.

Кидок – дія на блоці або при атакуючому ударі на сітці, під час якої відбувається тривале торкання м'яча рукою.

Кіготь тигра – те саме, що і кобра.

Кіл (розм.) – потужний нападаючий удар, після якого м'яч приземлюється недалеко від сітки. Вбити кіл.

Класифікація – поділ однорідних прийомів і способів дій за класами на основі схожих ознак.

Кобра (те саме, що кіготь тигра) – удар кінчиками випрямлених сполучених пальців. У цей момент рука схожа на кобру перед кидком.

Ковш – положення рук при передачі м'яча двома руками зверху.

Команда – група волейболістів у кількості до 14 чоловік.

Командні дії – взаємодія гравців команди, яка спрямована на виконання певних завдань у нападі й захисті.

Комбінації – характерні типові побудови групових тактичних дій у нападі; узгоджені взаємодії гравців, спрямовані на створення одному з них сприятливих умов для завершення атаки.

Ешелон – комбінація, у якій беруть участь зв'язуючий гравець у зоні 2 і два нападаючих у зонах 3 і 4. Під час розіграшу якої атакуючі гравець зони 3 грає I темпом і першим починає виконувати свої дії, гравець зони 4 атакує II темпом і виконує розбіг таким чином, щоб вистрибнути і виконати нападаючий удар за спиною гравця зони 3.

Хвиля – комбінація, у якій беруть участь зв'язуючий гравець у зоні 2 і два нападаючих у зонах 3 і 4. Під час розіграшу якої атакуючі гравці виходять до сітки рухаючись паралельно, нападаючий зони 3, грає I темпом і першим починає виконувати свої дії, другий нападаючий виконує розбіг в межах зони 4 і нападає

II темпом. Використовується для того, щоб обіграти блок суперників у фронтальній площині, використовуючи всю довжину сітки, або ускладнити дії захисників у зв'язку з різницею в часі між діями атакуючих гравців.

Хрест – комбінація, у якій беруть участь зв'язуючий гравець у зоні 2 і два нападаючих у зонах 3 і 4. Схема дій атакуючих гравців характеризується наявністю пересічних напрямків. Комбінацію розпочинає гравець I темпу у зоні 4, виконуючи швидкий і короткий розбіг для нападаючого удару рухаючись із зони 4 в зону 3. Нападаючий II темпу з зони 3, пересувається перехресно за спиною партнера і виконує атакуючий удар у зоні 3.

Контроль у фізичному вихованні – виявлення адекватності педагогічно направлених рухових дій та їх ефектів у фізичному розвитку спортсмена

Контрольна зона змагань – коридор навколо ігрового майданчика і вільної зони, який включає всі площі до зовнішніх перешкод або обмежень розмітки.

Контрольний м'яч (сетбол, матч-бол, матч-пойнт) – очко, виграш якого вирішує долю партії, або матчу.

Корт – майданчик для пляжного волейболу.

Косий кат – несильний кручений удар по ходу, тобто в діагональ.

Крити лінію (хід) – закривати блоком атакуючий удар по лінії (у хід).

Кроссфіт-тренування волейболіста – ефективний метод розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки волейболістів; неспеціалізована програма фізичної підготовки, спрямована на розвиток усіх загальновизнаних фізичних показників: серцево-судинної й дихальної витривалості, м'язової витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації, спритності, рівноваги, точності.

Крюк – нападаючий удар, при якому гравець виходить боком до м'яча і б'є по ньому над головою.

Кубок – ваза з коштовного матеріалу, що її вручають як приз переможцям спортивних змагань.

Кубок – спортивні змагання, що проводяться здебільшого за олімпійською системою (хто програв вибуває з подальшої боротьби) і в основному зі спортивних ігор. Існують Кубки міжнародні, всесвітні, міжконтинентальні, континентальні, окремих країн. Іноді назву Кубок отримують командні та особисті змагання, що проводяться за іншими (круговою, змішаною тощо) системам, наприклад Кубок Світу з волейболу (з 1965).

Кубок виклику – щорічний волейбольний турнір, що проходить між європейськими клубами під егідою Європейської конфедерації волейболу (CEV). Розігрується як для чоловічих, так і для жіночих клубних команд. Із сезону 1972/73 проводився під назвою **Кубок власників кубків**, із сезону 2000/01 по 2006/07 – **Кубок топ-команд** (Top Teams Cup – «Кубок кращих команд»). До 2007 року Кубок власників кубків і Кубок топ-команд були другим по значимості європейськими клубними турнірами.

Кубок світу – міжнародний турнір по волейболу для чоловічих і жіночих збірних. Кубок світу був створений у 1965 році з метою заповнення паузи між олімпійськими турнірами і чемпіонатами світу, що проходять раз у 4 роки.

Л

Лавки команд – лави, що розташовуються поряд зі столиком секретаря за межами вільної зони. Тільки членам команди дозволено сидіти на лавці під час матчу.

Лицьові лінії – короткі лінії волейбольного майданчика, що обмежують його розміри.

Ліберо – спеціалізований захисний гравець; його форма відрізняється від будь-якого кольору форми інших членів команди.

Лінії майданчику (пляжний) – відрізки стрічки, що позначають дві бокові та дві лицьові лінії ігрового майданчика. Центральна лінія відсутня. І бокові, і лицьові лінії є частиною майданчика. виготовлені з міцного матеріалу. Будь-які відкриті кріплення ліній повинні бути з м'якого, еластичного матеріалу.

Лінійні судді – члени суддівської колегії, що стоять у кутах майданчика, найближчих до правої руки кожного судді по діагоналі, 1-2 м від кутів. Кожен з них контролює обидві (бокову і лицьову) лінії на своєму боці.

Лінія атаки – на кожному майданчику лінія атаки, задній край якої нанесений на відстані 3 м від осі центральної лінії та позначає передню зону.

М

М'яч – предмет сферичної форми, виготовлений з еластичного матеріалу (шкіра, штучна шкіра або подібне до неї), який не вбирає вологу, тобто найбільш придатний для умов на відкритому повітрі, оскільки матчі можуть відбуватися під дощем. В середині м'яча знаходиться камера з гуми або аналогічного матеріалу. Світлого кольору або комбінації кольорів. Округлість:

66-68 см. Вага: 260-280 г. Внутрішній тиск: 0,175-0,225 кг/см² (171-221 мбар або гПа).

М'яч «за» – стан гри, коли м'яч падає на поверхню повністю за межами обмежувальних ліній (не торкаючись їх); торкається предмета за межами майданчика, або будь-якої людини, яка не бере участі у грі; торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бічних стрічок; перетинає вертикальну площину сітки повністю або частково за межами площини перетину під час подачі або після третього удару команди повністю перетинає нижню площину під сіткою.

М'яч «у майданчику» – стан гри, коли м'яч торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

М'яч поза грою – стан гри з моменту помилки, яка зафіксована свистком одного з суддів; за відсутності помилки, з моменту свистка.

М'яч у грі – стан гри з моменту удару на подачі, дозволеної першим суддею.

Мертвий м'яч – м'яч, що опинився в такому положенні, коли у край важко залишити його в грі.

Метр – нападаючий удар недалеко від зв'язуючого з пасу заввишки в метр.

Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) – міжнародний керівний орган з волейболу, заснований у 1947 році за ініціативи Федерації волейболу Франції. Об'єднує 220 національних федерацій усіх п'яти континентів.

Адміністративна рада – група людей у кількості 30 чоловік, обраних делегатами конгресу строком на 4 роки для вирішення завдань, поставлених Конгресом перед ФІВБ, а також статутних вимог.

Виконавчий комітет – група людей, яких обрано зі складу членів Адміністративної ради, які провадять у життя рішення Конгресу, а також організують повсякденну діяльність ФІВБ.

Президент Міжнародної федерації волейболу – керуючий Виконавчим комітетом і обирається Конгресом строком на 4 роки.

Світовий Конгрес – вищий орган Міжнародної федерації волейболу, який скликається один раз у два роки (під час проведення чемпіонатів світу та у рік проведення Олімпійських ігор). У роботі Конгресу запрошуються взяти участь усі національні федерації, що є членами ФІВБ або кандидатами на вступ у цю організацію.

Місце для вилучення – частина ігрового поля, що розташоване позаду продовження лицьової лінії, за межами вільної зони, мінімум 1,5 метра позаду задньої сторони лавки команди.

Місця розминки – ділянки, розташовані за межами вільної зони в обох кутах з боку лавок команд, розміром 3х3 м.

Моріта – атакуючий удар, виконаний на помилковому замаху, коли нападаючий імітує розгін на злет, витримує паузу і б'є вже по блоку суперника, що опускається.

Н

Навчально-тренувальні заняття – основна форма процесу підготовки волейболістів.

Накат – несильний кистьовий нападаючий удар.

Нападаючий удар – найбільш складний технічний прийом у волейболі, спрямований на ефективне завершення атакуючих дій, який виконується ударом по м'ячу однією рукою, коли той знаходиться вище верхнього краю сітки. Розрізняють два способи виконання атакуючих ударів – прямий та боковий і кілька різновидів (з переводом та обманні).

Напівпростріл – нападаючі удари, що виконуються з передач вздовж сітки на висоті 1,5 м.

Нижня площина переходу – простір, що обмежений, в своїй верхній частині, нижнім краєм сітки і шнуром кріплення сітки до стійок, з боків – стійками, і внизу – ігровою поверхнею.

Номер гравця – установлений номер волейболіста, що розміщується на футболці по центру на грудях і на спині, футболки гравців пронумеровані від 1 до 20; номер заввишки мінімум 15 см на грудях і мінімум 20 см на спині; смужка, яка формує номери, шириною мінімум 2 см; капітан команди має на своїй футболці смужку 8х2 см, що підкреслює номер на грудях.

О

Обдарованість – сукупність ряду здібностей, що забезпечують успіх (рівень і своєрідність) виконання спортивної діяльності у волейболі.

Обдарованість спортивна – поєднанням рухових і психологічних здібностей, анатомо-фізіологічних ознак, які в комплексі дають потенційну можливість для досягнення високих спортивних результатів у певному виді спорту.

Обмежувальні лінії – дві бокові і дві лицеві лінії, що обмежують ігровий майданчик і входять у розміри ігрового майданчика.

Образлива поведінка – наклепницькі або образливі слова, або жести, або будь-яка дія, що виражає зневагу по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів або глядачів.

Одноманітність м'ячів – м'ячі, які використовуються в матчі, повинні мати однакові стандарти щодо округлості, ваги, тиску, типу, кольору і т.д.

Одночасні торкання – торкання м'яча одночасно двома гравцями.

Організаційний комітет – група людей, склад якого визначає федерація волейболу і залежить від масштабу змагань для вирішення комплексу різних питань та завдань, які виникають при підготовці та проведенні змагань.

Офіційний протест – невдоволення або непогодження команди щодо застосування або інтерпретації Правил суддею, записані у протокол, якщо перший суддя був у належний час повідомлений про це.

II

Парад команд – церемонія відкриття та закриття змагань, у якій першими йдуть чемпіони минулого року, а далі – в алфавітному порядку, заключною – місцева команда (господар). Перед кожною командою несуть таблички з назвою команд.

Парашут (те саме, що і свічка (розм)) – подача, передача й інші дії гравця, які призводять до того, що м'яч летить по високій траєкторії.

Партія – частина гри, що не обмежена у часі і триває до 25 очок, якщо це не 5 партія (21 очка у пляжному, якщо це не 3), у партії, необхідно набрати перевагу в 2 очки (наприклад 23-25). П'ята партія триває до 25 очок і третя у пляжному волейболі до 15 очок.

Пас – те саме, що і **передача** – прийом за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові по команді.

Пасувати – віддавати пас нападаючому гравцеві, орієнтуючись на особливість його техніки.

Пасуючий – гравець, що організовує атаку команди.

Передача – прийом гри, за допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом.

Передача м'яча двома руками зверху – технічний прийом гри, що застосовується для прийому подач, передач для нападаючого удару і перебивання через сітку. Розрізняють такі

способи передачі: двома руками в опорі, двома руками в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками у падінні і перекатом на спину; за напрямком передачі бувають: вперед, над собою, назад; по довжині: довгі – через зону, короткі – із зони в зону, укорочені – в межах зони; за траєкторією польоту м'яча: високі – вище 2 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м.

Передача м'яча двома руками знизу – технічний прийом гри, завданням якого є залишити м'яч у грі після подачі або нападаючих дій суперника. Після прийому спрямувати його партнеру для розвитку атаки; застосовується у випадку, коли м'яч летить за низькою траєкторією і знаходиться нижче рівня голови волейболіста.

Переднє падіння – прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі, переважно застосовується в чоловічому волейболі.

Передня зона – зона на кожному майданчику, обмежена віссю центральної лінії і заднім краєм лінії атаки. Вважається, що передня зона продовжується за боковими лініями до кінця вільної зони.

Переміщення – зміна положення гравця на майданчику. Техніка переміщення включає в себе стартові стійки і різні способи переміщення: ходьба, біг, стрибки, падіння, перекид.

Перепризначення – дія, коли Ліберо не може продовжувати гру або оголошений «не в змозі грати», його місце може зайняти інший гравець (окрім заміщеного ним гравця), що не знаходиться на майданчику у момент перепризначення.

Перерва – час між завершеним розігруванням м'яча і свистком першого судді на наступну подачу. Тривалість перерви 30 с, команді дозволяється 2 перерви у кожній партії (1 перерва у пляжному).

Перехідний м'яч – м'яч, що перелітає на сторону суперника невисоко над сіткою, дозволяє виграти очко атакою з першого удару. Зазвичай, виникає при поганому прийомі.

Перший суддя – суддя, що виконує свої функції сидячи або стоячи на суддівській вищці, яка розташована на одній із сторін сітки. Рівень його очей повинен бути приблизно 50 см над сіткою.

Першість – змагання, що проводяться серед команд вищої, першої та другої ліг, а також серед дитячих, юнацьких, аматорських команд тощо.

Півметра – нападаючий удар недалеко від зв'язуючого, заввишки півметра.

Підбір – активна дія на підстрахуванні.

Підстрахування (те ж, що страховка) – положення, при якому партнер готовий допомогти іншому під час нападаючого або блокування.

Планер (те ж, що плануюча подача) – подача, при якій м'яч летить із відносно невеликою швидкістю по нестійкій траєкторії, при цьому може в кінці різко обірвати політ.

Площина переходу – простір, обмежений горизонтальною стрічкою у верхній частині сітки; антенами та їх продовженням; стелею. М'яч повинен перейти на майданчик суперника через площину переходу.

Пляжний волейбол (біч-волей) – командний вид спорту, гра на піщаному майданчику 16×8 м, команда складається з двох гравців, заміни по ходу матчу правилами не передбачені (при важкій травмі, дискваліфікації, відмові гравця від продовження матчу команді зараховується поразка). Тренер може спостерігати за матчем тільки з трибуни. Форма гравців складається з шорт або купального костюма. В пляжний волейбол грають босоніж.

Подавальник – персонал, роботою якого є підтримувати хід гри, шляхом перекочування м'яча гравцю на подачі між розігруваннями.

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру правильним гравцем, що подає, та який знаходиться в зоні подачі: кручена (розм.) – подача, під час якої м'яч швидко крутиться, що ускладнює прийом; плануюча – те ж, що планер; силова – подача в стрибку.

Верхня пряма подача – технічний прийом, що виконується у найвищій точці відкритою долонею.

Нижня пряма подача – технічний прийом, що виконується випрямленою рукою на рівні поясу.

Подвійне торкання – помилка у виконанні передачі, коли пальці обох рук торкаються м'яча не одночасно або м'яч торкається різних частин тіла послідовно.

Позитивний прийом – правильний прийом подачі, який дозволяє зв'язуючому вибрати будь-яку задуману ним комбінацію і добре її зіграти.

Позиції гравців – розташування гравців на майданчику; три гравці вздовж сітки є гравцями передньої лінії і займають позиції 4 (передній-лівий), 3 (передній – центральний), і 2 (передній-правий); інші три гравці є гравцями задньої лінії, займаючи позиції 5 (задній – лівий), 6 (задній – центральний) і 1 (задній – правий).

Положення – правовий документ, який визначає порядок проведення конкретних змагань, їх правове оформлення.

Помилка – ігрова дія, що суперечить правилам. Порушення правила, крім ігрової дії.

Помічник секретаря – член суддівської колегії, що виконує свої функції сидячи за столиком секретаря, поряд з секретарем.

Попередження за затримку – покарання члена команди за першу затримку в матчі.

Прийом – перше торкання м'яча після подачі суперника (якісне доведення, виконане після подачі суперника).

Прийом-передача (перша передача) – технічний прийом захисту,

Просто – виконання пасуючим передачі м'яча партнеру з високою траєкторією, не розігруючи комбінації.

Простріл – нападаючий удар, що виконується з низьких і швидких передач.

Протокол гри – офіційний документ, у якому фіксується хід гри і засвідчується її результат. Протокол підписується (після закінчення гри) представниками команд та судьями.

Психомоторні здібності волейболіста – індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку моторні здібності, що визначаються психічною сферою волейболіста (здібність до сприйняття часу, диференціювання силових параметрів рухів та інше).

Р

Реклама – афіші з анонсом змагань, програми, проспекти змагань.

Розводити – виконати пас для нападаючого удару так, щоб обманути блок.

Розігрування – послідовність ігрових дій з моменту удару на подачі гравцем, що подає, до того моменту, коли м'яч вийде з гри.

Завершене розігрування – це послідовність ігрових дій, що призводить до присудження очка.

Розігрування-очко – система здобуття очок, при якій очко набирається кожного разу, коли виграно розігрування м'яча.

Розташування – розміщення гравців на майданчику у певній зоні.

У лінію – рівномірне розташування гравців на майданчику, кожний із них діє у межах своєї зони; використовується, коли всі гравці команди однаково добре володіють прийомом.

Уступами – розташування гравців на майданчику «через одного», коли гравці які добре володіють прийомом «прикривають» інших.

Кутом вперед – тактика захисту, при якому розташування гравців задньої лінії, при якому гравець зони «б» розміщується ближче до лінії нападу і здійснює страхування блокуючих, а гравці зон «1» і «5» розташовуються ближче до лицьової лінії майданчика.

Кутом назад – тактика захисту, при якому розташування гравців задньої лінії, при якому гравці зони «1» і «5» розміщуються ближче до лінії нападу і здійснюють страхування блокуючи, гравець зони «б» розташовується ближче до лицьової лінії майданчика

Рухове вміння – функціональна властивість людини не автоматизовано управляти рухами в процесі моторної діяльності сформована на основі знань та досвіду.

Рухові здібності – індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку зовнішні якісні сторони моторики, які визначають успіх у трудовій, фізкультурній і спортивній діяльності. Нині прийнято розрізняти п'ять основних фізичних здібностей: м'язова сила (силові здібності), швидкість (швидкісні здібності), координація (координаційні здібності), витривалість і гнучкість.

Витривалість – здібність людини, яка дозволяє тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження ефективності, і класифікується на загальну, специфічну і спеціальну. Витривалість набуває конкретного значення лише з урахуванням швидкості рухів або переміщень спортсмена. Витривалість волейболіста поєднує швидкісну, стрибкову, ігрову витривалість.

Ігрова витривалість – здатність вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних прийомів; поєднує усі види витривалості і спеціальні фізичні якості.

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями; проявляється у стрибках для нападаючого удару; постановці блоку; при виконанні других передач у стрибку.

Швидкісна витривалість – здатність волейболіста якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю.

Гнучкість – комплекс морфологічних властивостей опорно-рухового апарату, що обумовлює рухливість окремих ланок людського тіла відносно один одного (здібність виконувати рухи з максимальною амплітудою).

Координаційні здібності – (в перекл. з лат. «узгодження, супідрядність, приведення у відповідність»). Управління рухами, а саме: узгодження, упорядкування найрізноманітніших рухових дій людини в єдине ціле (систему) відповідно до поставленого рухового завдання; характеризують можливості людини до організації та управління руховою діяльністю.

Орієнтування в просторі – сприйняття ігрових ситуацій, які змінюються; уміння швидко аналізувати конкретну інформацію і на цій основі приймати ефективні рішення, а потім реалізовувати їх у відповідні дії.

Спритність волейболіста – має два різновиди: акробатична спритність – проявляється у падіннях, стрибках під час гри в захисті; стрибова спритність – уміння володіти своїм тілом у безпорному положенні при виконанні нападаючих ударів, блокування та інших передач у стрибку.

Сила – здібність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, якісно специфічними для різних рухових дій, видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила, силова витривалість.

Сила волейболіста – висока здатність гравця проявляти силу м'язів у тих режимах і рівнях, які потрібні при виконанні окремих технічних прийомів і ігрових дій.

Стрибучість волейболіста – здатність стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування, інших передач в стрибку, подач.

Швидкість – комплекс функціональних властивостей людини, який забезпечує виконання рухових дій за мінімальним для даних умов відрізком часу, тобто, здібність виконувати певний рух за мінімальний час; специфічна і багатофункціональна властивість ЦНС.

Швидкість волейболіста – здатність виконувати різні переміщення по майданчику і технічні прийоми в мінімальний для певних умов відрізок часу; проявляється у здатності до швидкого реагування на м'яч або дію суперників; до швидкого початку рухів; до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів; до швидкості переміщень.

Рухова навичка – автоматизований спосіб управління рухами в цілісній моторній діяльності.

С

Самостраховка – індивідуальні захисні дії атакуючого гравця або блокуючого.

Світова ліга – найпрестижніший комерційний турнір чоловічих національних волейбольних збірних. Проводиться щорічно.

Світовий Гран-прі з волейболу – офіційні найкрупніші комерційні змагання для жіночих національних волейбольних збірних, що проводяться щорічно (з 1993 р.) під егідою Міжнародної федерації волейболу (FIVB). Значимість Гран-прі аналогічна чоловічій Світовій лізі.

Секретар – член суддівської колегії, що виконує свої обов'язки сидячи за столиком секретаря на протилежній від першого судді стороні майданчика, обличчям до нього/неї.

Сетбол – можливо, вирішальне очко в сеті.

Система гри – певна організація дій команди, основана на функціях гравців і їх розташуванні на майданчику.

Система розіграшу – спосіб проведення змагань, залежно від мети, конкретних умов його проведення (кількість команд, спортивних баз, матеріальних ресурсів). При проведенні змагань з волейболу застосовуються такі системи розіграшів: колова; з вибуванням після поразки; змішана – поєднання двох перших систем.

Колова система – принцип проведення змагань, що полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною по одному разу (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місце всіх команд згідно їх спортивної майстерності.

Система з вибуванням – система розіграшу з вибуванням (після першої поразки) при великій кількості команд, що дозволяє у досить стислі терміни визначити переможця.

Спорт – фізична діяльність, кінцевою метою якої є фізичне вдосконалення людини, реалізоване в умовах змагальної діяльності, без якої він існувати не може; змагальна діяльність здійснюється в умовах офіційних змагань із установкою на досягнення високого спортивного результату.

Масовий спорт (спорт для всіх) – напрям спорту, спрямований на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних якостей і рухових можливостей; є головною складовою фізичної культури.

Основа спорту для всіх складається із шкільного й студентського спорту, який забезпечує загальну фізичну підготовку та досягнення спортивних результатів масового рівня.

Дитячо-юнацький спорт – проміжне положення в спортивному русі між загальнодоступним (масовим) спортом та спортом вищих досягнень.

Спорт вищих досягнень – напрям спорту, який забезпечує залучення спортсменів з резервного спорту шляхом подальшої спеціалізації та індивідуалізації їхнього навчально-тренувального процесу з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Спортивна орієнтація – система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, на основі яких визначається вузька спеціалізація спортсмена у волейболі.

Спортивне звання – звання, що присвоюються за досягнення на офіційних спортивних змаганнях за умови виконання встановлених спортивних нормативів; за педагогічну і тренерську діяльність і в деяких інших випадках.

