

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Херсонський державний аграрний університет»



**СЛОВНИК СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ  
ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
(НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»)**

Науково-методичне видання

ОЛДІП/НОГ

2020

УДК 378.016:796(03)  
С48

Рекомендовано до друку Вченою радою  
ДВНЗ «Херсонський державний аграрний університет»  
(протокол № 8 від 28.05.2020 р.)

**Рецензенти:**

**Шалар Олег Григорович** – кандидат пед. наук, доцент кафедри Олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету;

**Варнавська Ірина Вячеславівна** – кандидат пед. наук, доцент кафедри професійної освіти Херсонського державного аграрного університету

С 48

**Лишевська В. М., Шаповал С. І., Петрушкевич І. І.**

Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання») : науково-методичне видання / В. М. Лишевська, С. І. Шаповал, І. І. Петрушкевич. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. – 208 с.

ISBN 978-966-289-393-9

Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки з дисципліни «Фізичне виховання» містить терміни і визначення, що використовуються для підготовки фахівців фізкультурно-оздоровчого та спортивного профілю. Потреба у подібному виданні зумовлена сучасними і перспективними завданнями розвитку освіти.

Ця книжка стане в пригоді всім, хто прагне поглибити свої знання з фізичної культури. Видання буде незамінним під час реферативного та самостійного навчання, бо містить оптимальний обсяг матеріалу, а також подає цікаві факти, які дають змогу по-новому підійти до висвітлення багатьох проблем. Словник термінів має чітку структуру, що сприятиме швидкому пошукові потрібної відповіді.

УДК 378.016:796(03)

ISBN 978-966-289-393-9

© В. М. Лишевська, 2020  
© С. І. Шаповал, 2020  
© І. І. Петрушкевич, 2020

# **ЗМІСТ**

|  |            |
|--|------------|
| <b>ПЕРЕДМОВА</b> .....   | <b>4</b>   |
| <b>1. ЗАГАЛЬНОСПОРТИВНІ<br/>І ЗАГАЛЬНОФІЗКУЛЬТУРНІ ТЕРМІНИ</b> ..... | <b>5</b>   |
| 1.1. ГІМНАСТИКА .....  | 5          |
| 1.2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА .....  | 34         |
| 1.3. ЛИЖНИЙ СПОРТ .....  | 78         |
| 1.4. ПЛАВАННЯ .....  | 83         |
| 1.5. СПОРТИВНІ ІГРИ .....  | 97         |
| 1.5.1. БАСКЕТБОЛ .....   | 97         |
| 1.5.2. ВОЛЕЙБОЛ .....  | 123        |
| 1.5.3. ФУТБОЛ .....  | 133        |
| 1.6. ТУРИЗМ .....  | 162        |
| <b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</b> .....                                       | <b>205</b> |

## ПЕРЕДМОВА

«Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»)» має на меті ознайомитися з основними визначеннями та тлумаченням основних термінів, що використовуються на заняттях з фізичної культури.

Цей словник стане у пригоді здобувачам вищої освіти, викладачам закладів вищої освіти, спортсменам, тренерам, працівникам спортивної сфери і фізичного виховання. Правильне використання термінів – це спрощення процесу навчання і тренування на всіх рівнях, удосконалення зв'язків «викладач – студент», «тренер – спортсмен». Більш того, спортивні терміни часто зустрічаються і в художній літературі, публіцистиці, використовуються в наукових статтях і виступах, телевізійних і радіопередачах, тому їх значення повинні знати освічені люди.

Таким чином, словник, призначений, у першу чергу, здобувачам освіти при підготовці до занять з фізичної культури; може використовуватися широким колом читачів при вивченні популярних і спеціальних інформаційних джерел і статей без додаткового звернення до енциклопедій, довідників і підручників.

У словнику тлумачаться загальні поняття з фізичної культури і спорту, а також дається визначення певних вправ, елементів вправ, технічних і тактичних прийомів, спортивних снарядів та інвентаря. Якщо терміни мають декілька визначень, вони нумеруються: 1), 2) і т. д., а якщо додається перелік складових, то вони відзначаються маркером (-).

# 1. ЗАГАЛЬНОСПОРТИВНІ І ЗАГАЛЬНОФІЗКУЛЬТУРНІ ТЕРМІНИ

## 1.1. ГІМНАСТИКА

### А

**Адаптація** – процес пристосування (звикання) організму, спрямований підтримувати гомеостаз при змінних умовах існування.

**Акселерація** – прискорення темпів індивідуального розвитку в порівнянні з попередніми поколіннями; проявляється в прискоренні зростання та статевого дозрівання дітей і підлітків.

**Активність спортсмена** – властивість спортсмена, що виявляється в прагненні активно і творчо планувати та виконувати завдання підготовки, приймати і реалізовувати рішення, здійснювати самоконтроль і саморегуляцію свого стану і дій в умовах змагань і тренування; характеризується значною стійкістю діяльності щодо поставленої мети.

**Амортизатор** – пристосування для амортизації приземлення після польотної частини рухової дії (інколи для збільшення висоти вильоту) у ряді складно-координаційних видів спорту. Амортизаторами виступають мати різної величини та пружності (в т.ч. поролонові), ями з поролоновими обрізками, сітки-пастки, гумові «добавки» (подовжувачі) до різних типів лонж.

**Амортизація рухів** – пом'якшення спортсменом поштовхів, зусиль, що не співпадають з напрямом його руху, за рахунок ресорних властивостей опорно-рухового апарату (пружно-в'язких властивостей м'язів).

**Амплітуда рухів** – розмах рухів окремих частин тіла по відношенню один до одного, всього тіла по відношенню до снаряду; одна з характеристик рухової дії. Обумовлена рухливістю

у суглобах. Одні рухи виконуються з максимальною амплітудою, але для більшості рухів потрібна певна оптимальна амплітуда. Вимірюється в кутових градусах або лінійних заходи.

**Аналіз** – метод наукового дослідження шляхом розгляду окремих сторін, властивостей процесу, явища.

**Аналіз рухів** – вивчення характеристик рухів спортсмена в часі та просторі на підставі законів біомеханіки, виявлення зв'язків між елементами рухів, оцінка раціональності та ефективності рухів; для об'єктивності аналізу проводять реєстрацію рухів.

**Аналіз спортивних результатів** – вивчення динаміки зростання спортивних результатів у педагогічних цілях для контролю правильності тренувального процесу, вироблення тактики виступу на змаганнях і т.д. Аналіз масових спортивних результатів проводиться для оцінки рівня фізичного розвитку та підготовленості населення.

**Антропометрія** – система вимірювань і досліджень в антропології лінійних розмірів та інших фізичних характеристик тіла людини (зріст, маса, щільність, окружність і т.д.).

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

**Атлет** – людина, що займається фізичною культурою, спортом; людина атлетичної статури (з пропорційно розвинутою мускулатурою і пропорційної співвідношенням частин тіла).

**Атлетика** – сукупність різноманітних фізичних вправ, що виховують силу, витривалість, швидкість, спритність.

**Аеродинаміка** – розділ аеромеханіки, що вивчає закони руху газоподібного середовища та її взаємодії з рухомими в ній твердими тілами; закони аеродинаміки використовуються в багатьох видах спорту.

## Б

**База** – спортивна споруда для занять одним або кількома видами спорту.

**База спортивна** – комплекс спортивних споруд для тренувальних занять різними видами спорту, проживання спортсменів, організації відновлювальних заходів.

**Бар'єр швидкісний** – стабілізація максимальної швидкості спортсмена, що виникає в ході тренувального процесу та перешкоджає подальшому її підвищенню; обумовлена виконанням невеликої кількості вправ із максимальною швидкістю при відсутності варіативності в їх використанні.

**Бал** – умовна одиниця для оцінки виступу під час змагань; враховується якість виконання та складність композиції (акробатика, спортивна та художня гімнастика і т.д.).