Спортивний відбір – багатоступінчастий, багаторічний процес, що охоплює усі періоди спортивної підготовки; комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які мають здібності для ігрової змагальної діяльності. Основним завданням спортивного відбору є всебічне виявлення всебічне вивчення фізичних, анатомо-фізіологічних, особистісних та психологічних здібностей організму дітей, які найбільш відповідають вимогам волейболу; створення сприятливих передумов для формування цих здібностей, що дозволяють успішно вдосконалюватися в обраному виді спорту.

Спортивний розряд – оцінка рівня підготовки спортсменів з усіх видів спорту. Існують: кандидат у майстри спорту, спортсмен 1-го (2-го, 3-го) розряду й спортсмен юнацького розряду (1-го, 2-го, 3-го).

Спортивні споруди – спеціально побудовані і відповідно обладнані спорудження закритого або відкритого типу, що забезпечують проведення навчально-тренувального процесу та спортивних змагань з різних видів спорту.

Спортивно-масова робота – діяльність, що забезпечує навчально-тренувальний процес, організацію та проведення спортивних змагань із метою розвитку спорту, сприяє масовому залученню населення до участі у спортивних іграх, змаганнях і товариських зустрічах із різних видів спорту.

Спортсмен – людина, що займається яким-небудь видом спорту систематично або професійно і бере участь у спортивних змаганнях.

Спосіб ведення гри – індивідуальні і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

Спроба блоку – дія блокування без торкання м'яча.

Стандарти ФІВБ – технічні специфікації або обмеження, встановлені ФІВБ для виробників обладнання.

Стартове розташування команди

Вказує порядок переходу гравців на майданчику. Цей порядок повинен бути збережений впродовж усієї партії.

Стійка волейболіста – вихідне положення у волейболі (висока, середня, низька): висока стійка – застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить із невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та при блокуванні; середня стійка – найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні; низька стійка – застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять із великою швидкістю.

Стійки – обладнання, що підтримує сітку, розташоване на відстані 0,70-1,00 м від кожної з бокових ліній до м'якого захисту стійки. Вони є висотою 2,55 м, переважно регульовані, повинні бути круглі і гладкі, закріплені в ґрунті без допомоги тросів.

Стопка – коротка передача в центрі сітки, як правило, не вище півметра.

Стопорячий крок – крок при виконанні стрибка вгору, який сприяє переміщенню волейболіста вгору і запобігає переміщенню вперед.

Страхування – один із найбільш складних моментів командних захисних дій при нападі і блокуванні гравців.

Стрічка – частина сітки, що кріпиться над кожною із бокових ліній майданчика, шириною 5 см і довжиною 1 м. До зовнішнього краю яких кріпляться антени.

Суддівська колегія – офіційні особи, що обслуговують матч у складі головного судді, головного секретаря, заступника головного судді з медичної частини, судді – секретаря, судді – інформатора, судді – оператора табло, коменданта змагань.

Головний суддя – офіційна особа, що несе відповідальність за проведення змагань відповідно до правил і положень. Головний суддя керує всією суддівською колегією, учасниками змагань та представниками команд.

Комендант змагань – працівник, що відповідає за: своєчасну підготовку місць змагань; порядок під час проведення змагань; наявність необхідного інвентаря, приміщень для учасників і суддівської колегії; радіофікацію місць змагань відповідно до вказівок головного судді.

Лікар змагань – медичний працівник, обов'язком якого стежити за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагань; надання медичної допомоги учасникам при травмах, захворюваннях і робити висновки про можливість продовжувати змагання.

Суддя секретар – офіційна особа, що несе відповідальність за заповнення протоколу, ведення протоколу під час гри та заключне оформлення протоколу в кінці матчу.

Суддя-інформатор – офіційна особа, обов'язком якої є інформування гравців та глядачів про хід змагань, про основні положення змагань; знайомить глядачів з командами, гравцями, тренерами і суддями, оголошує заміни гравців, рахунок, якщо немає табло.

Суддя-оператор табло – особа, що відповідає за чітку, правильну і своєчасну інформацію, яка висвічується на табло.

Сучок – рука, від якої м'яч при його прийомі відлітає в несподіваному напрямку.

Т

Тай-брек – система підрахунку очок у партії, при кожній подачі розігрується одне очко.

Тайм-аут – ігрова перерва, що триває 30 секунд, яку кожна команда може запросити 2 рази за партію (1 раз за партію у пляжному).

Тактика – сукупність дій, прийомів та способів ведення спортивної боротьби.

Тактика гри – організація дій гравців з раціональним використанням технічних прийомів, для досягнення успіху змагальної діяльності; сукупність найефективніших індивідуальних і командних способів нападу і захисту, які на основі правил гри пристосовуються до методів боротьби суперника, до різноманітних умов гри.

Групові тактичні дії в нападі – взаємодія кількох гравців в типових тактичних побудовах (комбінаціях), спрямована на підготовку і успішне завершення атаки, розрізняють:

Одноступеневі – проведення атаки одним гравцем.

Двоступеневі – виконання атакуючих дій двома або трьома гравцями (нападаючі I і II темпу).

Групові тактичні дії в захисті – ігрові дії кількох гравців, які реалізуються під час виконання прийому м'яча з подач, нападаючих ударів і блокування.

Індивідуальні тактичні дії у нападі – реалізуються під час виконання гравцями наступних технічних дій: подач, перших передач, других передач і нападаючих ударів.

Індивідуальні тактичні дії в захисті – до них відносяться: прийоми м'яча з подач, нападаючих ударів, блокування та самострахування.

Командні тактичні дії – організація і проведення атакуючих та захисних дій за участі всіх гравців команди, спрямованих на подолання опору суперника.

Тактика захисту – чітка взаємодія дій гравців між собою.

Тактика нападу – взаємодія гравця, що виконує передачу на удар і нападаючого гравця, уміння правильно вибирати місце на майданчику і способи дій, спрямовані на організацію атаки; володіння різноманітними технічними елементами і вміння застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

Тактика передач – раціональне виконання передач, створюючи найкращі умови гравцеві, що нападає, для завершення атаки.

Тактика подач – спосіб уведення м'яча в гру, з метою виграшу очка, націлюючи подачу на зв'язуючого або активного нападаючого гравця лінії тощо.

Тактика нападаючого удару – сукупність навичок гравця, який повинен вміти виконувати удари на різних відстанях від сітки, з різних за характером передач.

Тактична комбінація – взаємодія гравців, яка спрямована на створення одному з них умов, необхідних для завершення атаки.

Темп:

перший – атака, при якій нападаючий атакує з низької передачі;

другий – атака, при якій нападаючий атакує з високої передачі.

Техніка – система рухів, дій та прийомів спортсмена, найбільш пристосована для вирішення основної спортивної задачі з найменшою витратою сил та енергії в залежності з його індивідуальними особливостями (мінімум затрат – максимум результат, найраціональніший спосіб виконання певної дії).

Техніка гри – сукупність прийомів для здійснення ігрової і змагальної діяльності у волейболі; система рухових дій, які спрямовані на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій; комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболісту для успішної участі в грі.

Техніка захисту – сукупність ігрових дій (переміщення, прийом м'яча з подачі і від нападаючого удару, блокування), що використовуються для успішного вирішення ігрових завдань в захисті.

Техніка нападу – сукупність ігрових дій (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари), спрямовані на ефективне завершення атакуючих дій.

Технічна підготовленість – сукупність усього, що вміє робити спортсмен і якість виконання рухів.

Технічний прийом – схема раціональних рухів, схожих за структурою й направлених на вирішення однотипних завдань.

Технічний тайм-аут – ігрова перерва, тривалістю 60 секунд призначається автоматично в 1-4 партіях, коли команда-лідер набирає 8-е і 16-е очко. У вирішальній (5-й) партії немає «Технічних Тайм-Аутів».

Технічний тайм-аут (пляжний) – ігрова перерва, тривалістю 30 секунд призначається автоматично в першій та другій партіях, коли сума набраних командами очок дорівнює 21. У вирішальній (3-й) партії немає «Технічних Тайм-Аутів».

Товариські змагання – змагання, що проводяться з метою підготовки до офіційних змагань або присвячуються до урочистих подій (дат). За домовленістю обох сторін вони можуть проводитись дещо за зміненими правилами.

Томагавк – гра у захисті з'єднаними над головою руками.

Тренування – процес, де розв'язуються конкретні задачі, що впливають з оперативного і річного плану роботи з командою. Правильна побудова тренувального заняття з науково-обґрунтованим змістом є однією найважливішою і складною проблемою роботи тренера. Якість тренування і ступінь його впливу на зростання спортивних результатів залежить від детально обміркованої, конкретної системи підготовки волейболістів.

Турнір – спортивне змагання з ігрових видів спорту зі значним числом учасників – гравців, або команд. Турніри можуть проводитися, як короткий захід у певному місці, або як довготривала система матчів, що триває впродовж значного часу (сезону), і проводиться з роз'їздами команд.

Турнірна таблиця – документ, у якому зазначено результати ігор між командами в кожному турнірі.

У

Уболівальник – пристрасний прихильник спортивних змагань з волейболу.

Удар – будь-яке торкання гравцем м'яча в грі. Кожна команда має право максимум на три удари для повернення м'яча через сітку.

Удар за підтримки – заборонений удар по м'ячу, при якому гравець використовує підтримку партнера по команді або будь-який пристрій/предмет, щоб відбити м'яч в межах ігрового поля.

Ф

Фаза – елемент системи рухів у часі, який має певні межі й реалізує конкретні завдання.

Федерація волейболу України (ФВУ) – структурний підрозділ ФІВБ, повноважний представник України; всеукраїнська громадська неприбуткова організація фізкультурно-спортивної спрямованості, яка на добровільних засадах об'єднує громадян, які виявили бажання працювати для розвитку волейболу в Україні, у досягненні мети та завдань, передбачених Статутом.

Виконком – керівний орган ФВУ у період між Конгресами ФВУ. Йому надаються повноваження приймати рішення з усіх питань, крім тих, що відносяться до виключної компетенції Конгресу ФВУ.

Конгрес ФВУ – найвищий керівний орган ФВУ, проводиться щорічно та скликається Виконкомом. Один раз на чотири роки Конгрес має статус звітно-виборчого; розглядає та вирішує питання, які стосуються діяльності ФВУ.

Ревізійна комісія – група людей, що здійснює контроль за фінансово-господарською діяльністю ФВУ й обирається Конгресом ФВУ у складі 3-5 чоловік строком на 4 роки та підзвітна йому. Члени Виконкому ФВУ не можуть бути членами Ревізійної комісії.

Фізична культура – цілеспрямована й осмислена рухова діяльність людини, результатом якої є формування й інших складових культури особистості: пізнавальних, інтелектуальних і творчих здібностей, моральних якостей, естетичної та екологічної культури, культури спілкування, культури здорового способу життя й безпечної поведінки.

Фізична підготовка – знання, навички, досвід, набуті у ході навчання, практичної діяльності.

Фізична підготовка у волейболі – основа навчально-тренувального процесу, спрямована на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей спортсменів.

Загальна фізична підготовка волейболіста – важливий елемент виховання високих морально-вольових якостей, що забезпечується багаторазовим повторенням різноманітних вправ, участю у змаганнях, подоланням значних навантажень і нервово-психічного напруження; створює передумови і умови для спортивної спеціалізації; охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі.

Спеціальна фізична підготовка волейболіста – процес виховання фізичних якостей, спрямований на підвищення функціональних можливостей, розвиток спеціальних фізичних якостей волейболістів, для кращого і більш швидкого оволодіння технічними прийомами; сприяє розвитку специфічних якостей спортсмена, які за своїм характером нервово-м'язового напруження подібні з навичками основних ігрових дій.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, ціленаправлено організованого педагогічного процесу розвитку фізичних якостей, формування рухових вмінь та навичок.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування рухових навичок, психофізичних якостей, досягнення фізичної досконалості; відіграє найважливішу роль у формуванні фізичної культури особистості й передає їй загальнолюдські (універсальні) і національно-культурні цінності.

Спортивно орієнтоване фізичне виховання – полягає у вихованні засобами спорту, тренувального навантаження, спортивної підготовки, змагань, у ході чого формується гармонійно розвинена особистість.

Фізичне навантаження – спосіб і міра дії на організм людини специфічних засобів для досягнення тренуваності та підготовленості до змагань.

Фізичний розвиток – процес зміни природніх морфофункціональних властивостей організму протягом індивідуального життя, найважливіший індикатор здоров'я дітей і дорослих, який обумовлений внутрішніми факторами та умовами

життя. Розміри тіла, їх пропорції визначають тіло будову і є показниками **ФР**.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – діяльність, спрямована на загартування організму людини, зміцнення її здоров'я, формування навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, прагнення до рухової активності.

Фізкультурно-спортивна робота – основний напрям упровадження фізичної культури і спорту в освітнє середовище навчальних закладів шляхом організації і проведення фізкультурних та спортивних заходів, з метою формування здорового способу життя учнівської молоді, створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності підростаючого покоління, з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку, залучення обдарованих учнів до дитячо-юнацького спорту.

Флот (від англ. – float) – подача зверху, при якій м'яч летить по плоскій важкопрогнозованій траєкторії.

Функціональна підготовленість – стан основних систем життєзабезпечення організму, їх працездатність.

Ц

Центральна лінія – лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої та розділяє ігровий майданчик на два рівні майданчики розміром 9 м x 9 м кожен; однак вся ширина лінії вважається такою, що належить обом майданчикам в рівній мірі.

Центральний блокуючий – нападаючий першого темпу; найчастіше найвищі гравці у команді, їх завдання – блокувати удари суперника, атакувати із третьої зони.

Церемонії відкриття та закриття змагань – урочисті дії, які складаються з парадів, підняття прапорів, нагородження, привітання, обміну вимпелами тощо; ритуал нагородження переможців, має важливе пропагандувальне і виховне значення.

Ч

Чемпіон – команда – переможець змагань з волейболу.

Чемпіонат – найбільш відповідальні офіційні змагання, Переможцям присвоюється почесне звання чемпіона. Проводиться таке змагання, як правило, один раз на рік з визначенням місць усіх учасників.

Відкритий чемпіонат – офіційні спортивні змагання з метою виявлення команди-чемпіона і розподілу подальших місць з вільним допуском або запрошенням спортсменів для участі в змаганнях.

Чемпіонат Європи з волейболу – змагання для національних збірних, що проводяться під егідою Європейської конфедерації волейболу (CEV). Перший чоловічий чемпіонат Європи відбувся у 1948 р. в Італії, жіночий – 1949 р. у Чехословаччині.

Чемпіонат світу з волейболу – змагання найсильніших національних волейбольних чоловічих і жіночих збірних. Рішення про організацію чемпіонатів світу було прийнято ФІВБ у 1948 р. Змагання проводяться для чоловічих команд із 1949, для жіночих – з 1952 року.

Червона картка – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про вилучення гравця з майданчику за допущені порушення, передбачені Правилами.

Чотири удари – команда торкається м'яча чотири рази, щоб повернути його на сторону суперника (є помилкою).

Чохол (чохлити, зачохлити. – (розм.)) – блокування, що призводить до вертикального відскоку вниз, який не вдалося підстрахувати.

0-2 біс – офіційна форма ФІВБ для реєстрації гравців та офіційних осіб. Повинна бути надана на Нараді перед початком змагання.

Гандбол



ГАНДБОЛ – це командна гра з м'ячем 7х7 гравців (по 6 польових і воротар у кожній команді). Грають у закритих приміщеннях, на майданчику розмірами 40х20 м, м'ячем діаметром 58-60 см і масою 425-475 г у чоловіків, і 54-56 см у діаметрі і масою 325-375 г у жінок. Гра складається з двох половин по 30 хвилин кожна («брудного» часу) із перервою між таймами 10 хвилин. Мета гри – закинути як найбільше м'ячів у ворота супротивника. При цьому, під час кидка не можна заступати за лінію, що обмежує 6-метрову зону перед воротами.

А

Автор гола – гравець, який закинув м'яч у ворота.

Атака – це: 1. Дії гравців, із метою опинитися з м'ячем ближче до воріт суперників і спробувати закинути м'яч. 2. Дії захисника, який намагається заволодіти м'ячем нападаючого, або намагається відібрати м'яч у нього.

Аут – вихід м'яча за бокову лінію, одним із способів відновлення гри.

Б

Бачити майданчик – вже з перших кроків навчання гандболу треба вчити гравця бачити, що відбувається на майданчику. Перш за все, під час гри треба вміти розташуватися так, щоб було одночасно видно і м'яч, і найближчих партнерів, і суперників.

Бомбардир – гравець, основним завданням якого є закинути м'яч у ворота суперника. У гандболі так найчастіше називають напівсереднього нападника.

Блокування – прийом, за допомогою якого захисник заступає шлях м'ячу до своїх воріт. Блокування може бути одиночним і груповим.

В

Ведення м'яча – поштовхи м'яча пальцями однієї руки об поверхню майданчика.

Вибивання і відбирання м'яча – прийоми, за допомогою яких захисник перериває ведення м'яча, або кидок по воротах.

Вибір місця – від уміння гандболіста правильно вибрати місце на майданчику під час гри залежить можливість активної участі його як у наступі, так і в обороні.

Витягнути захисника на себе – змусити захисника залишити раніше зайняту позицію у лінії воротаря і вийти вперед.

Вихід один на один – ігровий момент, у якому гравець, атакуючий ворота суперника залишає за спиною або далеко в стороні від себе всіх захисників і проводить кидок із ближньої відстані без перешкод.

Видалення на 2 хвилини – видалення на 2 хвилини призначається за порушення, небезпечні для здоров'я суперника (великої інтенсивності, проти суперника, що швидко рухається, пов'язані з фізичними діями в область голови чи шиї, сильні удари, тощо). Видалення супроводжується жестом судді-підняттям руки з

двома випрямленими пальцями. При цьому покаранні вилучений гравець залишає майданчик на 2 хвилини ігрового часу, команда грає цей час в неповному складі. Вилучений гравець знаходиться на лаві запасних своєї команди.

Вільний кидок – призначається при порушенні правил, а також як спосіб відновлення гри після її зупинки, навіть якщо порушення не було (наприклад, після тайм-ауту). Вільний кидок виконується без свистка судді (кидок при відновленні гри без порушення правил).

Воротар – єдиний гравець, який може торкатися м'яча, майданчика в межах своєї площі воріт.

Восьмий гравець (розм.) – так говорять про суддю, який помічає помилки тільки у однієї команди. Говорять, що він підіграє іншій команді.

Г

Гандбольний клуб – спортивна організація, що поєднує людей, які займаються гандболом. Кожний гандбольний клуб має свій статут, емблему та форму певного кольору.

Гол – зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт, і при цьому атакуюча команда не порушила правила, а суддя не дав сигнал зупинити гру.

Грати грамотно – значить виконувати в кожному епізоді саме ті технічні та тактичні дії, які ведуть до успіху і спрямовані на досягнення спільної мети команди.

Д

Дев'ятка – так називають один із верхніх кутів воріт.

9-метрова лінія – лінія, яка проведена на ігровому майданчику на відстані 3 м паралельно до площі воріт для виконання вільних кидків. Довжини сегментів цієї лінії і відстань між ними складають 15 см.

Диспетчер – гравець, який починає різні атакуючі комбінації команди, це розігруючий гравець.

Дискваліфікація – видалення до кінця гри. Призначається за грубі порушення правил, грубу неспортивну поведінку (демонстративний кидок м'яча після свистка, відмова воротаря відбивати 7-метровий кидок, кидок м'яча в голову суперника при вільному або 7-метровому кидку, умисний кидок м'яча в суперника у час зупинки гри, тощо). У випадку особливо грубих порушень дискваліфікація супроводжується написанням рапорту у відповідні

спортивні структури (образу або напад на іншого гравця, суддю, глядача, офіційну особу; втручання офіційної особи в гру, тощо). Дискваліфікація також призначається, якщо гравець отримує третє 2-хвилинне видалення протягом однієї гри, або якщо офіційні особи команди отримують друге і подальші 2-хвилинні видалення протягом гри.

Дискваліфікація супроводжується пред'явленням червоної картки. Дискваліфікований гравець чи офіційна особа зобов'язані покинути майданчик і зону запасних і не мають права підтримувати будь-які контакти з командою до кінця гри. Дискваліфікація завжди супроводжується 2-хвилинним видаленням. Через 2 хвилини після дискваліфікації команда може випустити гравця на заміну дискваліфікованого.

Дриблінг – ведення м'яча.

Ж

Жестикуляція – під час гри жестикулюють і судді, і гравці. Суддя, який обслуговує матч, користується спеціально розробленою системою жестів, пояснюючи гравцям, яке порушення гри допущено, як карається за це команда, в яку сторону призначений штрафний тощо.

З

Заклучна фаза – комплекс рушійних дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій.

Заслони – дії гандболіста, що стає на шляху руху противника, який щільно опікає свого партнера, тим самим допомагаючи партнерові звільнитися від опіки і довершити розучену тактичну комбінацію.

Затримка м'яча – прийом, за допомогою якого воротар заступає шлях м'ячу, що летить у ворота.

Зупинки – дії гандболіста з метою або звільнитися від опіки суперника, створити сприятливу можливість партнеру для взяття воріт, або ефективного продовження гри.

І

ІАГФ(ІАНФ) – Міжнародна любительська федерація гандболу, була створена 1928 р. у Амстердамі і об'єднувала 11 країн.

ІГФ (ІНФ) – Міжнародна федерація гандболу, була створена у 1946 р. в Копенгагені, нараховує більше 130 країн.

Ігрова інтуїція – вміння гравця передбачити, як в той або інший момент складеться обстановка на майданчику і своєчасно прийняти правильне рішення про заходи протидії.

Ігрова комбінація – узгоджена взаємодія гравців команди.

К

Кидок – це основний технічний прийом гри. Дія, яка завершується взяттям воріт противника.

Комбіновані кидки – кидки, які включають комбінацію з двох різних дій: першого фальшивого (відволікаючого) і другого – самого кидка.

Кидок воротаря – виконується воротарем команди, що захищалася.

Кидок з-за бокової лінії – виконується в наступних ситуаціях, коли: м'яч повністю перетнув лінію – кидок виконується з місця, де м'яч перетнув лінію; м'яч повністю перетнув зовнішню лінію воріт, і останнім його торкнувся польовий гравець команди, що захищається, кидок виконується з місця з'єднання бокової лінії з зовнішньою лінією воріт; м'яч торкнувся стелі або конструкцій над майданчиком кидок виконується з найближчої до місця торкання точки лінії. Кидок виконують суперники команди, гравець якої останнім торкнувся м'яча. Виконуючий кидок гравець повинен поставити одну стопу на лінію, положення другої стопи не регламентується. Суперники гравця, що виконує кидок, повинні знаходитися не менше ніж в 3 м від нього, а якщо лінія площі воріт проходить менш ніж в 3 м від місця виконання кидка вони можуть знаходитися безпосередньо біля цієї лінії.

Л

Лінія обмеження воротаря – лінія довжиною 15 см, яка проведена паралельно до центру воріт на відстані 4 м.

Лінії заміни – це умовний коридор, утворений лініями що проводяться паралельно до центральної лінії на відстані 4,5 м від неї.

Лінійний гравець – гравець, який грає на 6-метровій лінії. Його завдання – заважати обороні противника, боротися за відбиті воротарем противника м'ячі.

Ловля – прийом, за допомогою якого гравець двома або однією рукою оволодіває м'ячем, що летить.

М

Майданчик для гри – гра відбувається в закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром 40×20 м. Навколо майданчика має знаходитись зона безпеки розміром не менше 1 м уздовж бокових ліній і не менше 2 м за лінією воріт. Довгі межі майданчика називаються бічними лініями, короткі – лініями воріт.