**Батут** – спортивний снаряд, пружні пристрої якого дозволяють високо злітати після відштовхування; це сітка, сплетена з гніту або капронової стрічки, туго натягнута за допомогою гумових амортизаторів або пружин на раму, укріплену до стійок. Використовується під час стрибків на батуті як основний снаряд, а в спортивній гімнастиці – допоміжний засіб під час навчання складним акробатичних стрибкам та зіскокам, для удосконалення вміння орієнтуватися в просторі.

**Біг** – пересування кроками, у кожному з яких є фаза польоту. У художній гімнастиці розрізняють такі види бігу (вказані відмінності від однойменних видів кроку – див. Крок): м'який біг – біг з безопорною фазою, що виконується більш еластично; перекатний біг – біг з безопорною фазою, що виконується більш еластично; пружинний біг – біг, що складається з ряду підскоків з послідовними поштовхами ніг: у фазі польоту тіло випрямлене, ноги прямі, носочки відтягнуті; гострий біг – біг, який виконується менш різко: вільна нога виноситься вперед швидким коротким рухом; високий біг – біг, що складається з махового руху стегна при згинанні ноги вперед та фази польоту.

**Біомеханіка спорту** – наука про закони механічного руху людини в процесі фізичних вправ; розглядає рухові дії спортсмена як систему взаємопов'язаних активних рухів.

**Біоритми** – циклічні коливання інтенсивності та характеру біологічних процесів і явищ в організмі.

**Брус** – один з основних знарядь спортивної гімнастики.

**Бруси жіночі (різновисокі)** – дві паралельні дерев'яні або пластикові жердини овальної форми (розмір 42 × 48 мм, довжина 350 см), шарнірно закріплені на двох стійках різної висоти (230 і 150 см), що прикріплені до підлоги. Спеціальним пристроєм можна змінювати відстань між жердинами, що паралельні.

**Бруси чоловічі (паралельні)** – дві паралельні дерев'яні або пластикові жердини овальної форми (розмір 41 × 51 мм, довжина 350 см), кожна з яких шарнірно з'єднана з двома вертлюгами на відстані 50 см від кінців, що вставляються в дві стійки, нерухомо закріплені на металевій рамі (станини). Відстань між жердинами завдяки вертлюгам змінюється від 42 до 60 см. Висота жердин від підлоги – 175 см.

## В

**Варіативність** – один із основоположних способів чергування різноманітних засобів, методів і навантажень у процесі тренування, спрямований на вдосконалення підготовки спортсмена та підвищенню результативності.

**Величина навантаження** – характеристика тренувальної та змагальної діяльності, обумовлена обсягом, інтенсивністю навантаження, її координаційної та психічної напруженістю.

**Вид змагання** – вид змагальної діяльності (в рамках окремого виду спорту), в якому розігруються медалі: наприклад, змагання на окремих дистанціях в легкій атлетиці).

**Вид спорту** – історично сформований у ході розвитку спорту конкретний вид змагальної діяльності, що сформувався як самостійна її складова.

**Вимір вимірювання тренувальних навантажень** – визначення величини впливу вправ на організм, що виражається в показниках часу, простору, зусиль, кількості повторень і т.д.

**Вимірювання антропологічне** – інструментальне визначення лінійних розмірів тіла людини, орієнтованого в різних площинах, а також інших характеристик тіла (маса і т.п.) в різних фізичних одиницях (см<sup>2</sup>, см<sup>3</sup>, кг та ін.).



**Вис** – положення тіла на снарядді (плечі знаходяться нижче точок хвата). Розрізняють вис **прості**, при яких тримаються за снаряддя однією частиною тіла (найчастіше руками): вис на зігнутих руках, вис зігнувшись, вис прогнувшись; вис **змішані**, при яких використовується додаткова опора іншою частиною тіла (ногою, ногами): вис присівши, вис стоячи зігнувшись, вис лежачи, вис стоячи.

**Випади** – рух (або положення) з виставленням та згинанням опорної ноги. Розрізняють похилий випад, випад праворуч із нахилом, глибокий випад, різнойменний випад.