Матч (зустріч) – разове змагання між двома командами. Дорослих команд (від 16 років) складається з двох таймів по 30хв із 10-хв. перервою (матчі дитячих команд 8-12 років складаються з двох таймів по 20 хвилин, а команд 12-16 років – із двох таймів по 25 хв.). Після перерви команди міняються сторонами майданчика. У разі необхідності виявлення переможця, може бути призначений додатковий час, два тайми по 5 хв. із 1 хв-ю перервою.

Якщо перший додатковий час не виявив переможця, то через 5 хвилин призначається другий додатковий час на тих же умовах.

Медаль – нагорода, почесний знак у вигляді металевої пластинки з рельєфними зображеннями і написами. Назва походить від латинського слова металлум, що означає – метал, монета. У гандболі золотими, срібними й бронзовими медалями нагороджують призерів чемпіонатів і фіналістів розіграшу Кубка.

Міжнародний матч – матч між двома командами, що належать різним асоціаціям (два клуби, один клуб і одна національна збірна або дві національні збірні).

М'яч – інвентар для гри у гандбол. Він повинен бути круглим і не бути слизьким або блискучим. Існує 3 розміри гандбольних м'ячів: 1. Округлість 50-52 см, вага 290-330 г для команд хлопчиків 8-12 років і дівчаток 8-14 років. 2. Округлість 54-56 см, вага 325-375 г для жіночих команд старших за 14 років і чоловічих команд 12-16 років. 3. Округлість 58-60 см, вага 425-475 г для чоловічих команд старших за 16 років.

Н

Напад з відривом – найагресивніший засіб для взяття воріт суперника. Відбувається під час перехоплення м'яча від атакуючої команди до захищаючої, яка потім і проводить атаку з відривом (контратака).

Насос – прилад, яким підкачують м'яч до придатного для гри (згідно Правил) внутрішнього атмосферного тиску.

Нічия – результат у матчі, де ніхто не виграв. Допускається, але у разі потреби виявити переможця гри може бути призначений додатковий час (два тайми по 5хв з 1хв перервою), а у разі потреби серія 7-метрових кидків.

О

Обманні рухи (фінти) – дії гандболіста, які застосовуються з метою створення сприятливих умов своїй команді для успішного завершення комбінацій або кидків по воротах.

Основна фаза – комплекс рушійних дій, що забезпечують виконання основного прийому.

П

Передача м'яча – основний прийом, який забезпечує взаємодію гравців під час гри.

Переміщення – дії, які дозволяють гандболісту звільнитися від опіки суперника, виходити на вільне місце, вибирати оптимальне місце для гри з партнерами та кидка по воротах.

Персональна опіка – захисні дії, задача якої виключити нападаючого з гри, не дати йому можливості вільного переміщення, одержати м'яч і обробити його.

Підготовча фаза – комплекс рушійних дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного вихідного положення для виконання основної дії (прийому).

Прийом м'яча – ігровий прийом, за допомогою якого команда забезпечує собі можливість вести колективні дії і продовжувати час володіння м'ячем. Розрізняють прийом однією або двома руками.

Площа воріт – площа обмежена лінією, яка проводиться безпосередньо навпроти воріт на відстані 6 м від лінії воріт. Кінці цієї лінії з'єднуються із зовнішніми лініями воріт дугами, радіусом 6 м. Паралельно до неї проводиться ще одна лінія завдовжки 3 м (9-метрова лінія).

Початковий кидок – спосіб початку гри, а також її відновлення після закинутого гола. Одна з команд отримує право на початковий кидок на початку першого тайму в результаті жеребкування, інша команда виконує початковий кидок на початку другого тайму. Початковий кидок після закинутого голу виконує команда, що пропустила м'яч.

Попередження – це показ арбітром жовтої картки за порушення гравцем будь-якого із наведених у правилах пунктів Правил гри. Жест судді сигналізує про видалення на 2 хвилини.

Покарання – правила передбачають 3 види персональних покарань:

- попередження, що супроводжується пред'явленням жовтої картки;
- видалення на 2 хвилини;
- дискваліфікація (видалення до кінця гри).

Правило 3 секунд – гравець може утримувати м'яч не більше 3 секунд.

Правило 3 кроків – гравець має право зробити з м'ячем не більше 3 кроків, після чого повинен передати м'яч іншому гравцеві, кинути його у ворота або ударити об підлогу.

С

Семиметрова лінія (7-метрова лінія) – позначка на майданчику, для виконання кидка, яка призначається за неправильні дії на всьому майданчику гравців, а також офіційних осіб, в наслідок чого було зірвано очевидну можливість взяття воріт. Розмірами лінія завдовжки 1 м, проведена паралельно до центру воріт на відстані 7 м. Семиметровий кидок виконується протягом 3 сек. після свистка судді.

Спортивна злість – гравець виявляє спортивну злість, вміє повністю віддатися боротьбі з суперником із першої до останньої секунди гри.

Стійка – положення гравця з м'ячем або без м'яча в повній готовності до дії.

Стійка воротаря – вихідне положення, яке займає воротар для відбивання й затримання м'яча, що летить у ворота.

Стійка захисника – положення гравців на майданчику в повній готовності до швидкого руху в будь-якому напрямі.

Суддя – особа на майданчику, яку призначають відповідні органи, покликана стежити за тим, щоб матч проходив відповідно до правил і що має для цього всі повноваження. Матч обслуговується двома рівноправними суддями. У разі розбіжностей, після наради, ухвалюється спільне рішення. Якщо судді погоджуються з оцінкою порушення, призначають різні покарання (діє строгіше з них).

Т

Тайм – одна з двох частин матчу. Тайм триває 30 хвилин «брудного часу».

Тактика гри – сукупність індивідуальних, групових і командних дій гравців у нападі і захисті, спрямованих на розв'язання двох завдань: закинути м'яч у ворота суперника; забезпечити захист власних воріт.

Тактика захисту – організація оборонних позицій і дій гравців з метою запобігти чи утруднити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного кидку.

Тактика нападу – організація дій команди, котра володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника.

Тактична схема – певна розстановка гандболістів і їхня поведінка під час гри задля виконання завдань, установлених тренером. Завдяки стартовій позиції певного гравця можна визначити його головні завдання у грі.

Тайм-аут – однохвилинна перерва в одному таймі. Кожна команда має право один раз у продовж тайму взяти 1-хвилинну перерву, на час якої секундомір також зупиняється. Тайм-аут дозволяється брати, коли команда володіє м'ячем.

У

Улюблений прийом – у кожного з гравців є прийоми, які в них виходять особливо добре.

Універсальний гравець – гандболіст, який вміє достатньо добре грати у різних амплуа на різних ділянках майданчика.

Ф

Фанат – аматор, який колекціонує усе, що стосується його улюбленої команди, чемпіонату, або займається статистикою. Фанати збирають програмки, календарі, значки, фотографії гандболістів, афіші тощо.

ФГУ (FHU) – Федерація гандболу України.

Фінал – завершальна частина зустрічі команд у кубкових змаганнях, на якій виявляються переможці.

Фінт – обманний рух, обманний прийом, виконаний гандболістом. Це такі дії гравця, завдяки яким він намагається примусити противника зробити неправильні рухи, щоб потім обіграти його.

Ч

Час гри – тривалість матчу від початкового кидка м'яча до фінального свистка арбітра.

Чемпіон – спортсмен або команда, які перемогли у будь-яких змаганнях на першість.

Чемпіонат – змагання, мета яких виявити чемпіона за коловою системою розіграшу.

Червона картка – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про вилучення гравця з поля за допущені порушення, передбачені Правилами.

Ц

Центральна лінія – лінія, що з'єднує середину бокових ліній. Лінія з якої робиться початковий кидок.

Є

ЄВФ (EHF) – Європейська гандбольна федерація.

Настільний теніс



НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС (ПІНГ-ПОНГ) – індивідуальна спортивна гра, яка ведеться за встановленими правилами між двома (одиначна гра) або чотирма (парна гра) учасниками, на спеціальному тенісному столі, розділеному на дві рівні половини сіткою, до виграшу одного із суперників 11 очок при перевазі не менше ніж 2 очка.

А

Атака – активна наступальна гра з метою володіння ініціативою і досягнення виграшу, очка.

Атакуючі дії – активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є домогтися перемоги чи переваги в грі над суперником.

Б

Боковий топ-спін – топ-спін, при виконанні якого м'ячу крім верхнього додаткового обертання, надається бічне праве або ліве.

В

Вдарити м'яч – удар зараховується (вважається правильно виконаним), якщо гравець торкається м'яча своєї ракеткою, тримаючи її рукою.

Випад – спосіб пересування тенісистів захисного стилю.

Відкидна – пасивне повернення м'яча без обертання відкритою ракеткою.

Вільна рука – рука, в якій гравець не тримає ракетку.

Вісімка – завдання, при якому обидва тенісисти, граючи по черзі, праворуч і ліворуч, направляють м'яч у кути столу, один грає по прямій, інший по діагоналях.

Г

Губка – прокладка з пористої гуми в накладках ракетки (сендвіч): частина накладки.

Д

Двоходівка – логічне поєднання двох техніко-тактичних прийомів (ходів), метою яких є створення ігрової переваги або виграшу очка. Двоходівки використовують: на своїй подачі, на прийомі подачі і під час гри.

Діагональ – напрямок польоту м'яча з одного кута столу в інший, діаметрально протилежний.

З

Заходу – виконання технічного прийому долонною стороною ракетки з лівого кута і навпаки, тильною стороною ракетки з правого кута.

Запіл – технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається дуже сильне нижнє обертання за рахунок активної роботи кисті.

Захисник – тенісист, який очікує помилку суперника і прагне виграти очко за допомогою складних підрізувань, окремих одиночних ударів і обманних дій.

Захисні дії – техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є відбиття атаки противника.

Захист – відбиття активних ударів суперника.

Змагання – різні за характером діяльності, масштабом в цілому, спеціально організовані заходи, учасники яких у ході неантагоністичного суперництва в суворо регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень із підготовленістю суперників.

Індивідуальні змагання (особисті змагання) – змагання, в яких розігрується тільки особиста першість.

Командні змагання – змагання між командами, коли результат окремих учасників зараховуються тільки команді. Командне змагання складається з певної кількості зустрічей.

Особисто-командні змагання – змагання, в яких підводяться підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед усіх учасників.

Знижка – накат, що виконується по укороченому, м'ячу або при прийомі короткої подачі, використаної як початок атаки; кистьовий удар; атака укороченого м'яча. Може бути з обертанням і без обертання.

Зрізка – технічний прийом, використовується як підготовчий і виконується у ближній зоні по м'ячу який піднімається, при цьому, йому надається нижнє обертання.

Зрізка зліва – виконується, зазвичай, з лівої стійки.

Зрізка праворуч – виконується долонною стороною ракетки з правобічної стійки.

Зустріч – гра в особистих змаганнях, яка може складатися з трьох, п'яти і більше партій.

I

Ігрова поверхня (лопоть) – сторона ракетки, яка використовується для ударів по м'ячу.

Ігровий майданчик – місце для гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для переміщення гравців. Як правило, поле огорожується бортиками.

К

Кінцевий удар (жорсткий удар) – накат, при якому м'ячу надається більше поступальна, ніж обертальна швидкість.

Контратака – атака, проведена у відповідь на атакуючі дії суперника.

Контратакуючи дії – активні техніко-тактичні прийоми, проведені у відповідь на атакуючі дії суперника.

Контргра – зустрічна гра у відповідь на активні дії противника.

Контрнакат – накат, виконаний по м'ячу, що має верхнє обертання (відповідна дія накатом на накат).

Контротоп спін – відповідь, сильніший топ-спін, що виконується по м'ячу, поверненого суперником із сильним верхнім обертанням.

Контрудар – відповідь, сильніший технічний прийом, що виконується по м'ячу, поверненим суперником.

Косий м'яч – удар по діагоналі, при якому після відскоку м'яч вилітає за бокову лінію столу.

Кручена свічка – різновид топ-спіну доданням м'ячу високої траєкторії польоту і сильного верхнього обертання.

Л

Лічильник – використовується для наглядного підрахунку очок (зміни результату в зустрічі).

М

М'яч – спортивний інвентар, що використовується для перебивання (відбивання) ракетками гравців.

М'яч для настільного тенісу – кулька з матового целулоїду білого або оранжевого кольору.

Матч – спортивна зустріч у командному або особистому змаганні, серія зустрічей між двома чи кількома спортсменами (командами), в якій завчасно встановлюється як і кількість учасників, так і (як правило), персональний склад. Багато матчевих зустрічей мають традиційний характер.

М'яч у грі – час знаходження м'яча в грі з моменту подачі, до тих пір, поки він не торкнеться чого-небудь крім ігрової поверхні, комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці. До тих пір, поки не буде вирішено, що розіграш слід переграти або він завершений очком.

Н

Накат – основний, найчастіше вживаний, атакуючий і контратакуючий технічний прийом, яким повинні володіти всі тенісисти (накат зправа, накат зліва).

Накат праворуч – виконується з правобічної стійки.

Накат зліва – цим технічним прийомом можна успішно захищати 2/3 поверхні столу. Накат зліва економічний і швидкий у виконанні. Він природніший і простіший у виконанні, ніж накат з права.

Нападник – тенісист, який прагне виграти очко за допомогою своїх активних атакуючих і контратакуючих дій.

Накладка – гумовий або губчатий матеріал, покриваючий ігрову поверхню ракетки. Накладки можуть бути одношарові (тверда ракетка), або двошарові – сендвіч (м'яка ракетка) нижнього шару губчатої гуми і шару пухирчатої гуми, яка може бути наклеєна пухирцями назовні або пухирцями всередину (гладкий або зворотній сендвіч).

Нападаючий – спортсмен, який застосовує атакуючі і контратакуючі удари, розіграє м'яч у швидкому темпі, прагне володіти ініціативою упродовж усієї гри і при найменшій можливості атакувати.

О

Обманні дії (фінти) – помилкові дії, які плутають суперника, що маскують напрямок удару або обертання м'яча, відволікаючи рухи; обманні нестандартні, «обвідні» удари.

Очко – розіграш м'яча, результат якого зарахований. Очко присуджується спортсмену, коли його суперник допускає помилку під час розіграшу.

П

Падаючий – гравець, який повинен першим вдарити по м'ячу в розіграші.

Парна зустріч – гра в особистих або командних змаганнях, двоє проти двох, де удари виконуються гравцями в кожній парі по чергово.

Партія (сет) – частина зустрічі, за період якої один із суперників повинен набрати 11 очок при перевазі не менше ніж у два очки.

Перегравання – повторення розіграшу, результат якого не зарахований.

Півдіагональ – напрямок польоту м'яча з одного кута столу в середину столу.

Підготовчі дії – техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підготовку до атаки і попереднього нападу.

Підрізка – основний прийом захисту, виконується головним чином по м'ячу, що опускається, коли він вже втрачає швидкість свого польоту.

Підрізка справа – виконується долонною стороною ракетки з правої стійки.

Підрізка ліворуч – гравець розташовується впівоберта вліво до столу, ліва нога знаходиться позаду правої. Рука з ракеткою відводиться для замаху до лівого плеча.

Підставка (варіант поштовху) – технічний прийом, при якому закрита ракетка підставляється до м'яча, який відскочив від столу з мінімальним просуванням руки вперед, використовуючи енергію м'яча, яку надав йому суперник. Розрізняють активну і пасивну підставку.

Подача – початковий удар, за допомогою якого м'яч вводиться у гру. Підкидання м'яча вільною рукою перед собою і виконання удару ракеткою по м'ячу, що опускається так, щоб він спочатку вдарився у свою половину столу, а потім перелетів через сітку на половину столу суперника. При цьому гравець не повинен заходитися за кінцевою лінією столу.

Помилка – навмисно допущене гравцем, або ненавмисне, спровоковане діями суперника неправильне виконання технічних і тактичних прийомів, а також порушення правил гри. Порядок подачі, прийому та зміни сторін – після 2 зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і так до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок, або поки не буде введене правило прискорення гри.

Поштовх – технічний прийом, який полягає у відштовхуванні м'яча від себе тильною стороною ракетки, площина якої розташована перпендикулярно до ігрової поверхні столу, м'ячу при цьому не надається будь-якого обертання. Удар по центру м'яча, в основному виконується новачками.

Приймаючий – гравець, який повинен другим вдарити по м'ячу в розігравші. Прийом – окрема дія, рух, спосіб обробки м'яча.

Пряма – напрямок польоту м'яча, при якому траєкторія його польоту проходить паралельно бічній лінії столу.

Р

Ракетка – спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи і різних накладок.

Ребро ракетки – вузький край ракетки, розташований по її периметру.

Ривок – рух, близький до різких швидких кроків, але центр тяжіння при цьому способі пересування переноситься раніше за рух ноги.

Розіграш очка – це період часу, коли м'яч знаходиться у грі, ведеться шляхом попереминого відбивання м'яча через сітку з однієї сторони стола на другу, поки він знаходиться у грі (період боротьби за очко).

Розминка – гравцям надається право на розминку на столі, де буде проводитися зустріч, не більше 2 хвилин безпосередньо перед початком зустрічі.

Рука з ракеткою – рука, яка тримає ракетку. Ручка ракетки – подовжена частина ракетки, за яку гравець її тримає.

С

Свічка – використовувалася раніше як прийом для захисту від сильних ударів. У даний час свічка є ефектним оборонним прийомом, який використовується для того, щоб вибити противника зі зручної позиції: удар по свічці – атакуючий удар, виконаний по високому м'ячу, після якого м'яч летить по низькій траєкторії.

Сітка – інвентар, що поділяє стіл у поперек на дві рівні частини. Комплект сітки складається з кронштейнів, вони кріплять саму сітку до столу і сітки – з лляного або синтетичного матеріалу, який у свою чергу складається з отворів і верхньої білої тасьми.

Стиль гри – сукупність ознак, що характеризують манеру ведення гри, особливості застосовуваної тенісистом техніки і тактики.

Стратегія – сукупність загальних закономірностей підготовки спортсмена та ведення змагальної боротьби.

Стрибки – застосовуються у пересуваннях тенісистів. Застосовуються такі різновиди стрибків, як: із двох ніг на дві, з однієї ноги на дві і з однієї на іншу.

Суддя – особа, призначена контролювати зустріч.

Суддя-асистент – особа, призначена допомагати судді в ухваленні певних рішень.

Т

Тактика гри – сукупність ігрових дій, прийомів і засобів, спрямованих на досягнення конкретно поставленої у змаганнях цілі, наприклад, перемоги над суперником.

Тактична комбінація – послідовне поєднання техніко-тактичних прийомів, з'єднаних в єдине ціле і спрямованих на досягнення переваги над супротивником. Комбінації можуть бути двоходові, триходові, багатходові.

Тактична підготовка тенісистів – педагогічний процес, направлений на досконале оволодіння тактичними діями і забезпечення їх високої ефективності в ігровій та змагальній діяльності.

Тактичний прийом – певний спосіб рішення конкретної тактичної задачі, використовуваний спортсменом під час змагань.

Тенісист універсального стилю гри – спортсмен, який однаково успішно володіє атакуючими, контратакуючими і захисними діями, гравці широкого профілю.

Тенісний стіл – спортивний інвентар, в який повинен вдарятися м'яч, що перебуває гравцем через сітку. Це спеціальний стіл прямокутної форми (довжина 274 см, ширина 152,5 см, висота 76 см від підлоги або землі), призначений для гри в настільний теніс.

Техніка гри – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової діяльності в настільному тенісі.

Техніко-тактичний прийом – окремі тактичні дії, що включають певні технічні елементи, спрямовані одночасно на рішення як технічного, так і тактичного завдання.

Технічна підготовка тенісистів – педагогічний процес, направлений на досконале оволодіння прийомами гри і забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності

Технічний прийом – спосіб обробки м'яча для вирішення певних рухових завдань, які використовуються в процесі змагань і тренування. В настільному тенісі всі технічні прийоми мають ударний характер.

Топ-спін – ефективний атакуючий удар, що надає м'ячу сильного верхнього або верхньо-бічного обертання. Розрізняють: топ-спін справа, топ-спін зліва.

Топс-удар – швидкий, завершальний топ-спін із більш прямолінійною траєкторією польоту м'яча; виконується з метою негайного виграшу очка.

Траєкторія – лінія, яку описує рухома точка або фізичне тіло.

Траєкторія м'яча – шлях польоту і відскоку м'яча, напрямок, дальність і висота польоту.

Траєкторія ракетки – шлях руху ракетки при ударі.

Трикутник – поєднання двох ходів у різних напрямках із однієї позиції:

Великий трикутник – із одного кута в два протилежних кути противника.

Малий трикутник – із одного кута столу в кут і середину столу.

Середній трикутник – із середини столу також у два кути.

У

Удар – атакуюча технічна дія. Удар, який здійснює гравець, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка.

Укоротка – технічний прийом зі стопорним рухом руки вперед, мета якого зменшити поступальну швидкість руху м'яча, так щоб він вдарився якнайближче до сітки на стороні суперника.

Універсальний гравець – спортсмен, що поєднує захист із нападом. При активному захисті тенісист не вичікує помилки противника, а чергує удар так, щоб перешкоджати його активним діям.

Ф

ФНТУ(FNTU) – Федерація настільного тенісу України, створена 8 листопада 1997 р.

Форма – ігровий одяг, як правило, повинен складатися з сорочки з коротким рукавом і шортів або спідниці, шкарпеток і ігрового взуття. Колір форми, повинен відрізнятися від кольору використовуваного в грі м'яча.

Х

Хватка – спосіб тримання ракетки. Розрізняють горизонтальну (або європейську) і вертикальну (або азіатську) хватку. Назви способів тримання ракетки походять від положення її осі щодо горизонту.

Вертикальна хватка – спосіб тримання ракетки, при якому ручка ракетки спрямована вгору, і вісь ракетки проходить перпендикулярно до горизонтальної площини стола. Великий і вказівний пальці обхоплюють ручку ракетки так, як тримають

авторучку, інші три пальці зручно розташовуються на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на інший.

Горизонтальна хватка – спосіб тримання ракетки, при якому вісь ракетки паралельно горизонтальній площині столу. Ручку ракетки охоплюють трьома пальцями: середнім, безіменним і мізинцем; вказівний палець витягнуть по краю тильного боку ракетки, а великий розташований на її долонній поверхні і злегка торкається до середнього. Ручка ракетки при цьому лягає на долоню по діагоналі.

Ш

Шийка ракетки – вузька частина ракетки, розташована біля ручки, в якій ручка переходить у лопать ракетки.

Плавання



ПЛАВАННЯ СПОРТИВНЕ – вид спорту, метою в якому є якнайшвидше проплисти зазначену відстань, притримуючись стартової техніки. Спортивне плавання почало набувати популярності ще в XIX столітті.

А

Адольф Кифер – на Іграх 1936 р. здобув значну перевагу завдяки технічній новинці: сальто при виконанні повороту, – з часом його узяли на озброєння всі плавці.

Аквааеробіка – це комплекс вправ у воді під музику, що дає можливість людям з різним рівнем фізичної підготовки укріпити своє здоров'я. Цей вид рухової діяльності має велику популярність серед жінок, через незаперечні результати у боротьбі з естетичними проблемами.

«Аквааеробіка» походить від латинської «аква» (у перекладі – вода) і «аеробіка» – специфічний вид фітнесу, де поєднано фізичні вправи з елементами хореографії під музику.

Акваланг – це автономний ранцевий апарат для дихання людини під водою. Складається з балонів із стисненим повітрям та дихального апарату. Використовується для занурення в глибину до 40м. Слово акваланг походить від латинського Aqua (вода) і англійського lung (легеня). Так називається торговельна марка підводного спорядження, одним із творців якої був широко відомий в нашій країні дослідник підводного світу і автор фільмів Жак Ів Кусто.