**Вставання** – перехід із положення лежачи, присідання, стоячи на колінах у стійку на ноги.

**Втома** – суб'єктивне сприйняття специфічного відчуття втоми, що виражається бажанням припинити або зменшити фізичне навантаження.

**Втома м'язова** – втома, що розвивається в результаті великої і тривалої м'язової роботи. Втома загальна. Втома, що виникає в організмі після виконання вправ, в яких брало участь більше 2/3 усіх м'язів людини.

**Втома розумова** – втома, що розвивається в результаті великого розумового напруження.

**Вхід** – перехід з поворотом кругом в упор на ручках коня з упору (в т.ч. стоячи). Випади. Рух (або положення) з виставленням та згинанням опорної ноги. Розрізняють похилий випад, випад праворуч із нахилом, глибокий випад, різнойменний випад.

**Випрямлення** – рух тулуба з похилого положення у вертикальне.

**Виховання моральне** – психолого-педагогічний процес, спрямований на формування понять про загальнолюдські моральні цінності, формування та вдосконалення моральних рис характеру (відповідальність, чесність, працьовитість, колективізм та ін.), необхідних у житті та спортивній діяльності, засвоєння норм спортивної етики.

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

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

**Відбір у команду** – визначення складу команди для участі в змаганнях; здійснюється з урахуванням спортивних результатів та медико-біологічних і психологічних обстежень.

**Відбір спортивний** (спортивна селекція) – комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь схильності (обдарованість) дитини, підлітка, юнака чи дівчини до певного роду спортивної діяльності (виду спорту).

**Відпочинок активний** – форма відпочинку у вигляді рухової діяльності невеликого обсягу, інтенсивності або іншого характеру; сприяє ефективному відновленню працездатності в порівнянні з пасивним відпочинком.

**Відпочинок пасивний** – форма відпочинку після напруженої діяльності з явною перевагою фізичної та інтелектуальної бездіяльності.

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

**Витривалість** – здатність протистояти втомі, підтримувати необхідний рівень інтенсивності роботи в заданий час.

**Витривалість анаеробна** – компонент спеціальної витривалості; здатність виконувати роботу переважно за рахунок анаеробних джерел енергозабезпечення (в умовах нестачі кисню).

**Витривалість аеробна** – компонент загальної і спеціальної витривалості; здатність виконувати роботу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення (за рахунок використання кисню).

**Витривалість загальна** – здатність виконувати тривалу роботу з невисокою інтенсивністю за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення.

**Витривалість психічна** – здатність зберігати в умовах великих навантажень і втоми необхідний рівень психічних процесів, що впливають на ефективність спортивної діяльності; спеціальної витривалості; здатність зберігати необхідний рівень прояву зусиль (сили) до кінця змагання або тренувального завдання.

**Витривалість швидкісна** – різновид спеціальної витривалості; здатність зберігати необхідну швидкість до кінця змагань або тренувального завдання.

**Витривалість спеціальна** – здатність ефективно виконувати роботу, не дивлячись на виникнення стомлення, в певному виді спортивної діяльності.

**Вправа** – дія, що виконується для придбання і вдосконалення будь-яких фізичних якостей, умінь і рухових навичок.

**Вправа ациклічна** – вправа, що складається з неповторних рухів.

**Вправа динамічна** – вправа, що виконується з переміщенням або зміною положення тіла у просторі.

**Вправа додаткова** – вправа, за допомогою якого вирішуються додаткові завдання під час тренуванні.

**Вправа імітаційна** – вправа, що відтворює тільки за формою будь-яких змагальних рухів або окремі елементи техніки розучуваної вправи без необхідних динамічних зусиль.

**Вправа контрольна** – вправа, що служить засобом контролю за вихованням фізичних якостей і рухових навичок.

**Вправа коригуючи** – вправа, за допомогою якого виправляють будь-які недоліки або помилки (в рухах, поставі, ході і т.д.).

**Вправа загально підготовча** – вправа, що є засобом загальної підготовки спортсмена; наближена до спеціально-підготовчим за формою і характером здібностей, але істотно відрізняється від них.

**Вправа підбиває** – вправа, що допомагає поступово оволодіти елементами складного рухового досвіду.

**Вправа з обтяженням** – вправа з використанням додаткової ваги (гирі, штанги, гантелі, тренажери, партнера і т.д.).

**Вправа силове** – вправа, спрямована на розвиток сили окремих груп м'язів. Див. також «Вправа з обтяженням».

**Вправа спеціально-підготовча** – вправа, що виконується в тренувальній діяльності та має окремі біомеханічні та фізіологічні характеристики, подібні до змагальних вправ (за формою або за змістом).

**Вправа статична** – вправа, що виконується без зміни положення тіла у просторі.

**Вправа тренувальна** – усі види вправ, що виконуються в процесі тренування.

**Вправа циклічна** – вправа, що складається з власних фізичних зусиль, безперервно повторюваних протягом відомого проміжку часу (біг, ходьба на лижах, плавання тощо).

**Вправи без предметів** – вид багатоборства і окремої вид змагань в художній гімнастиці; рухова база всіх вправ з предметами. Виділяють дві групи рухів без предметів: прості (на розслаблення, різновиди бігу і ходьби; партерні – сиві, упори, положення лежачи) і складні (хвилі і помахи, рівноваги, повороти, стрибки акробатичні і полуакробатическіє вправи)

**Вправи вільні** – вид багатоборства і окремих вид змагань у спортивній гімнастиці; логічно закінчена комбінація з різних рухів, статистичних положень, елементів хореографії, акробатичних стрибків, що відповідає вимогам до композиції. Жінки виконують вільні вправи під музичний супровід.

**Вправи больтижні** – група різноманітних акробатичних вправ: польоти, курбетти, перевороти і сальто, виконувани спільними зусиллями партнерів, а також стрибки верхнього партнера з підлоги в різні підтримки, упори і стійки на руки і плечі нижнього партнера. Способи виконання вольтижна вправ: кидком, з плечей, з рук, кидком під спину, кидком під живіт, кидком під руки, зі стійки, з упору, з підтримки, з вису, стрибком з підлоги і т.д.

**Вправи групові:**

1) вид змагальної програми в художній гімнастиці, яка виконується з однорідними (наприклад, шість м'ячів) або двома різними

типами предметів (наприклад, три м'ячі і три обруча) одночасно з шістьма спортсменками;

2) форма спортивної акробатики, зміст якого є виконання сілобалансових і вольтижна вправ трійками (три жінки) і четвірками (чотири чоловіки).

**Вправи динамічні** – група акробатичних вправ, пов'язаних з різними обертаннями: переكاتи, перекиди, перекидання, колеса, курбети, полуперевороти, перевороти, сальто.

**Вправи індивідуальні** – акробатичні вправи, виконувани одним спортсменом; діляться на статичні і динамічні.

**Вправи на колоді** – вид багатоборства і окремий вид змагань у спортивній гімнастиці (жінки); вправи на зменшеній опорі, пов'язані з необхідністю збереження рівноваги. Включають різні пересування, стрибки, повороти, елементи танців, акробатичні елементи (перекиди, перевороти, перекидання, сальто без поворотів і з поворотами), а також статичні положення і силові елементи.

**Вправи на брусах** – вид багатоборства і окремий вид змагань у спортивній гімнастиці. Розрізняють вправи на паралельних брусах (чоловіки); вправи у висі і упорі, що включають різні підйоми, перевороти, кола однієї і двома ногами, перекиди, повороти, переходи в стійці на руках, сальто над і під жердинами, силові елементи і статичні положення; вправи на різновисоких брусах (жінки); махові вправи, що включають різні підйоми, перевороти, повороти, оберти і більших обертів, що виконуються в упорі, змішаному упорі в висі, висі ззаду і зворотнім хватом, а також різні перельоти через жердину і з жердини на жердину і елементи, пов'язані з відпуском рук і поверненням в вис або упор (підльоти).