У більшості країн акваланг означає лише торговельну марку Aqualung (виголошується «акваланг»), проте в нашій країні після появи перших апаратів для підводного плавання марки Aqualung, ця назва була прочитана як «акваланг» і воно закріпилося як назва вигляду устаткування – дихального апарату. А підводні плавці і водолази, які використовують дихальні апарати такого класу, стали називатися «аквалангістами»

Акватлон – самий видовищний вид підводного спорту, це система єдиноборств у воді та під водою, створена на початку 80-х років ХХ століття викладачем плавання і підводного спорту Островським Ігорем Леонідовичем.

Різновиди:

- *спортивний* – поєдинок двох спортсменів, що перебувають у воді, з метою заволодіти стрічкою суперника, закріпленій на його щиколотці;
- *бойовий* – включає в себе прийоми володіння ножем, задушливі та больові прийоми. Застосовується при підготовці рятувальників і бійців загонів спеціального призначення;
- *гімнастичний* – вправи підводної гімнастики та акробатики, а також вправи на спеціальних підводних тренажерах.

Альфред Хайош (1875-1955) – угорський плавець. переможець перших Олімпійських ігор в Афінах (1896) з плавання на дистанціях 100 і 1200 м вільним стилем.

Аноксія – відсутність кисню в організмі або окремих органах, тканинах, крові.

Б

Батерфляй (англ. – Butterfly – «метелик», інша назва «дельфін») – спосіб спортивного плавання на грудях, що характеризується одночасним гребком руками з подальшим винесенням їх з води; рух ніг, як в брасі. Виник зі стилю брас у 1934 р. в СРСР.

Батерфляй – один з найбільш технічно складних стилів плавання. Це стиль плавання на грудях, в якому ліва і права частини тіла одночасно здійснюють симетричні рухи: руки здійснюють широкий і потужний гребок, що підводить тіло плавця над водою, ноги і таз здійснюють хвилеподібні рухи. Батерфляй – один з найскладніших способів плавання і вважається другим за швидкістю після вільного стилю.

Басейн – гідротехнічна споруда, в якій немає течії, в більшості випадків довжина – 25,50 м, ширина доріжки 2,5 м, відокремлена від сусідньої доріжки обмежувачами. Висота старту від 50-70 см над поверхнею води.

Басейни для Олімпійських ігор і Чемпіонатів Світу – згідно правилам ФІНА, ванни таких басейнів мають бути 50 метрів (25 метрів для змагань «на короткій воді») в довжину і 25 метрів завширшки, глибина – не менше двох метрів. По ширині ванна розбита на вісім доріжок по 2,5 метра, а перед першою і після восьмої доріжки – ще по одній 2,5-метровій смузі. Усі ці 10 смуг відділяються один від одного дев'ятьма розділовими гірляндами з поплавців діаметром 5-15 см. Перші і останні 5 метрів кожної з них складаються з поплавців червоного кольору. Основний відрізок заповнений поплавцями зеленого кольору для 1 і 8 доріжок, синього кольору для 2, 3, 6 і 7 доріжок і жовтого кольору для 4 і 5 доріжок. Температура води має бути 25-28°C, а освітлення – не менше 1500 люкс.

Басейн «жабник» – басейн призначений для навчання плаванню дітей – дошкільнят. Глибина 0,6-0,9 м, для занять із однією групою достатньо розміру 8x4 м.

Басейни на природних водоймищах – це прості споруди, де на палях або понтонах укладені ходові містки, що виокремлюють

частину акваторії. Такий тип басейну є спорудою сезонного користування. Тому вони використовуються головним чином для масового купання, здачі фізкультурно-спортивних нормативів, навчання плаванню.

Басейн для стрибків у воду – спеціалізований басейн з глибокою ванною, що забезпечує безпеку занурення під час стрибків у воду. Розміри ванни басейну 30х20 м. Сучасні стрибкові басейни оснащені ліфтом для підйому на вежу та «повітряною подушкою» яка утворюється за допомогою стислого повітря в місці входу у воду для пом'якшення удару.

Брас (фр. – brasse від фр. – bras – рука) – стиль спортивного плавання на грудях, при якому руки і ноги виконують симетричні рухи в площині, паралельній поверхні води. Цим він відрізняється від стилю батерфляй з симетричними рухами у вертикальній площині і кроля з попереминими рухами рук і ніг. Брас – найповільніший стиль плавання. Якщо за станом на 2008 рік для 50-метрового басейну рекорд світу в стометрівці кролем – 47,05 сек., батерфляєм – 50,40 сек., а на спині – 52,54 сек., то в брасі він – всього лише 58,91 сек. В той же час брас вважається найскладнішим стилем в технічному відношенні.

Борт басейну – відносять до басейнової зони, і є травмонебезпечною зоною.

В

Вайцеховський С.М. – очолював збірну СРСР з плавання (1973-1984 рр.). Заслужений тренер СРСР, доктор педагогічних наук, професор. Нагороджений двома орденами Трудового Червоного Прапора (1976, 1980), його життєве кредо: «У нашому житті тих, що здалися, завжди, більше, ніж тих хто програв».

Ватерполо (від англ. – water polo) – спортивна командна гра з м'ячем в басейні 20-30 м, учасники якої, пересуваючись у воді, прагнуть за рахунок індивідуальних і колективних дій закинути м'яч у ворота суперника. У матчі перемагає команда, що закинула більше м'ячів у ворота суперника

Вдих плавця – фаза циклу дихання плавця. Вдих виконується через рот. Для виконання вдиху потрібно повернути або підняти голову так, щоб рот опинився над водою.

– **В.П.** в обидві сторони. Фаза циклу дихання плавця при плаванні кролем на грудях із поворотом голови для вдиху почергово в різні сторони. Так, при повороті голови направо

виконується вдих, потім із затримкою дихання пропускається один цикл рухів руками і наступний вдих виконується із поворотом голови наліво.

– **В.П.** в одну сторону. Фаза циклу дихання плавця при плаванні кролем на грудях із поворотом голови для вдиху в одну сторону. Вдих починається з моменту виходу із води руки, однойменній стороні вдиху, та закінчується на початку руху руки над водою. Так при повороті голови направо виконується вдих, потім під час гребка лівою рукою – видих і наступний вдих виконується при повороті голови направо.

Відкритий басейн – споруда, де основна ванна розташована на відкритому повітрі. По характеру експлуатації відкриті розділяються: на сезонні та цілорічні.

Відеозапис підводний – можливість отримання термінової інформації про техніку руху плавця за допомогою підводного запису на відеокамері. Частіше за все зйомку ведуть декількома камерами, що встановлені у воді та над водою.

Вода – прозора безбарвна рідина, яка не має кольору і запаху. Хімічна формула H_2O . У твердому стані називається лід або сніг, а в газоподібному – [водяна] пара. Вода в басейнах повинна задовольняти вимоги які пред'являються до питної води (для занять плаванням можна використовувати морську та мінеральну воду). Температурний режим води в басейнах повинен бути 24-28°C.

«**Вода коротка**» – водна доріжка в басейні довжиною 25 м.

Водні види спорту – група видів спорту, заняття якими проходять у воді. Основні водні види спорту – плавання, стрибки у воду, синхронне плавання, водне поло, підводний спорт. Їх об'єднує вміння спортсменів плавати та пірнати.

Відчуття води – здатність плавця безперервно отримувати інформацію від різних аналізаторів (рецепторів м'язів, очей, вестибулярного апарату, шкіри та ін.), що дозволяє йому краще відчувати положення свого тіла у воді, тиску води на робочі поверхні, прискорення кінцівок під час гребків, швидкість руху тіла та ін.

Види плавання в ластах:

а) плавання в ластах на поверхні води з диханням через дихальну трубку;

б) підводне плавання – плавання під водою з диханням за допомогою дихального апарату на стислому повітрі;

в) пірнання – плавання в ластах під водою при довільній затримці дихання;

г) естафетне плавання – плавання в ластах, в якому учасники команди по черзі пропливають окремі етапи;

д) великі (марафонські) запливи – це плавання в ластах у відкритій воді на довгі дистанції.

Водний туризм – один з видів спортивного туризму, який полягає в подоланні маршруту по водній поверхні. Розрізняють декілька видів водного туризму: сплав по річках, рафтинг, парусний туризм, морський каякінг.

Видих плавця

В.П. у воду – фаза циклу дихання плавця. Видих у воду виконується для того, щоб не порушувати підніманням голови загальної структури рухів. В плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном після вдиху голова повертається (опускається) у воду і починається поступовий видих спочатку через рот, потім через ніс. Видих виконується довше за вдих, він виконується протягом всього періоду, коли обличчя плавця занурене у воду.

Вихід плавця на поверхню води – рух плавця після старту або повороту, який виконується шляхом плавальних рухів ногами і руками.

Витривалість – фізична якість, що виявляється в професійній, спортивній практиці (у тій або іншій мірі в кожному виді спорту) і повсякденному житті. Вона відображає загальний рівень працездатності людини.

У теорії фізичного виховання під витривалістю розуміють здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження та інтенсивності, або як здатність організму протистояти стомленню. Витривалість – багатофункціональна властивість людського організму яка інтегрує в собі велике число процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму. Проте, як показують результати сучасних наукових досліджень, що веде роль в прояві витривалості належить чинникам енергетичного обміну речовин і вегетативним системам, які його забезпечують, а саме серцево-судинною, дихальною, а також ЦНС.

Вхід плавця у воду – робоча фаза стартового стрибка. Під час входу у воду тіло плавця зберігає обтічне положення. Руки, тулуб і ноги прямі, голова розташована між руками. Першими у воду входять руки потім послідовно занурюються голова, тулуб і ноги. Кут входу у воду (кут між повздовжньою віссю тіла і поверхнею води) складає 15-30°, такий кут забезпечує найменшу глибину входу у воду (40-60 см).

Вправи по освоєнню з водою – ці вправи виконуються одночасно з вивченням простих елементів техніки плавання, протягом перших 5-6 занять в групах для тих, що не уміють плавати і плаваючих «по-своєму». Дані вправи класифікуються в так звану «Абетка плавання».

В'язкість води – це властивість рідини чинити опір переміщенню однієї її частини відносно іншої. Під час руху часток води відносно одна одної виникає сила тертя, що перешкоджає рухові. В'язкість води невелика. З підвищенням температури вона зменшується. Це веде до зниження «відчуття води» та ефективності гребкових рухів.

Г

Гарі Хебнер – американський ватерполіст і плавець, чемпіон і призер літніх Олімпійських ігор. На Іграх 1912 р. Гарі Хебнер вперше застосував «перевернутий кроль» з почерговими рухами руками і ногами, і значно випередив суперників, які пливли брасом на спині.

Гіпоксія – низьке (критичне) вміст кисню в організмі.

Гіпервентиляція – серія глибоких вдихів і видихів перед тривалою затримкою дихання і глибоким зануренням.

Гіпотермія – температура води, як правило, нижча за температуру людського тіла (36-37°C), при знаходженні в такій воді протягом певного часу організм переохолоджується, температура його падає. Це викликає стан гіпотермії.

Гідрокостюм – костюм для занять підводним спортом, воднолижним спортом, що зберігає тепло. Може бути мокрого або сухого типу. Використовують в прохолодні пори року, особливо восени або навесні. Мокрий гідрокостюм виготовляється з неопрену або іншого подібного матеріалу. Він дозволяє створити між тілом і матеріалом костюма тонкий прошарок води, що зігрівається власним теплом, що погіршує теплообмін з довкіллям і дозволяє зберігати тепло. Сухий гідрокостюм виготовляється з декількох типів матеріалу, призначений для повної ізоляції тіла людини від контакту з водою.

Гідростатика – розділ гідромеханіки, який вивчає рівновагу рідин та їх дію на занурення в них тіла. На тіло людини, яке знаходиться у воді без руху, діють дві сили, сила тяжіння, направлена вниз та виштовхувальна сила води, направлена вгору.

Глибина басейну – оптимальною глибиною басейну для дорослих вважається рівень в 144 см. Якщо глибину збільшувати,

це буде виправдано лише в тому випадку, якщо передбачаються стрибки з майданчика заввишки в 1 м. В цьому випадку глибина не може бути менше 230 см з міркувань безпеки. Для дитячих басейнів базовою глибиною є рівень в 50 см, або до 80 см. Звичайно, виходячи з конкретних умові, можна змінювати глибини (від 110 см до 150 см). Але в цьому випадку така глибина обмежить вільне пересування у воді.

Гра – один із методів навчання плаванню. Вона допомагає вихованню товариства, витримки, свідомої дисципліни, уміння підпорядковувати свої бажання інтересам колективу. Гра, як і змагання, підвищує емоційність занять плаванням, будучи хорошим засобом перемикання з одноманітних, монотонних рухів, характерних для плавання. Під час гри відбувається багаторазове повторення наочного матеріалу в його різних поєднаннях і формах. Тому змагальні та ігрові методи необхідно застосовувати з перших уроків.

Гребок – основний робочий рух, який забезпечує просування плавця у воді. Робочими поверхнями у плавця є долоні рук, передпліччя, ступні та гомілки.

– *довгий силовий гребок плавця* – варіант техніки гребка руками в плаванні кролем на грудях та на спині, різновид техніки плавання в шестиударному кролі. Плавання з довгим силовим гребком руками з відносно плавною фазою захвату води рукою.

– *зигзагоподібний гребок плавця* – гребок під час плавання кролем на грудях. В основній частині гребка рука переміщується з однієї робочої площини в іншу. За рахунок зигзагоподібних рухів руки виникає додаткова опора для повороту голови під час вдиху.

Гребець Лідія (1953) – майстер спорту міжнародного класу, Полтава. Учасниця Олімпійських ігор у Мексиці 1968 р. переможець першого юнацького чемпіонату Європи 1967р. на дистанції 100 м в/с.

Громак Юрій (1948) – заслужений майстер спорту, Львів. Бронзовий призер Мексиканської Олімпіади 1968 р. в комбінованій естафеті 4x100 м (плив на спині), чемпіон Європи 1966 р. на дистанції 200 м н/с.

Гнучкість – це здібність виконувати рухи з максимальною амплітудою.

Д

Дайвінг – (англ. – diving – пірнання) підводне плавання, підводні занурення на певну глибину. Розрізняють дайвінг на

затримці дихання і дайвінг з апаратами, що забезпечують автономний запас дихальної суміші.

Дайв-мастер (англ. – Divemaster) – професіонал підводного плавання, зазвичай працює підводним гідом і асистує при навчанні.

Дайвер – (англ. – diver – нирець) людина, що займається підводним плаванням, скуба-дайвер (англ. – scuba-акваланг) аквалангіст. Мається на увазі нирець з аквалангом.

Двохударний батерфляєм – найбільш поширеним є двохударний варіант. Кожен цикл рухів в цьому варіанті складається з одного руху рук, двох ударів ногами, одного вдиху і одного видиху. У цьому циклі руху рук і ніг виконуються в певній послідовності.

Двохударний кроль на грудях – в двохударному кролі на два почергові гребки руками доводиться два послідовні удари ногами.

Джоні Вейсмюлер – був переможцем Олімпійських ігор на дистанції 100м вільним стилем в 1924 і 1928 роках, 400 м вільним стилем в 1928 році і двічі на цих іграх вигравав медалі в естафеті. Він також виграв бронзову олімпійську медаль в 1924 році по ватерполо. Увійшов в історію плавання як чоловік, що вперше в світі здолав дистанцію 100 м вільним стилем швидше за хвилину.

Девятова Тетяна (1948) – заслужений майстер спорту СРСР, Харків. Бронзовий призер Олімпійських ігор в Токіо (1964), в комбінованій естафеті 4x100 м (пливла батерфляєм). Срібна призерка чемпіонату Європи 1966 р.

Декомпресійна зупинка – обов'язкова для виконання зупинка (або зупинки), визначена по декомпресійних таблицях, а також згідно свідченням електронних приладів при виконанні декомпресійних занурень. Мета такої (або таких) зупинки (зупинок) – поетапне виведення залишкового азоту з організму нирця респіраторною (природним) шляхом. Декомпресійною також вважається зупинка безпеки.

Декомпресійна таблиця – використовується підводниками і дайверами для складання профілю занурень. Вони допомагають розрахувати безпечні параметри одного або серії занурень з врахуванням необхідних декомпресійних зупинок.

Декомпресійна хвороба (кессонка) – захворювання, пов'язані з переходом з середовища з підвищеним тиском повітря в середовище з нижчим тиском. Декомпресійні захворювання найчастіше зустрічаються у водолазів, льотчиків. Різновидами декомпресійних захворювань є кесонна хвороба, що розвивається у водолазів і кесонників. Розвиток хвороби обумовлений появою в

тканинах організму, лімфі і крові вільних бульбашок газу (переважно азоту). Захворювання виявляється зазвичай після виходу з підвищеного тиску.

Дистанції в плаванні:

вільний стиль – 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м; брас – 100, 200 м; батерфляй – 100, 200 м; на спині – 100, 200 м; комплексне плавання – 200, 400 м; естафета вільним стилем – 4x100, 4x200 м; комбінована естафета – 4x100 м.

Дистанції в плаванні в ластах:

Плавання в ластах: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м.

Естафети: 4x100 м, 4x200 м.

Підводне плавання: 100, 400, 800 м.

Пірнавання: 50 м.

Марафонські дистанції (чол./жін.): 6000 м, 20000 м, естафета 3x3 км (юн./дів.) 6000 м, естафета 3x3 км.

Дихання (кроль на грудях) – частота дихання способом кроль визначена темпом руху. Для вдиху плавець повертає голову в той момент, коли рука, у бік якої плавець обернув голову, закінчила гребок.

Дихання (батерфляй) – вдих виконується під час кінця гребка руками і початку винесення їх з води. У цей момент голова плавця підводиться і рот показується над поверхнею води. Потім голова опускається обличчям у воду, а руки закінчують перенесення над водою. Після невеликої паузи починається видих, який продовжується протягом останньої частини циклу рухів.

Дихання (кроль на спині) – трифазне: вдих через рот, затримка вдиху і енергійний видих. Початок вдиху завжди збігається з моментом підйому однієї руки з води і першою частиною гребка іншої руки. На один цикл руху рук виконується один вдих. На відміну від інших способів плавання дихання в кролі на спині може і не бути пов'язаним з темпом руху рук. Наприклад, при появі стомлення плавці інколи починають частіше дихати, виконуючи вдих при підніманні з води кожної руки.

Дихання (брас) – вдих починається в кінці гребкового руху рук, у момент зближення кистей і закінчується з початком їх виведення вперед. Пауза на вдиху збігається з виведенням рук вперед, а видих – з гребковим рухом.

Дихальні трубки – один з найперших винаходів для підводного плавання. Дихальні трубки призначені для плавання на поверхні води. Трубка дозволяє плавцеві дихати без особливих

зусиль, не піднімаючи голову над водою. Зазвичай, дихальна трубка буває заломленої форми із загубником з одного боку і отвором для входу повітря з іншого.

Довжина стартового стрибка плавця – відстань від місця відштовхування плавця на стартовій тумбочці до моменту торкання води. Не перевищує чотирьох метрів і залежить від техніки виконання старту.

Допуск до змагань – офіційний дозвіл спортсмену на право участі в змаганнях з плавання. Оформлюється за висновками медичного обстеження і положення про змагання.

Доріжка плавальна – частина ванни басейну, яка обмежена розмітаними і хвилезапобіжними поплавцями. Довжина 25 або 50 м, ширина 2,5 м. Має осьову лінію контрастного кольору на дні басейну для орієнтування плавців. Всього в басейні 6, 8 або 10 доріжок.

Доріжка розмежувальна хвилезапобіжна – ланцюг з поплавців які нанизані на мотузку або трос, що натягнутий в довжину басейна. Розділяє плавальні доріжки одну від одної. Конструкція поплавців сприяє зменшенню хвиль, які виникають під час руху плавців.

Дошка для плавання – інвентар який використовується для тренування плавців. Являє собою прямокутний поплавок розміром 40-60 см в довжину та 30-40 см в ширину, товщиною 3-5 см. Виготовляється з легких синтетичних матеріалів (пінопласт, іггеліт).

Е

Екіпіровка спортсменів (ватерполо) – в екіпіровку гравців обов'язково входять плавки і спеціальні ватерпольні шапочки: білі – в однієї команди, і кольору, контрастного білому, а також відмінного від червоного і від кольору м'яча, – в іншої команди (за сталою традицією вони зазвичай синього кольору). На міжнародних змаганнях шапочки мають бути забезпечені вушними протекторами. На шапочках позначаються номери гравців – від 2 до 13. Воротарі виступають в червоних шапочках під номером 1 (основний, і запасний).

Екіпіровка спортсменів (плавання) – плавки (у жінок – купальний костюм), а також – за бажанням спортсмена – купальна шапочка і спеціальні окуляри. В кінці ХХ століття повернулася мода столітньої давнини, коли чоловіки-плавці, як і жінки,

виступали в купальних костюмах. Деякі майстри чоловічого плавання експериментують із спеціальними гідрокостюмами, створеними за сучасними технологіями, а плавчині – з асиметричними купальниками.

Правилами заборонено використання на змаганнях пристосувань, здатних підвищити швидкісні якості, плавучість і витривалість спортсмена – ласты, «перетинкові» рукавички та ін.

Естафета – вид програми змагань у ряді видів спорту (біг, плавання, лижні гонки, біатлон, сучасне п'ятиборство тощо), де спортсмен виступає лише на своєму етапі і передає естафету в зоні передачі представникові своєї команди (правила передачі визначені в кожному виді).

– *вільним стилем Е.* Дисципліни спортивного плавання (4x100 і 4x200 м), в яких чотири учасники однієї команди пропливають по 100 або 200 м вільним стилем. Дозволяється плисти будь-якими способами, довільно міняючи їх на дистанції. Спортсмени використовують якнайшвидший спосіб плавання – кроль на грудях.

– *комбінована Е.* Дисципліна спортивного плавання (4x100 м), в якій чотири учасники однієї команди пропливають по 100 м різними способами. Перший етап учасники плывуть кролем на спині, другий – брасом, третій – дельфіном, четвертий – кролем на грудях.

Етап – відрізок дистанції в змаганнях з плавання.

Ж

ЖЕЛ (життєва ємність легень) – максимальний об'єм повітря, що видихається після самого глибокого вдиху; важливий критерій функціональних можливостей і фізичного розвитку організму.

Жолоб зливний – жолоб уздовж подовжнього борту ванни басейну для зливу верхніх шарів води і гасіння хвиль. Через зливний жолоб по спеціальних трубах в каналізацію вирушає найбільш забруднений поверхневий шар води (до 30%).

З

Загартування – система процедур, яка сприяє підвищенню опірності організму несприятливим діям зовнішнього середовища, формуванню умовно-рефлекторних реакцій терморегуляції, з метою її вдосконалення. При загартуванні виробляється стійкість організму до охолодження і тим самим до низки захворювань.

Якщо організм до охолодження не тренований, реакція на холод носить характер безумовного рефлексу; час теплопродукції зтягується, судини шкіри не встигають досить швидкий скоротитися, відбувається паралітичне розслаблення судин, що ще більше збільшує тепловіддачу. Реакція загартованого організму при охолодженні носить умовно-рефлекторний характер: збільшується вироблення тепла, швидко виникає затримання тепла за рахунок скорочення судин шкіри – короткочасне розширення судин і посилення припливу крові; підвищується обмін речовин.

Загальнорозвиваючі вправи – сприяють розвитку основних фізичних якостей: сили, координації, витривалості, гнучкості та швидкості. Вони є добрим засобом лікувальної фізичної культури, здатними коригувати розвиток хребта, грудної клітини, кінцівок, виправляти поставу, впливати на розвиток окремих м'язових груп. Окрім цього загальнорозвиваючі вправи удосконалюють функціональні можливості, розширюють коло умінь та рухових навичок учнів, таким чином, готують їх до найбільш ефективного освоєння плавальних рухів.

Заміна води в штучних басейнах – найбільш поширені три системи заміни та очищення води: повна (вода в басейні повністю замінюється через 5-7 днів), проточна (чиста вода безперервно потрапляє в басейн, а брудна вода витікає через зливні жолоби та зливні труби на дні басейну), рециркуляційна (вода безперервно очищується через швидкодіючі фільтри потім знезаражується). При рециркуляційній системі вода знаходиться в басейні до 30 діб, тобто одна і та ж вода використовується декілька разів. Ця система передбачає поповнення басейну свіжою водою.

Заплив – проходження дистанції групою плавців, які були визначені із загального числа учасників шляхом жеребкування або за попередніми результатами, що стартували одночасно. Кількість учасників запливу визначається наявністю плавальних доріжок в басейні.

– *фінальний заплив* – заплив для визначення переможців змагань. Склад учасників комплектується за результатами попередніх запливів. Учасник, що має кращий результат, стартує по 4 – доріжці (якщо їх загальна кількість 8), плавець, що має 2-й результат, стартує зліва, плавець з 3-м результатом стартує з права від доріжки 1-го плавця і т.д.

Заклучна частина уроку з плавання передбачає зниження фізичного та емоційного навантаження. Містить повторення

пройденого матеріалу, самостійне плавання, організований вихід з води, шикування і перевірка присутніх, підведення підсумків уроку, організований вихід з басейну.

Засоби навчання плаванню – при навчанні плаванню застосовуються загально розвиваючі і спеціальні фізичні вправи, а також вправи для освоєння з водою, для вивчення техніки плавання, учбові стрибки у воду, ігри і розваги у воді.

Змагання з плавання – невід’ємна складова частина процесу фізичного виховання. Значення змагань не лише в тому, що вони дозволяють виявити спортивні досягнення окремих людей і колективів, але і в тому, що змагання – найбільш дієвий засіб залучення широких верств населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом і є одним із способів перевірки роботи будь-якої фізкультурної організації.

I

Ігровий метод – передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій.

Ігри із стрибками у воду – ці ігри призначені для навчання техніці стрибків у воду і стартів. Наприклад: «Не відставай», «Стрибки в круг», «Хто далі стрибає?», «Хто далі проковзне?», «Злови м’яч під час стрибка».

Інвентар для плавання – вироби, виготовлені для занять спортом. Пристрій спортивних виробів (розміри, маса, матеріали і так далі) визначається правилами змагань і технікою спортивних вправ.

– рятувальний інвентар – необхідний інвентар, що знаходиться на рятувальних станціях на суші: рятувальний круг, рятувальні жилети, пояса і нагрудники, металеві рятувальні прилади, багри і т.д.

Інтервальний метод тренування – передбачає рівномірне виконання роботи, широко застосовується в практиці спортивного тренування. Виконання серії вправ однакової тривалості зі стабільною інтенсивністю і строго регламентованими паузами відпочинку.

Інструктор з плавання – спеціаліст, що працює в басейні та навчає плавати.

Імітаційні вправи – зберігають загальну структуру основних вправ, проте при їх виконанні забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. Імітаційні вправи дуже широко

використовуються при вдосконаленні технічної майстерності, як новачків, так і спортсменів різної кваліфікації.

Імпульс сили – вироблення сили тяги на час її дії під час плавання.

К

Кесон – камера з підвищеним тиском, що зазвичай використовувалася для будівництва тунелів під річками та закріплення в донному ґрунті опор мостів. Робітники входили в кесон через шлюз і працювали в атмосфері стислого повітря, що перешкоджало затопленню камери.

Кліфф дайвінг – стрибки у воду з висоти (із скель, мостів, портових кранів, гелікоптерів та ін.).

Коефіцієнт ефективності гребкових рухів (динамічний КПД) – визначається по відношенню опору води на максимальній швидкості плавання за 10 с, після максимального натягнення амортизатора на 10 м дистанції.

Ковзання – просування плавця під водою після старту і повороту без рухів ногами і руками. При цьому тіло плавця розташоване горизонтально, напружене. Довжина поворотного ковзання у кваліфікованих спортсменів досягає 5 м. Довжина стартового ковзання залежить від способу плавання і від дистанції, яку долає спортсмен. Глибина ковзання при стартах залежить від правильного входження тіла у воду, способу плавання і від дистанції. При плаванні кролем і дельфіном глибина ковзання вагається в межах 40-50 см на коротких дистанціях і збільшується до 60 см на довгих і середніх.

Комплекси вправ для навчання плаванню («абетка плавання»):

Комплекс №1: знайомить з щільністю і опором води – вправи цієї групи виховують відчуття опори об воду: долонею, передпліччям, стопою і гомілкою (це необхідне для постановки гребкових рухів). Привчають не боятися води.

Комплекс №2: занурення у воду і відкривання очей у воді – виконання вправ цієї групи допомагає відчутти відштовхувальну, підйомну силу води, навчитися розкривати очі та краще орієнтуватися у воді.

Комплекс №3: спливання і лежання на поверхні води – ці вправи дозволяють відчутти стан «невагомості» та навчитися в горизонтальному положенні лежати на поверхні води: на грудях і на спині.

Комплекс №4: видихи у воду – уміння затримувати дихання на вдиху і виконувати видих у воду, є основою для постановки ритмічного дихання при плаванні.

Комплекс №5: ковзання – ковзання на грудях і на спині з різними положеннями рук допомагають освоїти робочу позу плавця – обтічне положення тіла, уміння максимально ковзати після кожного гребка, є показником хорошої техніки плавання.

Копчикова Світлана (1967) – майстер спорту міжнародного класу, Полтава. Переможець юнацького чемпіонату Європи (1982), учасниця Олімпійських ігор в Сеулі 1988 р.

Коливання тулуба плавця навколо поздовжньої вісі – під час плавання кролем на грудях та на спині тулуб плавця повертається наліво та направо відносно поздовжньої вісі тіла в середньому на 30-35° в обидві сторони. Ці рухи підсилюють гребок руками, допомагають виконати його по оптимальній траєкторії, вийняти руку з води із мінімальним опором і пронести її над водою. Таким чином тулуб плавця активно приймає участь у гребкових рухах.

Колобашки – інвентар, який використовують для тренування плавців. Поплавки для ніг, зроблені з двох пінопластових циліндрів. Використовують як засіб, що підтримує ноги та для вдосконалення плавальних рухів руками.

Кроль на грудях – найшвидший спосіб пересування людини у воді. При добре освоєних рухах кролем можна перепливати великі відстані.

Кроль на грудях як спортивний спосіб плавання – у 1898 році в австралійському місті Бранте, Алік Вікхем на змаганнях проплив стоярдову дистанцію з високою для того часу швидкістю. Його руки виконували поперемінні гребки і проносилися над водою, зігнуті в ліктях. Ноги працювали вертикально, тіло лежало на воді плоско, з високо піднятою головою. Один з відомих тоді тренерів з плавання Джордж Фармер вигукнув: «Дивіться на цю людинуяка повзе!» На англійській – «повзти» звучить «кроул». Вважається, що з тих пір і з'явилася назва цього способу.

Кроль на спині – як спортивний спосіб плавання був включений в програму Олімпійських ігор в 1904 році. Спочатку в цьому виді плавання змагалися лише чоловіки. Але з 1924 року на спині стали плавати і жінки. За швидкісними показниками кроль на спині займає третє місце після кроля на грудях і дельфіна. У прикладному плаванні він використовується для транспортування потерпілого, перенесення різних вантажів і буксирування їх по воді.

Кроль на спині застосовується в змаганнях з плавання на дистанціях 100 і 200 м, в комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (другий відрізок 50 або 100 м), а також на першому етапі комбінованої естафети 4x100 м.

Крок плавця – відстань, що долає плавець за один цикл рухів.

Круг рятивний – призначений для подачі тонучій людині, що впала за борт. Може бути використаний для безпечного купання. Стандартний рятивний круг має зовнішній діаметр 760-680 мм, внутрішній – 440 мм, ширину кільця – 160-100 мм, товщину круга – 100-80 мм. Вага круга від 4,5 до 7,0 кг. На кожному крузі має бути надійно закріплений леєр. Рятивний круг виготовляється з пробки і може бути забезпечений рятувальним лінем завдовжки не менше 38 м, а також буйком, що світиться, з яким круг буде видний на відстані до 1,5 км. Рятивний круг може утримати на воді двох людей, в цьому випадку вони повинні триматися за леєр із зовнішнього боку круга, один проти одного. Якщо тримається одна людина, то руки його мають бути зверху круга (круг під пахвами). У такому стані, працюючи руками і ногами, можна протриматися на воді тривалий час.

Кут атаки тіла плавця – орієнтація в потоці води. Кут який утворений повздовжньою віссю тіла та лінією напрямку руху плавця. Він може бути позитивним, якщо плечовий пояс розташований вище за таз, та негативним, коли плечовий пояс знаходиться нижче тазу. Із збільшенням кута атаки посилюється лобовий опір. Кут атаки тіла плавця, який перевищує 10-15° не є раціональним.

Л

Ласты – спортивний інвентар для збільшення швидкості плавання. Гумові або пластикові пристосування у формі гусячої лапки, які плавець надіває на ноги для збільшення опорної поверхні ступні. При плаванні в ластах значно збільшується швидкість. Ласты використовуються в тренувальному процесі плавців.

ЛЕН – Ліга європейського плавання (ЛЕН, фр. LEN, Ligue Européenne de Natation, створена в 1926 році), проводить чемпіонати Європи (з 1926 року).

Лінія водної доріжки – лінія яка розташована по центру доріжки на дні басейну, звичайно має темній колір по відношенню до кольору басейну. Ширина лінії 0,2-0,3 м. Кожна осьова лінія закінчується в двох метрах від бортика басейну довжиною 1 м та шириною 0,2-0,3 м. Використовується для орієнтування плавця.

Лісогор Олег – Заслужений майстер спорту України з плавання. Народився 17 січня 1979 року в м. Бровари Київської області. Багаторазовий чемпіон світу та Європи. Рекордсмен світу на дистанції 50 метрів брасом. Учасник Олімпійських Ігор в Сідней-2000 і Афінах – 2004.

Лікарський контроль – визначає стан здоров'я і рівень тренуваності спортсменів. Тренер отримує інформацію про відхилення у функціональному стані організму плавця і відповідно до цього визначає об'єм навантаження на даному тренувальному етапі. Лікар, тренер і спортсмен повинні працювати в найтіснішому контакті. Своєчасне проходження медичних оглядів – є однією з найважливіших умов досягнення високих спортивних результатів.

Лобовий опір – головна сила, що перешкоджає просуванню плавця вперед.

Лопатки для плавання – інвентар, що використовують в тренуванні плавців. Пристосування з пластика, що кріпляться на внутрішній стороні кисті плавця. Збільшують опорну поверхню долоні та дозволяють краще контролювати якість гребка.

М

Марк Спітц – народився 8 жовтня 1950 р. Здобув 7 медалей на Олімпіаді 1968 р., включаючи 5 золотих. Всього виграв 11 медалей з плавання (8 золотих, 2 срібних і 1 бронзову) на 2-х Олімпіадах (1968 р., 1972 р.).

Маска для плавання – спортивний інвентар, що використовується в підводному плаванні, з метою захисту частини обличчя від небезпечного довкілля із збереженням можливості візуального спостереження.

Макроцикл – це великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного (наприклад, чотирьохрічного), пов'язаний з розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми і включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

Побудова тренування в багаторічних макроциклі (на етапі вищих досягнень). У практиці спорту прийнято виділяти чотирирічні цикли, пов'язані з підготовкою до головних змагань – Олімпійських ігор.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом декількох днів і забезпечує комплексне вирішення завдань, які стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів.

Мезоцикл – є відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічної дії і відновлювальними заходами, досягти необхідної динаміки в розвитку різних якостей і здібностей.

Моноласта – спортивний інвентар для збільшення швидкості плавання. Конструктивно складається з лопаті і калоші. Лопать є гнучкою і пружною пластиною трапецієвидної форми, схожа на хвостовий плавник риби. Калоша кріпиться до вузької частини лопаті, фіксується на стопах спортсмена і служить для передачі енергії гребка від ніг до пластини. Так само можуть застосовуватися додаткові елементи для збільшення жорсткості лопаті і її з'єднання з калошею. Вважається, що моноласта була винайдена тренером Казахської СРСР Поротовим Б. Г. в 1969 році. Лопаті перших моноласт конструювалися із звичайних гумовий ласт і титана, в сучасних лопатях застосовують склотекстоліт, карбон, пластмасу і гуму.

Моноласта застосовується у водних видах спорту:

- швидкісне плавання в ластах;
- підводне орієнтування;
- фридайвінг.

Техніка плавання в моноласті – хвилеподібні рухи корпусом, ногами і ластой. Руки непорушно витягнуті вперед і розтинають воду або тримають балон.

Михайлов Євген (1947) – майстер спорту міжнародного класу, Полтава. Учасник Олімпійських ігор в Мексиці 1968 р. на дистанціях 100 м і 200 м брасом фінішував п'ятим. Трьохразовий чемпіон СРСР.

Н

Нагородження – завершальна урочиста церемонія, що завершує змагання.

Наплив – одна із фаз циклу рухів плавця. Просування плавця після гребка у горизонтальному положенні.

Навичка плавання – процес формування нового типу взаємодії нервових центрів і м'язових груп в умовах незвичного, безопорного положення тіла людини у воді.

О

Обтічність плавця – природна або набута здатність плавця рухатись у воді з максимально малою силою гідродинамічного опору. Найбільш обтічною є краплеподібна форма. Недосконала техніка (занурення голови вниз, прогин тулуба в поперековому відділі хребта, не повне випрямлення ніг) погіршує обтічність тіла та гальмує просування плавця вперед.

Оздоровче плавання – є одним з ефективних засобів загартування людини, що сприяє формуванню стійких гігієнічних навичок. Його основними завданнями є досягнення і у подальшому збереження бажаного стану рівня здоров'я, підвищення якості життя, профілактика захворювань. Температура води завжди нижча за температуру тіла людини, тому, коли людина знаходиться у воді, її тіло виділяє на 50-80% більше тепла, чим на повітрі (вода володіє теплопровідністю в 30 разів і теплоємністю в 4 рази більшою, ніж повітря). Купання і плавання підвищують опір дії температурних коливань, виховує стійкість до простудних захворювань. Якщо плавання проводиться в природному водоймищі, то ефекту загартування надають і природні чинники природи – сонце і повітря. Заняття плаванням корегують порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів.

Освоєння з водою – початкова фаза навчання плаванню. Полягає у створенні умов для звикання людини до незвичних для неї умов водного середовища. Включає оволодіння таким навичкам: ознайомлення з щільністю та опором води, занурення і відкривання очей у воді, спливання і лежання на воді, видихи у воду, ковзання тощо.

Опір води під час плавання – основна сила гальмування руху плавця, залежить від властивостей води – в'язкості та щільності. Сила опору води спрямована протилежно рухові плавця, величина залежить від форми тіла, простору, який воно займає, та швидкості руху.

Хвильовий опір під час плавання – опір руху плавця, який виникає під час подолання ним сил тяжіння і тиску зрушеної у вигляді хвиль маси води. Під час руху плавця по поверхні води складаються різні за величиною і напрямком хвилі. Передня частина тіла утворює поперечні хвилі та хвилі, що розходяться, які розподіляються по обидва боки тіла у вигляді паралельних гребнів. Подібні але дещо менші хвилі утворюються біля ніг плавця. Крім того, від рухів кінцівок виникають хвилі, що розходяться в різних напрямках. Розміри хвиль залежать від форми тіла, його коливань,

амплітуди рухів рук і ніг, швидкості руху тіла, а також від глибини і розмірів басейну. Хвильовий опір складає 10-15% від загального опору води.

Опір тертя під час плавання – опір, виникає в результаті взаємодії поверхні тіла плавця з водою, яка має властивості в'язкості. Існує два види тертя: зовнішнє і внутрішнє. Зовнішнє – тертя – тертя тіла плавця об верхній шар води. Внутрішнім тертям називається тертя частинок води між собою. Опір тертя складає 15-20% від загального опору води.

II

Пауль Неманн – переможець перших Олімпійських ігор в плаванні.

Підводне орієнтування – це найскладніша дисципліна підводного спорту, що вимагає не лише навичок пересування під водою по приладах, уміння виконувати роботу поодиночці та групами, але і високого рівня розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спортсменові також необхідні певні теоретичні знання по фізіології підводного спорту, влаштування і експлуатації акваланга, забезпечення безпеки, а також спеціальна технічна, тактична і психологічна підготовка. Навчання і вдосконалення в підводному орієнтуванні – складний процес.

Пірнання – занурення у воду з головою або пересування під водою без використання допоміжних засобів і устаткування. Навичка, яку використовують в побутовій, трудовій і військовій діяльності людини. У спорті – складова частина рухової діяльності плавців, стрибунів у воду, ватерполістів, яхтсменів і представників інших водних видів спорту.

Пірнання в глибину – занурення плавця у воду у вертикальному положенні на найбільшу глибину.

Пірнання у довжину – пересування плавця під поверхнею води (глибина занурення 1-1,5 м) в горизонтальному положенні на задану відстань.

Пірнання способом брас – плавання під водою брасом. Техніка рухів ніг та ж сама, що і способом брас. Рухи руками можуть бути двох варіантів: 1) такі самі як при плаванні брасом; 2) подовжений гребок руками до стегон.

Пірнання способом кроль – плавання під водою способом кролем. Використовується два варіанти техніки:

– пірнання за допомогою рухів ніг (руки знаходяться попереду);

– пірнання з рухами ногами і руками (рухи руками можуть бути як при плаванні кролем на грудях або брасом).

Пірнання способом на боці – плавання під водою на боці, рухи руками працюють як при плаванні брасом або батерфляєм, рухи ногами як при плаванні на боці.

Потужність – це швидкість включення енергетичних процесів або інших механізмів в роботу.

Плавання – це вміння людини триматися на поверхні води і рухатися в заданому напрямку без сторонньої допомоги. Важлива прикладна навичка.

Плавання – це галузь знань, яка вивчає закони взаємодії тіла з водою.

Плавання як навчальні дисципліна – одна із важливіших дисциплін спортивно-педагогічного циклу у підготовці фахівців галузі фізичної культури та спорту.

Плавання класифікується на:

- спортивне;
- ігрове;
- прикладне;
- фігурне (художнє) синхронне.

Плавання спортивне – вид спорту, метою в якому є якнайшвидше проплисти зазначену відстань, притримуючись стартової техніки. Спортивне плавання почало набувати популярності ще в ХІХ столітті. У плаванні існує п'ять стилів: кроль, або вільний стиль, який називають найшвидшим; батерфляй – найважчий і енерговитратний стиль; брас – можливість проплисти найбільшу відстань з найменшими енерговитратами; кроль на спині, особливістю якого є те, що людині не треба видихати у воду, оскільки обличчя знаходиться на поверхні; комплексне плавання – змагання, впродовж якого спортсмен повинен подолати чотири рівні між собою відрізки дистанції, застосовуючи вищезазначені стилі; естафетне плавання.

Змагання проводяться в басейнах на дистанції від 50 до 1500 м, а також на відкритій воді у виді запливів на різні відстані.

Плавання ігрове включає в себе різноманітні рухові ігри і розваги на воді. Його використовують при навчанні та тренуванні юних плавців як один із ефективних засобів навчання плаванню.

Плавання прикладне вирішує завдання професійно-прикладної фізичної підготовки населення. Воно має такі різновиди:

- пірнання;
- надання допомоги потопуючому;
- плавання в одязі;
- подолання водних перешкод.

Плавання синхронне – включає в себе різні рухові комплекси, які складаються із елементів хореографії з використанням акробатичних та гімнастичних комбінацій для побудови різних фігур у воді.

Плавання в ластах – дисципліна підводного спорту, мета якої полягає у подоланні вправ в ластах різних по довжині дистанцій за найменший час. Змагання по плаванню в ластах проводяться в стандартних плавальних басейнах (відкритих або закритих). Плавання в ластах – пересування спортсмена по (або) під поверхнею води, що зумовлюється лише його м'язовою силою і ластами без використання будь-яких механізмів.

Плавучість – здатність тіла плавати на поверхні води. Плавучість буває позитивна, негативна і нейтральна. Позитивна плавучість, коли виштовхувальна сила води більше ваги тіла і тіло спливає до поверхні води. Якщо сила тяжіння більше виштовхувальної сили води, то плавучість тіла негативна і воно опускається на дно. Коли сила тяжіння тіла дорівнює вазі витісненої води, плавучість тіла нейтральна і воно плаває усередині рідини.

Педагогічний контроль – здійснює викладач (тренер) у процесі занять. На підставі аналізу, узагальнення і обліку вмісту процесу підготовки плавця, результатів участі в змаганнях, даних лікарського контролю і самоконтролю педагог визначає основну спрямованість і ефективність роботи з молодими плавцями.

Передача естафети в плаванні – момент коли спортсмен, що закінчив свій етап естафети, повинен торкнутися рукою контактної панелі; в цей час спортсмен, який стартує, повинен завершити відштовхування від стартової тумбочки. Торкання рукою контактної панелі одним учасником естафети і відштовхування від стартової тумбочки іншого учасника у плавців відбувається майже одночасно (з різницею 0,10-0,25 с.).

Перепливання – повторний заплив за вихід у наступне коло змагань (в на півфінал, фінал) у випадку однакових результатів до тисячних долей секунд.

Прикладне плавання – включає прийоми рятування потопуючого, пірнання в довжину і в глибину, а також подолання водних перешкод.

Подолання дистанції під водою (50 м) – найкоротша дистанція в програмі змагань по швидкісному плаванню в ластах, на якій реєструються рекорди. Виконується зі старту, на затримці дихання, під водою.

Попередній облік – містить анкетні дані на кожного спортсмена, характеристику їх фізичного розвитку і плавальної підготовки. Отримані дані реєструються в особистій картці спортсмена. Документами попереднього обліку є також медична картка і журнал обліку занять.

Підготовчі вправи – сприяють розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для вивчення навички плавання і вдосконалення в окремих елементах техніки. Існує три групи підготовчих вправ: а) для освоєння з водою; б) для вивчення полегшених способів плавання; в) для вивчення техніки спортивних способів плавання.

Підводне полювання – це одна з дисциплін підводного спорту, видобуток риби за допомогою підводної рушниць мисливцем, що знаходиться у воді. «Підводне полювання» – видобуток риби людиною, що знаходиться в тому ж середовищі, що і риба. Тому у всьому світі підводне полювання заборонене з апаратами на стислому повітрі, а також забороняється стріляти з човна, пірсу, повітря, тобто у випадках, коли людина знаходиться за межами водного середовища.

Підводна стрільба – це особливий напрям підводного спорту, який дозволяє тренувати спеціальні навички підводних мисливців і дайверів в будь-якому басейні. Задача спортивного стрільця пронирювати підводну дистанцію, вийти на рубіж і зробити точний постріл з підводної рушниць в мішень, що знаходиться у воді на відстані 3-5 м. Вся вправа виконується на затримці дихання, без використання дихальних апаратів, з використанням ласт, маски і трубки. Бали нараховуються за точність і швидкість стрільби. Використовуються пневматичні підводні рушниць або арбалети на гумовій тязі. Більш складний варіант – стрільба по рухомій мішені.

Підводна фотографія – розпочинала свій розвиток як хобі, з часом підводна фотографія зайняла статус спортивної дисципліни. Підводна фотографія вимагає великих фізичних зусиль і навиків у плаванні під водою. Існує ще одне відгалуження підводної фотографії – це підводне фотополювання, де до заліку зараховується кількість риби та її різновиди, сфотографовані за певний проміжок часу у визначених умовах. Завершальна стадія змагань – показ на великому екрані всього знятого матеріалу.

Підводний хокей – був винайдений чотирма англійськими водолазами в 1954 році і з тих пір набув поширення. В даний час з цього виду спорту проводяться змагання різного рівня – від місцевих до міжнародних, таких як чемпіонати світу.

Згідно правилам, підводний хокей – командний вид спорту. Шість чоловік з кожного боку рухають шайбу по дну басейну розміром 25x15x2 м. Гравці екіпіровані купальним костюмом, маскою, трубкою, ластами, вушними заглушками (для запобігання пошкодження барабанної перетинки), рукавичками та пластиковою палицею довжиною 30,5 см (аналог ключки).

Мета гри, яка триває два періоди по 15 хв. – закинути як можна більшу кількість шайб у ворота суперника (3 м завдовжки). Шайба – свинцева пластина вагою 1,36 кг, покрита спеціальними капроновими волокнами. В одній команді можуть грати спортсмени будь-якої статі, віку та фізичної підготовленості. В ході поєдинку дозволяється проводити необмежену кількість замінів.

Підводне регбі – гра з м'ячем під водою, спочатку придумана для тренувань німецьких спортсменів-нирців, що має порівняно мало загального із звичайним регбі. Розміри ігрового поля 10-12 м завширшки, 15-18 м у довжину та глибина варіюється від 3,5 до 5 м. М'яч заповнений соляним розчином і має негативну плавучість. У команді 12 чоловік з яких 6 знаходиться безпосередньо у воді, а інші – на так званій «легкій заміні», на борту басейну.

Підводний м'яч – ідея гри з м'ячем під водою прийшла в голову членові німецького підводного клубу, полковникові бундесверу Людвігу Ван Берсуда, в 1961 році. Берсуда, модифікував м'яч, для ватерполо закачавши в нього солону воду, отримавши при цьому негативну плавучість м'яча, м'яч став повільно занурюватися. Міру плавучості можна було контролювати, змінюючи концентрацію солі усередині м'ячика. Так був винайдений перший підводний м'яч.

Півфінальний заплив – у півфінал відбираються 16 плавців, які розподіляються по запливам у відповідності до результатів, показаних спортсменами у попередніх запливах. Плавець з кращим результатом включається у другий заплив, плавець з другим результатом – в перший, наступний плавець – знову в другий і т.д.

Плавальний костюм (купальник, плавки) – важлива складова частина екіпіровки спортсмена плавця. В ході чемпіонату світу 2009 років відбувся конгрес FINA, на якому було прийнято рішення, що з 2010 року будуть дозволені лише костюми з текстильних матеріалів. Питання про ратифікацію і збереження

таблиці світових рекордів, досягнутих із застосуванням не текстильних (поліуретанових) костюмів, поки відкритий.

Повторний метод тренування – пропливання серії відрізків коротших, ніж дистанція змагання з швидкістю яка перевищує змагальну і з відпочинком до повного відновлення.

Поворотна ділянка дистанції – відрізок плавальної доріжки – 7,5 м до і 7,5 м після поворотної стінки. Підхід до повороту вимагає від плавця точного розрахунку і певного ритму рухів. Виконання власне повороту починається із занурення голови під воду безпосередньо перед стінкою басейну (кроль на грудях і на спині) або з торкання руками (дельфін, брас) і триває до початку першого циклу звичайних плавальних рухів на поверхні води після повороту. Виконання повороту умовно ділять на фази: підхід, обертання, відштовхування, ковзання і вихід на поверхню. Всі фази об'єднані загальною метою – здолати поворотну ділянку дистанції як найшвидше.

Поворот в плаванні – елемент техніки плавання. Поворот умовно розділяється на наступні фази: підпливання до стінки, обертання, відштовхування, ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню води. По моменту вдиху повороти діляться на відкриті та закриті, по характеру обертання – на прості і складні.

Поворот «маятником» – застосовується у всіх способах плавання, окрім плавання на спині. У брасі і батерфляем цей поворот є основним. Виконується з рухом однією рукою по повітрю під час обертання. Руки спортсмена торкаються стінки басейну одночасно (у способах брас і батерфляй) на одному рівні і близько до поверхні води. Плавець згинає руки в ліктьових суглобах, наближаючи голову і плечовий пояс до стінки, згинає ноги і, відштовхуючись руками від стінки басейну, починає обертання в бічній площині, близькій до вертикальної. Закінчивши обертання, він занурюється у воду, витягує руки вперед і відштовхується від стінки. Під час відштовхування відбувається поворот на груди, плавець витягується і після короткочасного ковзання під водою починає плавальні рухи.

Поворот «швидкісний» – основний варіант повороту для кваліфікованих плавців при плаванні кролем на грудях. Спортсмени не торкаються рукою стінки басейну, а лише ставлять на неї стопи для відштовхування після перекиду. Коли до стінки залишається приблизно 1,5-2 м, плавець робить першу половину гребка рукою, що знаходиться попереду (інша рука витягнута уздовж тіла і залишається нерухомою). Закінчивши гребок, плавець робить вдих і енергійним рухом голови і плечей вперед-вниз здійснює перекид

вперед, який закінчується постановкою ніг на стінку. Потім плавець виводить руки вперед і відштовхується ногами від стінки.

Поворот при плаванні на спині – існує 3 варіанти повороту:

1) відкритий поворот довкола передньо-задньої (вертикальною) осі;

2) закритий поворот з обертанням тіла довкола передньо-задньої і поперечної осей;

3) швидкісний поворот з обертанням тіла довкола подовжньої, передньо-задньої і поперечної осей.

Поручні стартові – ручки для старту плавців із води. Знаходяться на висоті від 0,3-0,6 м над рівнем води і мають горизонтальні і вертикальні захвати. Розташовані паралельно бортику басейну, не повинні виступати за проекцію поверхні бортику.

Прийоми рятування на воді – основні дії при надаванні допомоги потопуючому: підпливання, звільнення від його захватів, транспортування потопуючого, винесення із води та надання необхідної медичної допомоги (забезпечення прохідності дихальних шляхів, штучне дихання, непрямий масаж серця).

Прискорення – зміна швидкості за одиницю часу. Якщо швидкість збільшується прискорення позитивне, а якщо зменшується негативне.

Прозуменщикова Галина (1948) – заслужений майстер спорту СРСР, Севастополь. Перша радянська олімпійська чемпіонка з плавання, 1964 рік, Токіо. Срібна і бронзова призерка Олімпійських ігор в Мехіко (1968 р.) і Мюнхені (1972 р.). Шестикратна рекордсменка світу і дев'ятикратна рекордсменка Європи. Трикратна чемпіонка Європи (1966, 1970 рр.). 15-кратна чемпіонка СРСР (1962-1973 рр.)

Прокопенко Георгій (1937) – заслужений майстер спорту СРСР, Львів. Чотирьохразовий рекордсмен світу в плаванні брасом. Срібний призер Олімпійських ігор в Токіо (1964). Одинадцятиразовий рекордсмен Європи, на дистанціях 100м і 200 м брасом.

Поточний облік – здійснюється на учбово-тренувальних заняттях, змаганнях, медичних оглядах. Він відображає та контролює весь хід роботи впродовж учбового року. Документами поточного обліку є журнал обліку занять, особиста картка спортсмена, медична картка, щоденник тренера та спортсмена.

Р

Робоча фаза рухів ніг (кроль на грудях) – (зверху – вниз) починається з послідовного розгинання її в колінному і гомілковостопному суглобах і одночасного згинання в тазостегновому суглобі. У цей момент уся нога рухається вниз. Потім гомілка і стопа продовжують рух вниз до повного розгинання ноги в колінному суглобі, а стегно, випереджаючи гомілку і стопу, починає рух догори. Це випереджаючий рух стегна сприяє збільшенню швидкості руху стопи вниз за рахунок хлистоподібного руху ноги в цілому. Робочий рух вважається закінченим, коли нога повністю випрямиться в колінному суглобі.

Робочий рух ніг (кроль на спині) – (знизу – вгору). Рух вгору починається з послідовного розгинання ноги в колінному і гомілковому суглобах (у останньому розгинання відбувається в самому кінці гребка), нога продовжує згинатися у тазостегновому суглобі. У цей момент стегно, гомілка і стопа рухаються вгору. Коли колінний суглоб опиниться біля поверхні води, стегно починає рух вниз, випереджаючи гомілку і стопу, які продовжують рух догори. Випереджаючий рух стегна вниз сприяє швидкому розгинанню ноги в колінному суглобі і тим самим збільшує швидкість руху стопи, вгору-назад. В результаті такого руху ноги стопа створює деяку силу тяги, яка сприяє просуванню плавця вперед. Коли нога випрямляється в колінному суглобі, робочий рух вважається закінченим.

Робочий рух ніг (батерфляй) – (зверху – вниз) починається з послідовного розгинання ніг в колінних і гомілковостопних суглобах (в кінці руху), одночасного згинання ніг в тазостегнових суглобах (вниз) і тулуба в поперековій частині (вгору). Потім гомілки і стопи швидко рухаються вниз, а попереки і таз наближаються до поверхні води.

Робочий рух ніг (брас) – починається послідовним, прискореним і енергійним розгинанням ніг в тазостегнових і колінних суглобах у напрямі назад – в сторони і трохи вниз. По мірі випрямлення ніг в колінних суглобах вони зводяться до середньої лінії тіла. Основними робочими поверхнями під час виконання робочого руху є внутрішні поверхні стопи і гомілки. Робочий рух закінчується випрямленням ніг.

Робочий рух рук (брас) – у вихідному положенні руки попереду, разом, долоні обернені вниз. Потім прями руки починають рухатися в сторони і вниз, одночасно долоні

обертаються назовні, і починають розвертатися перпендикулярно напрямку руху плавця. Коли кут між поверхнею води і руками складе приблизно $15-20^\circ$, починається ефективна частина робочого руху. Тут ледве зігнуті в ліктьових суглобах руки, виконують рух назад-вниз і в сторони, енергійно відштовхують долонями воду назад. Робочий рух закінчується, коли долоні рук наблизяться або увійдуть до вертикальної площини, що проходить через плечові суглоби.

Розміри плавальних басейнів – 25 м (коротка) вода, 50 м (довга).

Розміри майданчика (ватерполо) – гра проводиться на водному майданчику прямокутної форми. На міжнародних змаганнях її довжина складає 30 м, ширина – 20 м, а глибина – не менше 1,8 м (на турнірах жіночих команд розміри майданчика – 25 на 17 м). На майданчику позначена середня лінія, лінії воріт, а також 2-метрові, 4-метрові і 7-метрові лінії. На межі ігрового поля на відстані 2 м від його кута спеціальною відміткою позначена так звана зона повторного входу (для тих, що були видалені і гравців, що виходять на заміну).

Ритм – співвідношення часу виконання окремих частин цілісного циклу.

Ритмічне дихання створює сприятливі умови для достатнього насичення крові киснем.

Рух ніг (кроль на грудях) – ноги виконують безперервно зустрічні рухи зверху вниз і від низу до верху з невеликою амплітудою. Рухи ніг забезпечують стійке горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість просування вперед.

Рух рук (кроль на грудях) – основне просування тіла вперед забезпечують руки (кисті, передпліччя), які рухаються по криволінійних траєкторіях. Цикл рухів кожної руки складається з наступних фаз: вхід руки у воду, захват, підтягування, відштовхування, вихід руки з води, рух руки над водою. Тривалість повного циклу рухів рук складає 0,92-1,36 с.

Рухи рук (батерфляй) – просування тіла вперед в основному забезпечують руки, які рухаються у воді по криволінійних траєкторіях, рухи рук складають наступні фази: вхід рук у воду, захват, підтягування, винесення рук з води і рух рук над водою. Тривалість повного циклу рухів рук складає 1,07-1,20 с.

Рух ніг (батерфляй) – у способі батерфляй ноги виконують безперервні одночасні і симетричні рухи зверху вниз і від низу до

верху. У цих рухах активно бере участь тулуб плавця, який також сприяє найкращому пронесенню рук над водою і виконанню вдиху. Загальний ритм руху тулуба і ніг обумовлений ритмом руху верхньої частини тулуба.

Рухи рук (кроль на грудях) – основне тягове зусилля при плаванні на спині виконують руки. Після закінчення гребка рука рухається над водою випрямлена в ліктьовому суглобі і входить у воду по лінії, паралельній осі тіла через центр однойменного плечового суглоба. Перед входом у воду долоня розвертається назовні. Грибковий рух починається із згинання кисті в променево-зап'ястковому суглобі, долонею в напрямку вниз-назовні. Занурившись на глибину 30-40 см, вона рухається назад і, пересікаючи лінію плечей, наближається до поверхні води. У цей момент рука зігнута в ліктьовому суглобі до кута 75-90° і всі її ланки розташовуються в одній площині.

Рух ніг (кроль на спині) – робота ногами в кролі на спині має більше значення, чим в кролі на грудях. Тому плавці, як правило, виконують шість ударних рухів ногами на два гребки руками. На відміну від кроля на грудях рухи ніг в кролі на спині мають більший розмах і більше згинаються в колінних суглобах. Ноги, працюють ритмічно і лише трохи відхиляються в своєму русі від вертикальної площини.

Рухи руками (брас) – перед початком гребка руки випрямлені вперед і знаходяться на поверхні води, долоні направлені вниз. Гребковий рух починається із згинання кистей в променево-зап'ясткових суглобах. При цьому долоні обертаються назовні вниз. Потім руки, трохи зігнуті в ліктях, рухаються в сторони і трохи вниз. Долоня займає перпендикулярне положення до направлення свого руху. Оскільки просування кистей за лінію плечей не дозволене правилами змагань, гребок руками в сторони закінчується тоді, коли вони досягнуть їх рівня. Після цього кисті змінюють напрямок свого руху, наближаючись до тулуба, при цьому руки значно згинаються в ліктях. Опинившись під грудьми, кисті, не зупиняючи свого руху, переміщуються вперед, і випрямлення в ліктях закінчується. Після цього цикл знов повторюється.

Рухи ногами (брас) – підготовчий рух ніг виконується згинанням їх в колінному і тазостегновому суглобах. У колінах ноги згинаються повністю, тобто до кута 45-50, в тазостегнових суглобах – до 110°. В кінці підготовчого руху коліна знаходяться на

відстані, рівній ширині тазу, а стопи на ширині плечей. Гомілкові суглоби повністю розігнуті, ступні розведені в сторони.

Робочий рух ногами починається з швидкого розгинання ніг в колінних і тазостегнових суглобах. Розвернуті назовні стопи рухаються назад в сторони, а потім всередину.

Рятувальний кінець Олександрова – призначений для надання допомоги людині на воді, що тоне. Використовується як індивідуальне рятувальне пристосування, що подається з берега або плавучого засобу. Рятувальний кінець Олександрова є плавучим тросом з поліпропілену завдовжки 30 м з петлею діаметром 40 см, що має два поплавця. Вказаний кінець рятувальник закидає потопаючому, при цьому петля-кільце тримається на поверхні води і потопаючий береться за неї або одягає зверху так, щоб вона знаходилась на рівні грудей. Завдяки цьому рятувальник може підтягнути потопаючого до судна.

Рятувальний жилет – є індивідуальним засобом порятунку на воді. Жилет рятувальний призначений для обов'язкового оснащення всіх плавзасобів різного призначення і морських споруд. Рятувальний жилет має достатню плавучість і стійкість.

Рятувальний нагрудник – виготовляються з пластинчастої або подрібненої пробки які обшиваються льняною тканиною, що створюють одинадцять секцій. До п'ятої і сьомої секцій пришивається шийна лямка, до крайніх – поясні лямки. Довжина нагрудника 130 см, ширина 32 см, товщина 5-6 см, вага 2,8 кг, створювана ним сила підтримки близько 7 кг/с. Надівається нагрудник через шийну лямку на груди. Поясні лямки, перехрещуючись на спині, зав'язуються на грудях рифовим вузлом. Із значної висоти стрибати у воду з надітим нагрудником небезпечно, оскільки можна отримати травму голови. Рятувальні нагрудники розміщуються у внутрішніх приміщеннях корабля і корабельних плавзасобах.

С

Сальників Володимир – радянський спортсмен, заслужений майстер спорту СРСР з плавання. Олімпійський чемпіон 1980 року на дистанціях 400, 1500 м вільним стилем, в естафеті 4x200 метрів. Олімпійський чемпіон 1988 року на дистанції 1500 м вільним стилем. Багатократний чемпіон світу, Європи і СРСР, 20-кратний рекордсмен світу на дистанціях 400, 800 і 1500 м вільним стилем.

Сидоренко Олександр (1960) – заслужений майстер спорту, Маріуполь. Олімпійський чемпіон в Москві (1980) на дистанції 400м к/п. Бронзовий призер чемпіонату Європи (1977).

Сила тяги – динамічне м'язове напруження, що розвиває плавець в певних фазах гребкових рухів.

Синхронне плавання – вид спорту, в якому спортсменки змагаються у виконанні фігур і різних пересувань у воді під музичний супровід. Програма змагань поділяється на обов'язкову та довільну. Види довільної програми: соло, дует, група.

Синхронні стрибки у воду – вперше були продемонстровані на початку 1970-х на показових виступах. Ініціаторами «парних стрибків» виступили радянські спортсмени. Синхронні стрибки вимагають не лише високої індивідуальної майстерності, але і повної злагодженості в діях спортсменів.

У 1997 р. синхронні стрибки вперше були включені в програму офіційних змагань (чемпіонат Європи), а в 2000 відбувся їх олімпійський дебют. На Олімпійських іграх і чемпіонатах світу «синхронізм» розіграє чотири комплекти винагород: стрибки з 3-метрового трампліну і 10-метрової вежі (чоловіки і жінки). Фіналу передують кваліфікаційний етап. На відміну від «звичайних» стрибків, в «синхронних стрибках» переможець визначається лише за результатами фінальної частини турніру.

Виступ оцінюють 9 суддів: 5 – синхронність стрибка і по 2 – індивідуальну техніку кожного з учасників пари. Якщо всі п'ять оцінок за синхронність (або все чотири – за техніку виконання) дорівнює нулю, загальна оцінка за стрибок складає 0 балів.

Склад команди (ватерполо) – команди у ватерполо складаються не більше ніж з 13 чоловік, безпосередньо в грі беруть участь 7: воротар і 6 польових гравців. Заміну можна проводити у будь-який час: під час зупинки гри в будь-якому місці, а безпосередньо в ході гри – лише в зоні повторного входу.

Спеціальні вправи – застосовуються для вдосконалення техніки спортивних способів плавання шляхом усунення помилок і освоєння найкращих варіантів техніки, які відповідають індивідуальним особливостям плавця.

Спортивне плавання – вид спорту, передбачає подолання спортсменами певним стилем дистанції змагання від 50 до 1500 м в басейні. У програмі Олімпійських ігор з 1896 (серед жінок – з 1912). В даний час використовують способи: кроль (вільний стиль), брас, батерфляй, кроль на спині.

Спортивні способи плавання – спортивними способами плавання є: кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін. Вони дозволяють розвивати високу швидкість. Всі спортивні способи

плавання мають свою техніку, яка регламентується правилами змагань.

Старт плавця – в спортивному плаванні існують два різновиди старту: стрибком із стартової тумбочки (під час плавання кролем на грудях, брасом, дельфіном) та із води з відштовхуванням від бортику басейна (в плаванні кролем на спині).

Старт з тумбочки – відповідно до правил змагання спортсмени при плаванні вільним стилем, дельфіном і брасом виконують старт стрибком із стартової тумбочки. По попередній команді судді «Учасникам зайняти місця!» спортсмени встають на задній край тумбочки. Після підготовчої команди «На старт!» вони повинні стати на передній край тумбочки і негайно прийняти нерухоме вихідне положення для старту. Останніми роками широкого поширення набув старт із захватом руками за тумбочку у вихідному положенні – старт із захватом. Руки плавця захоплюють край тумбочки спереду або з боків. Стопи ніг при цьому знаходяться на одній лінії, захоплюючи пальцями передній край тумбочки або одна стопа (поштовхової ноги) захоплює пальцями передній край тумбочки, а інша розташовується ззаду. Вибір варіанту вихідного положення для старту обумовлений індивідуальними психофізіологічними особливостями спортсмена, а також виглядом програми змагання. Вистріл стартера служить сигналом на початок стартових дій. Але перш ніж ми зможемо їх спостерігати, пройде певний відрізок часу – час стартової реакції. Після чого слідує: 1) підсід і відштовхування з махом руками; 2) політ; 3) вхід у воду і ковзання; 4) вихід на поверхню. Всі ці рухи підпорядковані одній меті – щонайшвидше здолати стартову ділянку дистанції.

Стартова тумбочка – має бути твердою. Висота стартових тумбочок над рівнем води 0,5-0,75 м, мінімальний розмір верхнього майданчика – 0,5х0,5 м. Поверхня тумбочки має бути покрита нековзним матеріалом. Максимальний нахил верхнього майданчика не має бути більш 10 градусів. Конструкція тумбочки має бути такою, аби при старті плавець міг захоплювати руками край тумбочки спереду або з боків. Для старту при плаванні на спині мають бути встановлені горизонтальні поручні на висоті 0,3-0,6 м над рівнем води. Глибина басейну на відстані від 1,0 до 5,0 м від стінки, на якій встановлені стартові тумбочки, має бути не менше 1,2 м.

Кожна стартова тумбочка повинна мати чітко видимий номер на всіх чотирьох сторонах. Тумбочка №1 повинна розташовуватися справа по відношенню до поверхні води, що знаходиться попереду.

Стрибки у воду – вид спорту, в якому виконуються стрибки з трампліну або вежі різної висоти. Як вид спорту вперше визнаний в 17 столітті – саме тоді відбулося перше змагання по стрибках у воду. У перелік дисциплін Олімпійських ігор стрибки у воду вперше були внесені у 1904 році, змагання проходили в двох видах: стрибки на дальність і стрибки з вежі. У 1908 році стрибки на дальність були замінені на стрибки з трампліну.

Суддівство (ватерполо) – здійснюється великою суддівською бригадою. Окрім двох головних арбітрів, що дають сигнал на початок (продовження) гри, фіксують взяття воріт і так далі, це, перш за все, судді-хронометристи, контролюють загальний час матчу, штрафний час, тайм-аути та 35-секундні відрізки, які даються командам на безперервне володіння м'ячем.

Суддівство (плавання) – на міжнародних змаганнях до складу суддівської бригади входять: головний суддя (рефері), стартери, хронометристи, судді на поворотах і фініші, судді при учасниках, судді, що стежать за дотриманням техніки плавання, суддя-інформатор і секретарі. Ще один асистент в разі фальстарту опускає на воду спеціальний фальстартувий трос.

Суддівство (стрибки у воду) – включає: головного суддю змагань і його заступника, головного секретаря і секретарів, суддю-інформатора, суддів на лінії, коменданта змагань. Склад суддівської колегії залежить від рангу змагань і вагається від 8 до 28 чоловік.

Суддівство (синхронні стрибки у воду) – змагання по синхронних стрибках у воду оцінює суддівська колегія з 9 суддів: з них п'ять суддів оцінюють синхронність стрибка, і четверо – виконання стрибка кожним із спортсменів – по двоє суддів на кожного спортсмена. Судді, що стежать за синхронністю виконання стрибка, не стежать за технікою виконання стрибка, а відстежують лише синхронність в розгоні, стрибку (включаючи ідентичність висоти, що набирає), скоординованість за часом усіх рухів у польоті, ідентичність кутів входження у воду, відстаней від трампліну до місця входження, одночасність входження у воду.

Суддівство (синхронне плавання) – подібно до гімнастики і стрибків у воду судді оцінюють різні сторони виступу по 10-бальній системі. Дискретність оцінки – 0,1 балу. Дві групи суддів, по 5 чоловік в кожній розташовуються довкола басейну. Одна група оцінює техніку виконання, інша – артистизм.

Суддя стартер – подає команду на початок запливу, вирішує всі суперечні питання на старті. Входить до складу головної суддівської колегії змагань.

Суддя інформатор – член суддівської колегії змагань, відповідає за забезпечення учасників і глядачів необхідною інформацією про спортсменів, суддівську колегію, хід і результати змагань.

Суддя при учасниках – член суддівської колегії змагань, який відповідає за підготовку спортсменів до старту та виводить їх на старт.

Суддя на повороті – член суддівської колегії змагань з плавання, що спостерігає за правильним виконанням плавцями останнього гребка перед поворотом, повороту, першого гребка після повороту, а в запливах естафетного плавання – за правильністю зміни етапів. У запливах на дистанціях 800 м, 1500 м суддя на повороті показує плавцю спеціальну табличку з цифрами (залишок метрів до фінішу); на стартовому кінці басейну дає попереджувальний сигнал в момент коли плавцю залишилось до фінішу дві довжини басейну.

Суддя на фініші – член суддівської колегії змагань з плавання, який відповідає за фіксацію черговості приходу спортсменів на фініші.

Судоми м'язів – різкі мимовільні скорочення м'язів які часто супроводжуються біллю і тимчасовою втратою здатності до розслаблення. Пов'язані із перенапруженням або із переохолодженням. При виникненні судом у плавця потрібно змінити спосіб плавання та розслабити м'язи.

Т

Темп – кількість циклів руху за певний період часу. Одна із основних кількісних характеристик техніки плавання. Визначається шляхом візуального спостереження і підрахунку.

Тренувальний процес – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю. Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Техніка плавання – система рухів, яка дозволяє реалізувати свої рухові здібності у високий результат. Поняття охоплює форму, характер, взаємозв'язок рухів, а також уміння плавця відчувати і використовувати для просування вперед всі сили, що діють на його тіло. Поняття «техніка плавання», «рухові здібності», «техніко-тактична майстерність» нерозривні. Вдосконалення цих сторін спортивної майстерності завжди здійснюється в єдності. У роботі тренера ДЮСШ пріоритет все ж має бути відданий підвищенню технічної майстерності плавців.

Спортивна техніка плавця високого класу індивідуальна. Характер рухів спортсмена залежить від його обдарованості, спортивного досвіду, статури, гнучкості і сили тощо.

Техніка безпеки:

1. Вхід в басейн лише з тренером.
2. Дотримання гігієнічних норм (душ до плавання 3 хв., після 2 хв.).
3. Обов'язкове виконання команд тренера.
4. Стрибки з веж і тумбочок лише з дозволу тренера і під його керівництвом.
5. Біг в басейні заборонений.
6. Обов'язковий перерахунок дітей на початку, в процесі та в кінці заняття.
7. Тренер зобов'язаний знаходитися в басейні та контролювати свою групу до повного її виходу з ванни басейну і ін.

Торкання щита на фініші – самостійний елемент техніки плавання. Правильне і швидке торкання плавцем рукою щита, що розташований на фінішній стінці та оснащений електронним пристроєм, створює певну перевагу на фініші.

Торп Йен (1982) – австралійський плавець, переможець Олімпійських ігор в Сіднеї (2000) на дистанціях 400 м в/с., естафетах 4x100 в/с., 4x200 в/с., і в Афінах (2004) на дистанціях 200 м в/с., 400 м в/с.

Траєкторія гребкового руху – характеризує напрямок і величину шляху долоні або ступні протягом циклу, тобто від його початку і до кінця.

Треджен – кроль. Застарілий різновид плавання кролем. Рухи рук приблизно відповідають рухам в плаванні кролем, рухи ногами виконуються подібно ножиць.

У

Ударна фаза рухів ніг (кроль на грудях) – в ударному русі також розрізняються дві фази. У першій фазі ударного руху стегно з наростаючою швидкістю рухається вниз і коліно займає крайнє нижнє положення. Гомілка також рухається вниз, але за швидкістю відстає від руху стегна. Нога згинається в колінному суглобі на 10-15°, а стопа приймає положення носком у середину. У цій фазі часто зустрічається варіант руху стегна вниз без згинання в колінному суглобі. Такий рух характерний для людей з сильними м'язами стегна і з невеликою довжиною стегна і гомілки. У другій фазі ударного руху стегно міняє напрям, піднімаючись вгору, а гомілка зі стопою продовжує рух вниз.

Ударна фаза рухів ніг (кроль на спині) – в початковій частині ударного руху стегно з наростаючою швидкістю продовжує згинатися, в тазостегновому суглобі, коліно при цьому піднімається вгору, захоплюючи за собою гомілку. Носок стопи, піднімаючись вгору і зустрічаючи опір води, витягується і обертається усередину. Цю частину ударного руху плавці виконують по-різному. У людей з довгими і легкими ногами спостерігається згинання колінного суглоба, а у людей з розвиненою м'язовою силою ніг зміна кута згинання не відбувається. У завершальній частині ударного руху стегно різко міняє напрям, розгинаючись в тазостегновому суглобі, а стопа зі швидкістю, що збільшується продовжує переміщатися вгору. Закінчується рух розгинанням стопи в гомілковому суглобі, при цьому носок стопи рухається зсередини вгору.

Уступи в басейні для відпочинку – пристосування вздовж бокових стінок басейну на глибині не менш 1,2 м нижче рівня води шириною 15-20 см, на якому можна стояти під час відпочинку.

Ф

Фальстарт – передчасний старт до сигналу судді-стартера.

Федерація плавання – координацією розвитку водних видів спорту в світі займається Міжнародна федерація плавання (ФІНА, фр. FINA, Federation Internationale de Natation, створена в 1908 році).

Фелпс Майкл (1985) – американський плавець. Чемпіон Олімпійських ігор 2004 р. в Афінах на дистанціях 400 м к/п, 200 м б-й, та естафетному плаванні 4x200 м в/с.

Фесенко Сергій (1959) – заслужений майстер спорту СРСР, Кривий Ріг. Олімпійський чемпіон в Москві 1980 р. на дистанціях

200 м батерфляй, і срібний призер на дистанції 400 м к/п. переможець чемпіонату Європи 1977 р. на дистанції 400 м к/п.

Фігурне плавання – фігурне (художнє) плавання є різними комплексами рухів, що складаються з елементів хореографії з використанням акробатичних і гімнастичних комбінацій для побудови різних фігур у воді. Фігурне плавання може бути груповим і сольним.

Фініш – це: 1. Місце закінчення дистанції в циклічних видах спорту, яке спеціально обладнане приладами для автоматичної фіксації результатів. При ручному хронометруванні вздовж фінішної лінії розташовуються судді, що фіксують час. 2. Завершальна частина дистанції, змагання.

Фінішування – проходження завершального відрізка дистанції, що часто супроводжується фінішним прискоренням.

Фінал – завершальна частина змагань з вибуванням, в яких бере участь певна кількість спортсменів або команд – переможців півфіналу в яких виявляється переможець.

Фіксація плавцем фінішного торкання щита – визначені правилами змагань з плавання. Під час плавання вільним стилем учасники, які фінішують, повинні торкнутися фінішного щита (на будь-якому рівні) будь-якою частиною тіла; під час плавання на спині – однією рукою до перевероту на груди; під час плавання брасом та дельфіном – двома руками одночасно при горизонтальному положенні лінії плечового поясу.

Фрідайвінг – це абсолютно вільне занурення в морську стихію, без спорядження. Все що необхідне фрідайверу – це ковток свіжого повітря на поверхні, треноване тіло, ясну свідомість і нехитрі пристосування, що полегшують вільний рух під водою, – маска, ласти або моноласта.

Фрідайвінг – це дисципліна підводного спорту, мета якої в подоланні максимальної відстані в глибину або в довжину на затримці дихання або досягненні максимального часу апное під водою.

X

Хвиля – збурення води під час руху тіла плавця.

Хронометраж – це: 1. Вимір тривалості спортивного змагання за допомогою секундоміра. *Ручний X.* – встановлення часу проходження дистанції, тривалості виступу, матчу за допомогою ручного секундоміра. *Електронний X.* – встановлення часу

проходження дистанції, тривалості виступу, матчу за допомогою електронного секундоміра. 2. Метод вивчення спортивної діяльності за допомогою дослідження витрат часу на виконання певних завдань, різних компонентів діяльності змагання і тренування, елементів техніки рухів.

Художнє плавання – те ж саме, що і фігурне.

Ц

Циклічність – характеристика рухів, занять, процесів, побудованих у вигляді циклу.

Цикли тренування – найбільш загальні форми структурної організації тренувального процесу спортсменів. Кожен черговий цикл є частковим повторенням попереднього і одночасно відображує тенденції розвитку тренувального процесу, тобто відрізняється від попереднього оновленим змістом, частковою зміною складу засобів і методів, зростанням тренувальних навантажень тощо. У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до етапів багаторічного тренування.

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки та реалізувати інші принципи спортивного тренування.

Ч

Чемпіонати Світу з плавання – перший в історії чемпіонат світу з плавання відбувся лише в 1973 р. – в Белграді (на той час – Югославія). Наступна світова першість розігрувалася з інтервалом від двох до п'яти років. У липні 2003 р. в Барселоні (Іспанія) пройшов ювілейний, десятий, чемпіонат, – але не як окреме змагання плавців, а як частина чемпіонату світу, що проводиться під егідою ФІНА, з водних видів спорту (у його програму входять також ватерполо, синхронне плавання і стрибки у воду).

Чемпіонати Європи з плавання – проводяться з 1926 року. Перший чемпіонат Європи відбувся в Будапешті.

Чотирьохударний кроль на грудях – різновид кроля на грудях, в якому на повний цикл рухів руками доводиться чотири удари ногами (по два кожною ногою). Чотирьохударний кроль на грудях характеризується почерговими рухами ногами.

Ш

Швидкість плавця – швидкість чергування робочих і підготовчих рухів плавця. Величина внутрішньоциклової швидкості залежить від способів і техніки плавання. У брасі і дельфіні, де робочі і підготовчі рухи кінцівками виконуються одночасно, коливання внутрішньоциклової швидкості значніше, ніж в кролі на грудях і на спині, де ці рухи здійснюються послідовно і паралельно. Швидкість підвищується під час робочих рухів плавця і знижується під час підготовчих. Зменшити перепад швидкостей в кожному циклі рухів при проходженні дистанції – одне з найважливіших завдань, що стоять перед плавцем.

Шестиударний кроль на грудях – різновид кроля на грудях, в якому на повний цикл рухів руками доводиться шість ударів ногами, по три кожною ногою. Один з характерних моментів шестиударного кроля – поєднання удару стопою вниз із закінченням гребка і виходом руки з води на однойменній стороні тіла, інша рука в цей час завершує захват води.

Шестиударний кроль на спині – найбільш поширений варіант кроля на спині, в якому кожен цикл рухів плавця складається з двох почергових рухів руками, шести попереми́нних рухів ногами. Найбільш раціональний варіант загального узгодження рухів.

Шнур для зупинки плавців під час фальстарту – шнур закріплений на спеціальних стійках (на відстані 15 м від стартової стінки басейну, на висоті не менше 1,2 м від поверхні води), для зупинки учасників запливу. Шнур закріплений на стійках таким чином, щоб в разі фальстарту його можна було швидко опустити на воду.

Щ

Щільність води – маса води в одиниці об'єму. Щільність вимірюється в кілограмах на кубічний метр (кг/м³). Висока порівняно з повітрям щільність води (майже у 800 разів) чинить значний опір просуванню плавця, для того, щоб пливати плавець повинен зберігати горизонтальне положення тіла та прикладати великі м'язові зусилля.

Ю

Юніори – вікова група учасників змагань. Обмеження групи різні залежно від виду спорту.

Я

Яна Клочкова – встановила 50 рекордів України в 25-ти та 50-ти метрових басейнах на дистанціях 100, 200, 400 м комплексним плаванням та 200, 400 та 800 м вільним стилем, 100, 200 м на спині, 200 м батерфляєм та естафетному плаванні. На Олімпійських іграх у Сіднеї встановила світовий рекорд на дистанції 400 м комплексним плаванням та рекорд Європи на дистанції 200 м комплексним плаванням. Чотирьохкратна олімпійська чемпіонка.

Лижний спорт



ЛИЖНИЙ СПОРТ – це сукупність різних видів зимового спорту, в змаганнях з яких спортсмени використовують лижі. Включає в себе біг на лижах на різні дистанції, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоборство, гірськолижний спорт тощо.

А

Активність – активність спортсмена. Властивість особистості спортсмена, що проявляється в прагненні активно і творчо планувати і виконувати завдання підготовки, приймати і реалізовувати рішення, здійснювати самоконтроль і саморегуляцію свого стану і дій в умовах змагань і тренування. Характеризується значною стійкістю діяльності відносно поставленої мети.

Анаболізатори стероїдні (допінги) – лікарські засоби, що посилюють синтез білку в організмі, а також що затримують кальцій, фосфор, сірку. Застосування їх з метою підвищення спортивних результатів заборонене.

Арчері-Біатлон – зимовий вид спорту, що поєднує лижну гонку вільним стилем та стрільбу зі спеціального луку або арбалету по мішенях не менш, ніж на двох вогневих рубежах і по п'яти мішенях.

Б

Біатлон – зимовий вид спорту, що поєднує лижну гонку і стрільбу з гвинтівки.

Біг-ейр – стрибок зі спеціального трампліна. Містить у собі наступні фази: розгін, сам стрибок і приземлення. Стрибок повинен бути затяжним і видовищним. Оцінюється амплітуда стрибка, виконання трюку, чистота й чіткість приземлення.

В

Величина навантаження – характеристика тренувальної і змагальної діяльності, яка визначається об'ємом, інтенсивністю навантаження, її координаційною і психічною напруженістю.

Відновлення – процес, що відбувається в організмі після припинення роботи і що полягає в поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до після робочого стану.

Відштовхування руками та ногами – забезпечує поступовий рух вперед. Від сили та ефективності відштовхування залежить швидкість ходу.

Витривалість – здатність протистояти стомленню, підтримувати необхідний рівень інтенсивності роботи в заданий час, виконувати потрібний об'єм роботи за менший час.

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності.

При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття.

Г

Гальмування – це вимушений захід для зниження швидкості або зупинки.

Гігантський слалом (слалом-гігант) і супергігант – спуск з гори на лижах проводиться з дотриманням правил слалому. Відмінність полягає в тому, що довжина траси складає від 800 до 2000 м, перепад висот між стартом і фінішем – 200-500 м, ширина воріт, встановлених на трасі – 8 метрів. Долаючи дистанцію, лижники можуть розвинути швидкість до 65 км/год., при підведенні остаточних підсумків враховуються результати двох спусків (для спортсменів-чоловіків) або одного (для жінок).

Гігієна спортивна – галузь медицини, що вивчає вплив чинників зовнішнього середовища і соціальних умов на здоров'я спортсмена.

Гірськолижний спорт – спуск із гір на гірських лижах спеціальними трасами.

Гонка переслідування – вид біатлонної гонки на 12,5 км для чоловіків і на 10 км для жінок із чотирма вогневими рубежами, яка проводиться за підсумками гонки з роздільним стартом.

Д

Беккантрі (від англ. – back country – «віддалена місцевість») – спуск по цілинному снігу, якому передуює сходження на гори, не обладнані підйомником.

Діяльність спортсмена – цілеспрямована зовнішня і внутрішня активність, обумовлена специфічними мотивами і інтересами, внутрішнім змістом якої є психофізіологічні процеси, а зовнішнім проявом – рухові дії і операції. Діяльність спортсмена ділиться на змагання і тренування.

Дискваліфікація – позбавлення спортсмена або команди права брати участь в змаганнях, анулювання результату спортсмена або команди за серйозні порушення правил змагань, етичних норм. 18 Позбавлення з цих же причин тренера або судді права виконувати свої обов'язки.

Довготривалість циклу – час, на протязі якого лижник, виконавши ряд послідовних рухів, повертається у вихідне положення.

Довжина циклу – відстань, пройдена лижником за один цикл, тобто відстань між відштовхуванням однією і тією ж рукою або однією і тією ж ногою.

Допінг – заборонені фармакологічні препарати і процедури, використовувані з метою стимуляції фізичної і психічної працездатності і досягнення завдяки цьому високого спортивного результату. Заборонені речовини.

1. Анаболічні агенти; андрогенічні анаболічні стероїди; бета-2-агоністи.

2. Амфетаміни.

3. Пептидні гормони, міметики і їх аналоги, кортикостероїди.

4. Кокаїн.

5. Стимулятори, хімічні, фармакологічні і такі, що відносяться до них сполуки.

6. Наркотичні анальгетики і з'єднання, що відносяться до них.

Допуск до змагань – офіційний дозвіл на право участі спортсмена в змаганнях. Оформляється на підставі медичного обстеження і положення про змагання.

Драбинка – найбільш поширений спосіб підйому в гору на лижах.

Е

Естафета – командне змагання в біатлоні. Команда складається з 4 спортсменів. Кожний біатлоніст проходить один етап, що становить 7,5 км для чоловіків і 6 км для жінок із двома вогневими рубежами.

Етика спортивна – система моральних правил поведінки спортсменів, тренерів, уболівальників в процесі змагання або його перегляду. Суворе дотримання правил змагань, чесна боротьба, повага до суперників, суддів, глядачів, виконання спортивних ритуалів.

З

Загальнорозвиваючі вправи – фізичні вправи, які використовуються з метою загального гармонійного фізичного розвитку лижника, вдосконалення його рухових і функціональних можливостей, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей.

Зарядка – одна з форм ранкового заняття, що застосовується з метою підвищення життєдіяльності організму. Засобами зарядки є гімнастичні й легкоатлетичні вправи.

Затвердження рекорду – офіційне визнання відповідною спортивною федерацією спортивного результату в якості рекорду. Затвердженню рекорду передує його реєстрація.

Збір учбово-тренувальний – короткочасне перебування спортсменів на спортивній базі з метою цілеспрямованої підготовки до важливих змагань.

Здібності – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Здібності є вроджені та набуті внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку.

Змагання – різні за характером діяльності, масштабу, цілям спеціально організовані заходи, учасники яких в ході неантагоністичного суперництва в строго регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень підготовленості в якому-небудь виді спорту, спортивній дисципліні.

Змішана естафета – у цій естафеті беруть участь і чоловіка й жінки. Перший і другий етапи (по 6 км) проходять жінки, третій і четвертий (по 7,5 км) – чоловіки. Правила стрільби аналогічні «класичній» естафеті.

Зовнішні сили – це сили, прикладені до тіла лижника ззовні: сила ваги, тертя, реакції опори, сили опору повітря, сили інерції.

I

Імідж – уявлення, думка, образ, що склалися у суспільстві (або цілеспрямовано створені) про який-небудь об'єкт (людину, організацію).

Інвентар

Спортивний інвентар – вироби, виготовлені для занять спортом. Облаштування спортивних виробів визначається правилами змагань і технікою спортивних вправ.

Індивідуальна гонка – класичний вид біатлонної гонки на 20 км для чоловіків і на 15 км для жінок із чотирма вогневими рубежами.

Інструктор – фахівець в області гірських лиж, що пройшов підготовку та атестацію за певною програмою навчання на курсах підготовки інструкторів.

Інтелект спортсмена – загальний рівень розумового розвитку і розумових здібностей, що дозволяє вирішувати завдання спортивної підготовки і виступу в змаганнях.

Інтенсивність

Інтенсивність навантаження – величина зусиль, що докладаються, напруженість фізіологічних функцій, концентрація роботи в часі. Один з показників тренувального процесу.

Інтенсивність тренування – загальне сумарне вираження інтенсивності навантажень за певний цикл (заняття, день, тиждень, місяць, рік і так далі).

К

Кант – нижнє ребро лижі, оббите сталевною пластиною (кантом).

Ковзання на одній або двох лижах – частина циклу, в якому реалізується ефективність відштовхування. В цей період лижник повинен розслабитись і підготуватись до наступного відштовхування. Ковзання поділяють на вільне, коли лижник ковзає по інерції після відштовхування ногою або руками, і активне, коли при ковзанні він відштовхується руками.

Коефіцієнт зчеплення – відношення сили опору, направлені протилежно силі нормального тиску.

Коефіцієнт тертя – відношення сили опору, виникаючі при рівномірному русі лижника, до сили нормального тиску.

Компоненти швидкості – темп і довжина кроку. Ці показники характеризують швидкість ходу.

Коньковий крок – прямолінійне переміщення лижника по схилу або на рівній ділянці з почерговим відштовхуванням і ковзанням на одній лижі.

Кубок – посудина у вигляді чаші або келиху, яка за традицією вручається як приз за перемогу в змаганнях.

Л

Лижна акробатика – родоначальник лижного фрістайлу – виконання трюків на лижах. Олімпійський вид спорту з 1994 року.

Лижна підготовка – це навчання техніки пересування на лижах, досягнення нормативних показників і набуття теоретичних знань відповідно до програми з фізичної культури.

Лижне двоєборство – чоловічий вид лижного спорту, який включає в себе стрибки з трампліну і лижну гонку вільним стилем.

Лижний спорт – ігрова і змагальна діяльність, спрямована на досягнення найвищого спортивного результату. Це поняття більш широке і включає в себе лижну підготовку, як першу сходинку занять лижним спортом.

Лижні гонки – біг на лижах по стадіону або на лижних трасах з різним рельєфом довжиною від 1 до 50 км.

Лижні перегони – це змагання на бігових лижах на встановленій дистанції на спеціально підготовленій трасі серед осіб певної категорії (вікової, статевої тощо).

М

Махова нога – нога, яка виконує махові рухи для прийому ваги тіла лижника.

Медаль – нагорода, пам'ятний знак, яким нагороджуються спортсмени, що зайняли в змаганнях різного рангу 1-е місце (золота медаль), 2-е місце (срібна) і 3-е місце (бронзова медаль). Зазвичай нагороджуються спортсмени, що зайняли в змаганнях три перші місця (призери).

Методика навчання – це система методів, методичних прийомів, форм організації занять при вивченні конкретного способу пересування на лижах.

Могул – це спуск з горбистого схилу. Лавіруючи між буграми, спортсмен постійно повертає ноги з лижами то в одну, то в іншу сторону.

Н

Навчальний майданчик – місце, де проводяться заняття з навчання техніці пересування на лижах та її перевірки.

Навчальний схил – місце, де проводять навчання підйомам, спускам, гальмуванням та поворотам на лижах у русі.

Напівковзанярський хід – один з способів пересування на лижах. Його використання дозволяє розвивати високу швидкість. Застосовується цей хід на рівнинних ділянках траси, на пологих підйомах і спусках, при пересуванні по дузі.

Нью Скул фрістайл, фрістайл «нової школи», сучасний фрістайл – катання, що передбачає виконання різноманітних трюків, стрибки з трамплінів, катання в жолобі (хафпайпе), катання по перилах і рейках.

О

Олімпійські ігри – термін, згідно Олімпійської хартії, об'єднує Ігри олімпіад (літні) і зимові Олімпійські ігри.

Опорна нога – нога, яка бере на себе вагу тіла лижника.

П

Перекат – це процес переміщення ЗЦМТ лижника над ковзною лижею в третій фазі ковзання та зупинення лижі при виконанні відкату з підсідом.

Перенапруга – нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму. На відміну від втоми перенапруга веде до нетривалого зниження працездатності спортсмена.

Переступання – спосіб повороту на лижах, що складається у почерговому складанні віялом лиж з перенесенням завантаження і ковзанні на верхній лижі.

Підготовленість – стан спортсмена, придбаний в результаті підготовки (фізичною, технічною, тактичною, психічною), дозволяє досягти певних результатів в діяльності змагання.

Плуг – положення поставлених під кутом лиж зі зведеними шкарпетками. Техніка найпростішого ковзання, гальмування і поворотів на пологих схилах.

Полегшений фрірайд – спортсмени піднімаються на гору на підйомниках, після чого спускаються по незайманому снігу.

Поперемінний двокроковий хід – це один з основних способів пересування на лижах. Застосовують його на схилах малої і середньої крутизни, а також на рівнині при поганих умовах ковзання.

Призер – спортсмен або команда, що завоювали на змаганнях одне з призових місць (1-3-і).

Принципи навчання – основа правильного формування навичок. Вони визначають хід викладання та вивчення відповідно до мети виховання і освіти, а також до закономірностей засвоєння знань, вироблення вмінь, навичок у лижників.

Прямий спуск – прямолінійний рух вниз по лінії ската на паралельно поставлених, розгорнутих вниз лижах по рівному схилу або по схилу змінної крутизни.

Р

Ритм руху – послідовність рухів лижника в циклі ходу, точно визначена часовими і просторовими характеристиками.

Робоча поза лижника – раціональне положення частин тіла лижника в різних фазах циклу. Вона забезпечує найбільш сприятливі умови для пересування на лижах.

Рухові якості (фізичні) – якості, що характеризують фізичний розвиток людини і здатність рухової діяльності, тобто вияв фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, а також прояв комплексних якостей стрибучості, швидкісної, силової витривалості тощо.

С

Сила – здатність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язової напруги.

Сила волі – характеристика інтенсивності і стабільності проявів вольових якостей спортсмена в досягненні поставленої мети, а також в процесі тренування і змагань.

Синхронні дії – спів падання початку і кінця окремих дій лижника. Почергове винесення ноги та протилежної руки в поперемінному одно кроковому ході.

Скі-бас – лижний автобус, що курсує по курортному містечку і доставляє відпочиваючих від готелів до підйомників і назад.

Скі-Крос – гонка по спеціальній гірськолижній трасі, що включає в себе сніжні перешкоди у вигляді різних трамплінів, хвиль, і віражів.

Скі-стопи – пристосування кріплень лиж у вигляді двох відкриваючих різків, призначене для затримання на снігу лиж, які відстебнулися.

Скі-тур (від англ. – ski – «лижі», tour – «подорож, похід») – похід, передбачає періодичне сходження на гори і спуск по сніжній цілині на спеціальних полегшених лижах.

Слалом – швидкісний спуск із гір на лижах за звивистим маршрутом, який позначається контрольними віхами, пропорціями.

Слоупстайл – передбачає виконання серії акробатичних стрибків на трамплінах, пірамідах, контр-нахилах, перилах і т.п., які розташовані на трасі у певному порядку.

Снігоступи (лапки, ступні) – лижі для пересування по глибокому снігу.

Сноубординг – вид спорту, що включає в себе швидкісний спуск із гірського схилу, виконання акробатичних елементів на спеціальній трасі на сноуборді – монолижі з окантовкою, на якій установлені кріплення для ніг.

Спидскиинг (від англ. – speed – швидкість ski – «лижі») – змагання по спуску на лижах по прямій, добре підготовленій трасі. Мета – пройти дистанцію з максимальною швидкістю. Особливості

екіпіровки – на носках лиж розміщуються свинцеві пластини, перед кріпленнями встановлюються рукоятки, дозволяють легко зберігати положення глибокого присідання, на плечах спортсмена закріплюється надувний обтічник.

Спортсмен – людина, що займається яким-небудь видом спорту систематично або професійно.

Спринт – вид біатлонної гонки на 10 км для чоловіків і на 7,5 км для жінок із двома вогневими рубежами.

Стрибки на лижах з трампліну – чоловічий вид лижного спорту, найбільш складний і травматичний, сутність якого заключається у спуску спортсмена з гори розгону, відштовхування від столу відриву, наступним польотом у повітрі (90-110 м) і приземлення на горі з поступовим гальмуванням і зупинкою.

Структура рухів – побудова і взаємозв'язок рухів в циклі ходу. Вона має кінетичну та динамічну характеристики.

Т

Телемарк – стиль катання на лижах з вільно закріпленою п'ятою, нині набирає популярність, особливо в скандинавських країнах. Названий на честь провінції в Норвегії.

Темп руху – число циклів або кроків, які виконує лижник за 1 хвилину.

Тест – вимір або випробування, що проводиться для визначення стану, процесів, властивостей або здібностей спортсмена.

Технологія в спорті – сукупність процесів, правил, навичок, послідовно спрямованих на розробку різних методик тренування і навчання. Особлива форма функціонального і прикладного наукового знання, що переходить від природничо-наукових досліджень до методичних розробок в ланцюзі «наука – технологія – методика».

Тренування – учбове заняття (урок) з метою вдосконалення рухових навичок і умінь. Структурне утворення тренувального процесу. У науковій і методичній літературі по фізичній культурі і спорту прийнято застосовувати термін «тренувальне заняття» для диференціації двох значень слова «тренування» (тренування як процес підготовки спортсмена і тренування як окреме учбове заняття).

У

Увага – довільна або мимовільна спрямованість і зосередженість психічної діяльності спортсмена на реальних об'єктах (супернику, предметі, діях, рухах і так далі) або об'єктах свідомості (представленнях, відчуттях, образах і так далі).

Уміння рухове – засвоєний людиною спосіб виконання рухових дій під контролем свідомості, не доведених до автоматизму (навички).

Учасник – будь-яка юридична або фізична особа, що бере участь в змаганні.

Ф

Фаза – умовно виділена частина циклу ходу.

Фанкарвінг або екстремальний карвінг (від англ. – carving – «різати») – спуск з гори на спеціальних карвінгових лижах, включає в себе круті повороти (не тільки сторони, але і по колу). Відмінності в техніці – суворо різані повороти, широке ведення лиж з глибоким нахилом всередину повороту, відмова від використання лижних палиць.

Фізична культура – органічна частина культури суспільства і особи; раціональне використання людиною рухової діяльності в якості чинника оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики.

Фізична підготовка – одна із сторін підготовки у фізичному вихованні, спорті, пов'язана з вихованням фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на усебічний фізичний розвиток людини.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – процес виховання фізичних якостей, що забезпечують переважний розвиток тих рухових здібностей, які потрібні для цієї спортивної дисципліни

Фрірайд – катання по складних і небезпечних гірських схилах. Це самий екстремальний із усіх різновидів сноубордінгу, по суті, поєднує в собі фрістайл і слалом. Вимагає виняткової сміливості й точного розрахунку.

Фрістайл (вільне катання) – вид лижного спорту, який узагальнює різноманітні дисципліни, в яких лижники змагаються не тільки на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні лижних трюків.

Х

Хафпайп – катання в спеціальному похилому жолобі із щільного снігу, за формою, що нагадує половину розрізаної уздовж труби.

Хелі-скі (від англ. – heli – «вертоліт» і ski – «лижі») або хелібордінг (від англ. – heli – «вертоліт» і board – «дошка») – лижників закидають на вершину гори на вертольоті. В деяких місцях даний вид фрірайду заборонено.

Ц

Цілеспрямованість – волюва якість, що проявляється в умінні ставити ясні цілі і завдання, планомірно і зосереджено діяти, непохитно прагнучи до досягнення поставленої мети.

Цикл лижного ходу – рухи частин тіла лижника, послідовно виконавши які, він повертається до вихідного положення.

Ч

Час опори ноги – складається з початку прийому ваги тіла лижника на опорну ногу і закінчення відштовхування нею.

Чемпіон – спортсмен або команда – переможець змагань в якому-небудь виді спорту або в окремому виді змагань.

Ш

Швидкісний спуск (англ. – downhill – «вниз з пагорба») – проходження спеціально підготовленої траси (яка прокладена по природному рельєфу схилу, і передбачає проходження через направляючі ворота, подолання трамплінів, поворотів, горбів, гребенів і т.д.) за максимально короткий відрізок часу.

Швидкість – комплекс морфофункціональних властивостей людини, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Список використаної літератури:

1. *Айриянц А. П.* Волейбол : учебник [для студ. высш. учеб. завд.] / А. П. Айриянц. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 375 с.
2. *Алабин В. Г.* Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, В. П. Бизин. – Х. : Основа, 1993. – 243 с.
3. *Алиев А. Г.* Правила игры по мини-футболу для школьников / А. Г. Алиев // Физическая культура в школе. – 2011. – № 3. – С. 56–58.
4. *Амелин А. И.* Настольный теннис (Азбука спорта) / А. И. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФИС, 1999. – 136 с.
5. *Амелин А. Н.* Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – [Изд 2-е, дополн.]. – М. : ФиС. – 1985. – 413 с.
6. *Амелин А. Н.* Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1982. – 11 с.
7. *Андреев С. Н.* Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
8. *Анніна І. О.* Російсько-український словник / І. О. Анніна, Г. Н. Горюшина, І. С. Гнатюк. – К. : Абрис, 2003. – 1424 с.
9. *Артюшенко О. Ф.* Легка атлетика : навч. посіб. [для студ. фак-тів фізичної культури] / О. Ф. Артюшенко – Черкаси : БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
10. *Ашмарин Б.* Теория педагогических исследований в физическом воспитании / Б. Ашмарин. – М., 1991. – 202 с.
11. *Байгулов Ю. П.* Кто станет теннисистом? / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : Спортивные игры, 1973. – 295 с.
12. *Байгулов Ю. П.* Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. : ФИС, 2000. – 228 с.
13. *Бартенев Л. В.* Бег на короткие дистанции / Л. В. Бартенев – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 234 с.
14. *Барчукова Г. В.* Настольный теннис (Спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФИС, 2002. – 313 с.
15. *Барчукова Г. В.* Тактика современной игры в настольный теннис : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1985 – 28 с.
16. *Беляев А. В.* Волейбол: теория и методика тренировки (школа тренера) / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.

17. Бик Г. Міні-футбол. Ведення м'яча, зупинка, повороти. Урок фізкультури – 5 клас / Г. Бик // Здоров'я та фізична культура. – 2012. – № 6. – С. 15–17.
18. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / О. В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. пр. – К., 2000. – Кн. 124. – С. 117.
19. Бойко О. Ф. Біг на середні та довгі дистанції / О. Ф. Бойко – К. : Здоров'я, 1970. – 56 с.
20. Бондар Н. Здоров'язбереження у школі / Н. Бондар, І. Черкащенко // Відкритий урок : розробки, технології, досвід. – 2010. – № 3. – С. 71–73.
21. Бубка С. Н. Ігри, що підкорили світ / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – [2-ге вид.]. – К., 2012. – 132 с.
22. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
23. Былеева Л. В. Пожвижные игры / Л. В. Былеева. – М. : ФиС., 1987. – 256 с.
24. Вакула В. І. Методичні рекомендації по вивченню правил змагань з гандболу для студентів факультетів фізичного виховання та спорту / В. І. Вакула, О. В. Леонт'єв, І. В. Леонт'єва, – Луганськ, 2004. – 36 с.
25. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
26. Ведмеденко Б. Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів / Б. Ф. Ведмеденко // Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., (Чернівці, 2000 р.). – Чернівці, 2000. – С. 38.
27. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Просвещение, 1988. – 212 с.
- 121 Викулов А. Д. Плавание.: учебное пособие для высш. уч. заведений. / А. Д. Викулов. – М.: «Владос-Пресс», 2003. – 370 с.
28. Волейбол : учебник [для студ. высш. учеб. завд.] / под. ред. А. В. Беляева. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

29. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська літ-ра, 2002. – 294 с.
30. *Волков Л. В.* Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – 123 с.
31. *Волоков Н. Н.* Биохимия мышечной деятельности : учебник [для студ. вузов физ. воспитания] / Н. Н. Волков, С. Н. Несен. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 234 с.
32. Гандбол / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич ; [под ред. Л. А. Латышкевича]. – К. : Высш. шк., 1988. – 199 с.
33. *Гарбалаускас Ч. Л.* Играем в ручной мяч : книга [для учащихся сред. и ст. классов] / Ч. Л. Гарбалаускас. – М. : Просвещение, 1988. – 76 с.
34. *Гилмор Г.* Бег ради жизни / Г. Гилмор. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 345 с.
35. *Гогін О. В.* Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 89 с.
36. *Гогін О. В.* Легка атлетика : [курс лекцій] / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 87 с.
37. *Голомязов В. А.* Волейбол у школі / В. А. Голомязов. – К. : Вища шк., 1976. – 235 с.
38. *Гончаренко С. У.* Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
39. *Демчишин А. А.* Волейбол – гра для всіх / А. А. Демчишин. – К. : Вища шк., 1986. – 193 с.
40. *Демчишин А. А.* Основы волейбола / А. А. Демчишин. – М. : Физкультура и спорт 1986. – 182 с.
41. *Демчишин А. А.* Підготовка волейболістів / А. А. Демчишин, В. С. Пилипчук. – К. : Вища шк., 1982. – 337 с.
42. *Денисенко Н.* Оздоровчі технології – в освітній процес / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 7–11.
43. *Дьячков В. М.* Прыжки в высоту / В. М. Дьяков – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 123 с.
44. *Енциклопедія олімпійського спорту України* / за ред. В. М. Платонов. – К., 2005. – 463 с.
45. *Єрмолова В. М.* Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
46. *Єрмолова В. М.* 10 уроків із П'єром де Кубертенем : метод. посіб. / В. М. Єрмолова. – Київ, 2016. – 236 с.

47. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
48. Железняк Ю. Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Академия, 2002. – 520 с.
49. Зайцева Ю. В. Вариативний модуль «Пляжний волейбол» : навч.-метод. посіб. / Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко; за редакцією Ю. В. Зайцевої. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2018. – 66 с.
50. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхн.-Волжск. книж. изд-во, 1990. – 297 с.
51. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [навч.-метод. посібник] / І. А. Зязюн. – К., 2000. – 312 с.
52. Иванов Н. Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе / Н. Д. Иванов // Физическая культура в школе. – 1985. – № 7. – С. 2–8.
53. Иванова Л. С. Вариативность в подготовке метателей / Л. С. Иванов. – М. : ФиС, 1987. – 254 с.
54. Игнатъева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатъева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
55. Игнатъева В. Я. Гандбол : учебник [для физкультурных вузов] / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996. – 314 с.
56. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
57. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : [навч. посіб. для студ. вузів] / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
58. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов – Львов, 1993. – 270 с.
59. Клешов Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клешов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 110 с.
60. Клешов Ю. Н. Волейбол : учебник [для студ. высш. учеб. завд.] / Ю. Н. Клешов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 301 с.
61. Клешов Ю. Н. Волейбол в школе : учебник [для колл. физ. культ] / Ю. Н. Клешов, О. С. Чехов. – М. : Физкультура и спорт, 1957. – 187 с.
62. Клешов Ю. Н. Тактическая подготовка волейболистов / Ю. Н. Клешов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 82 с.

63. *Клусов Н. П.* Ручной мяч в школе : пособ. для учит. / Н. П. Клусов. – [2-е изд. доп. и перераб]. – М. : Просвещение, 1986. – 127 с.
64. *Князева Н. А.* 500 упражнений и игр для физического развития детей : учеб. пособ. / Н. А. Князева. – Курск, 2000. – 187 с.
65. *Коган О. В.* Формування здорового способу життя у старшокласників допоміжної школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка» / О. В. Коган. – К., 2006. – 19 с.
66. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Сов. спорт, 2010. – 336 с.
67. *Корбут Е. В.* Тактика тенниса / Е. В. Корбут. – М. : ФиС, 1966. – 253 с.
68. Короткий словник футбольних термінів / [авт.-уклад. О. А. Свертнев] : Полт. держ. Пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: АСМІ, 2007. – 36 с.
69. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. / [упоряд. : Ю. О. Маркітантов, В. Ю. Маркітантов] ; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – 67 с.
70. *Кучинский А. М.* Волейбол в школе : учебник [для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Кучинский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 364 с.
71. *Лапаєнко С. В.* Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. В. Лапаєнко. – К., 2000. – 203 с.
72. *Лаптев А. П.* Бег и здоровье / А. П. Лаптев. – М. : Знание, 1984. – 64 с.
- 122 *Лашко В. П.* Плавання теорія та методика / В. П. Лашко, В. А. Астахов, В. В. Астахова. – Дніпро: «ПФ Стандарт – Сервіс», 2018. – 231 с.
73. Легка атлетика : навч. посіб. [для студ. фак-ту фізичного виховання]. – К. : Вища шк., 1977. – 65 с.
74. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: О. А. Моргунов, О. А. Соколов, В. Ю. Соколова, М. А. Демчук] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с.
- 123 *Майструк В. В.* Плавання: техніка та правила змагань: навчально-методичний посібник для студентів факультету

- фізичного виховання і спорту / В. В. Майструк. – Івано-Франківськ, Плай, 2004. – 92 с.
75. *Максимюк С. П.* Педагогіка : [навч. посіб. для студ. вузів] / С. П. Максимюк. – К. : Кондор, 2005. – 667 с.
76. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / В. Ю. Марусін. – К., 1991. – 112 с.
77. *Медведьев В. В.* Психическая подготовка волейболиста / В. В. Медведьев. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 161 с.
78. Методичні рекомендації до правил гри у футзал / Є. Ю. Шаповал, В. Д. Гогоць, О. В. Шостак. – Полтава, 2011. – 84 с.
79. Настільний теніс : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К., 2000. – 54 с.
80. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований / [ред.-сост. Г. Барчукова]. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 14 с.
81. *Новиков А. Д.* Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] / А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 526 с.
82. *Озолин Н. Г.* Учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
83. *Орман Л.* Современный настольный теннис / Л. Орман. – М. : ФИС, 1998. – 228 с.
84. Орфографічний словник сучасної української мови : 30 000 слів / уклад. О. В. Зав'язкін. – Донецьк : ТОВ «ВКФ», «БАО», 2013. – 384 с.
85. Офіційні правила волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf>
86. Офіційні правила пляжного волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_BVB.asp
87. *Пешкова О. В.* Спортивна медицина : [навч. посіб.] / О. В. Пешкова – Х. : ХДАФК, 2002. – 84 с.
88. Підготовка арбітрів у футболі / В. В. Шаленко, В. І. Перевозник. – Х. : ХГАФК, 2001. – 92 с.
- 124 Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. [Електронний ресурс] / Р. В. Клопов, А. П. Іванов, В. В. Назаренко. –

- Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 40 с. – Режим доступу: <https://studentbooks.com.ua/content/view/1243/76/>
89. *Платонов В. М.* Фізична підготовка спортсмена : підручник [для студ. вищ. навч. закл.] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
 90. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 1997. – 584 с.
 - 125 *Платонов В. Н.* Плавание: учебник для вузов / под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2000. – 520 с.
 91. *Платонов В. Н.* Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. – К. : ИД Д. Бураго, 2012. – 252 с.
 92. *Платонов В. Н.* Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновський. – К. : Рад. шк., 1988. – 288 с.
 93. *Полуренко К. Л.* Модельные характеристики в тренировочном процессе студенческих команд по мини-футболу / К. Л. Полуренко, А. Н. Ключникова, Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 72–75.
 94. *Поляков А. Ф.* Мини-футбол – игра для студенческой молодёжи / А. Ф. Поляков // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях : материалы междунар. науч.-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129–130.
 95. *Попович О. П.* Щоденник виховання фізичних якостей молодого гандболіста / О. П. Попович. – Полтава : ПП Шевченко Р.В., 2008. – 56 с.
 96. *Портных Ю. И.* Спортивные и подвижные игры : учебник [для студ. физ. техникумов] / Ю. И. Портных, Л. И. Гурович, Г. П. Иванова, Н. М. Люкшинов и др. – М. : ФИС, 2000. – 382 с.
 97. Правила игры в футзал / ФИФА. – [Б. м.], 2011. – 156 с.
 98. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2006. – 190 с.
 - 126 *Свертнев О. А.* Короткий словник футбольних термінів / О. А. Свертнев. – Полтава, 2007. – 36 с.
 99. *Селезньова Т. В.* Гандбол з методикою викладання : навч. посіб. / Т. В. Селезньова. – Херсон : ХДУ, 2004. – 169 с.

100. *Сергієнко В. М.* Інноваційні технології викладання легкої атлетики в загальноосвітніх навчальних закладах / В. М. Сергієнко. – Львів, 2007. – 234 с.
101. *Сергієнко Л. П.* Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
- 127 Словник іншомовних слів / за ред. О. С. Мельничука. – К., 1977. – 775 с.
- 128 Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 147 с.
102. *Слунский Л. М.* Волейбол / Л. М. Слунский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 295 с.
103. *Соломко В. В.* Словник футбольної термінології / В. В. Соломко, О. В. Соломко. – Львів, 2009. – 37 с.
104. Спортивні ігри з м'ячем : правила / А. І. Дубенчук. – Х. : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
105. Спортивные игры и методика преподавания : учебник [для пед. фак. ин-тов физ. культ.] / под ред. Ю. И. Портных. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ФиС, 1986. – 320 с.
106. *Стрижак А. П.* Легкоатлетические прыжки / А. П. Стрижак, С. П. Сидоренко. – К. : Здоровье, 1989. – 34 с.
107. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / сост. В. П. Губа. – М. : Сов. спорт, 2008. – 304 с.
- 129 Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту.[Електроний ресурс] / Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/5897/2/2009.pdf>
- 130 Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-12 кл. – К. : Перун, 2005. – 31 с.
108. *Фурманов А. Г.* Волейбол у школі / А. Г. Фурманов. – К. : Вища шк., 1987. – 227 с.
109. *Фурманов А. Г.* Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – М. : Высш. шк., 1983. – 197 с.
110. Футбол. Домашний тренер / Х. Джил, Д. Ричард, М. Джонатан, Г. Клайв. – Белгород, 2008. – 256 с.

111. Футбол. Техника / сост. В. М. Полиевктова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
112. Футбол: наглядное пособие по самой популярной игре : пер. с англ. / сост. Клайв Гиффорд. – М. : Астрель ; АСТ, 2006. – 93 с.
- 131 *Холодов Ж. К.* «Теорія і методика фізичного виховання» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Академія. – Москва, 2002. – 97 с.
113. *Цап І. Г.* Термінологічний словник зі спортивних ігор: / І. Г. Цап, М. І. Цап. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 72 с.
- 114 *Шаповал Є. Ю.* Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Є. Ю. Шаповал. – Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х. – 2015. – 266 с.
- 115 *Шаповал Є. Ю.* Варіативний модуль : Міні-футбол / Шаповал Є. Ю., Новік С. М., Єрмакова О. В. // Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. – Полтава, 2017. – 18 с.
- 116 *Шаповал Є. Ю.* Методичні рекомендації до правил гри у футзал : навч.-метод. посіб. / Є. Ю. Шаповал, В. Д. Гогоць, О. В. Шостак ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2011. – 84 с.
- 117 *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001–2002. – Ч. 2. – 2002. – 248 с.
- 132 *Шульга Л. М.* Оздоровче плавання: навчальний посібник / Л. М. Шульга. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 232 с. : іл.
- 118 *Щенников Б.* Барьерный бег для женщин / Б. Щанников – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 125 с.
- 119 *Юшкевич Т. П.* Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов : метод. пособ. / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – Мн. : Полымя, 1987. – 240 с.
- 120 *Яковлев Н. Н.* Физиологические и биомеханические основы теории и методики спортивной тренировки / Н. Н. Яковлев, А. В. Коробков. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 251 с.
- 133 *Яньшэн С.* Настольный теннис : [пер. с кит.] / Сюй Яньшэн. – М. : ФиС, 1998. – 254 с.

- 134 Olympic Games (1896–1972) / M. Bulatova, S. Bubka,
V. Platonov. – Kyiv : Olympic Literature, 2013. – V. 1. – 496 p.
- 135 Olympic Games (1976–2012) / M. Bulatova, S. Bubka,
V. Platonov. – Kyiv : Olympic Literature, 2013. – V. 2. – 512 p.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	3
ЛЕГКА АТЛЕТИКА	5
ФУТЗАЛ (МІНІ-ФУТБОЛ) ТА ФУТБОЛ	60
ВОЛЕЙБОЛ (ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ).....	84
ГАНДБОЛ.....	114
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	124
ПЛАВАННЯ.....	134
ЛИЖНИЙ СПОРТ	175
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	187

**Момот Олена Олегівна
Шостак Євгенія Юріївна
Зайцева Юлія Вікторівна
Новік Сергій Миколайович
Тараненко Ірина Вадимівна
Кириленко Ганна Вікторівна
Кириленко Олександр Іванович**

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ТА ПОНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Навчально-методичний посібник

Частина 2

Підписано до друку 06.04.2021 р.
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 11,5. Зам. № 9127. Наклад 100 прим.

Видавництво «Сімон»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.
36000, м. Полтава, вул. Пушкіна, 42.
simon@simon.com.ua