**Вправи на кільцях** – вид багатоборства та окремий вид змагань у спортивній гімнастиці (чоловіки); вправи у висі при упорі на рухомій опорі, що включають різні підйоми, перевороти, викрути, обороти, що виконуються махом і силою, більших обертів назад і вперед, що виконуються тільки махом, статичні положення і силові елементи (горизонтальні упори і висі, хрести).

**Вправи на коні** – вид багатоборства та окремих вид змагань у спортивній гімнастиці (чоловіки); вправи в упорі, що включають тільки махові руху (перемахи і кола однією та двома ногами на ручках, на тілі і ручці, на одній ручці, тільки на тілі поздовжньо і впоперек коня, обличчям і спиною до коня, з різними поворотами, виходами, переходами і протиходами), схрещення (прості і зворотні, з поворотами і переходами), переходи і повороти в стійці на руках.

**Вправи на перекладині** – вид багатоборства і окремих вид змагань у спортивній гімнастиці (чоловіки); махові, динамічні вправи, що включають різні підйоми, перевороти, обороти, великі обороти, що виконуються в упорі, висі, висі ззаду і зворотнім хватом, без поворотів і з поворотами, а також різні перельоти та елементи, пов'язані з відпусканням рук і поверненням в вись або упор.

**Втома** – суб'єктивне сприйняття специфічного відчуття втоми, що виражається в бажанні припинити або зменшити фізичне навантаження.

**Втома м'язова** – втома, що розвивається в результаті великої і тривалої м'язової роботи. Втома загальне. Втома, що виникає в організмі після виконання вправ, в яких брало участь більше 2/3 всіх м'язів людини.

**Втома розумова** – втома, що розвивається в результаті великого розумового напруження.

## Г

**Гантель** – металевий спортивне знаряддя для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса; лита коротка ручка з круглими кулями на кінцях. Може бути розбірний (із змінним вагою) і пружинної (ручка гантелі розділена по поздовжній осі, всередині знаходяться пружини).

**Гімнастика** – система спеціальних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я і гармонійного фізичного розвитку організму. Включає атлетичну, військово-прикладну, гігієнічну, лікувальну, основну, виробничу, професійно-прикладну, спортивну, спортивно-прикладну гімнастику.

**Гімнастика атлетична** – один із засобів фізичного виховання, спрямоване на всебічний фізичний розвиток та оздоровлення, займаються шляхом використання вправ з обтяженнями та опорами для різних м'язових груп.

**Гімнастика (акробатика)** – вид спорту; змагання у виконанні довільних та обов'язкових комбінацій (акробатичні стрибки, парні та групові вправи) з подальшою їх оцінкою в балах.

**Гімнастика військово-прикладна** – система гімнастичних вправ, спрямована на вдосконалення фізичних якостей і прикладних навичок для успішного виконання військового обов'язку.

**Гімнастика гантельна** – система вправ з гантелями; один із засобів гармонійного розвитку всіх груп м'язів, загальнодоступне для людей будь-якого віку (навантаження легко дозується).

**Гімнастика гігієнічна** – комплекси різноманітних гімнастичних вправ, що виконуються з метою оздоровлення та фізичного розвитку щодня, як правило, вранці або протягом дня. Гімнастика лікувальна. Система фізичних вправ, що використовуються в лікувальних і профілактичних цілях з тією чи іншою патологією.

**Гімнастика основна** – найбільш ефективний засіб фізичного виховання, що застосовується з метою всебічного гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових функцій. Елементами основної гімнастики є ходьба, біг, стройові, загально і прикладні вправи, вправи в рівновазі, метання, лазіння, найпростіші вправи на гімнастичних снарядах.

**Гімнастика виробнича** – комплекси спеціально підібраних гімнастичних вправ, що виконуються до початку робочого дня (вступна гімнастика) або протягом дня (фізкультурна пауза) для поліпшення здоров'я, життєдіяльності організму, включення в роботу, зняття втоми, підвищення продуктивності праці.

**Гімнастика професійно-прикладна** – комплекси різноманітних гімнастичних вправ, спрямовані на розвиток і вдосконалення рухових здібностей як для успішного оволодіння обраною професією, так і для високопродуктивної професійної діяльності.

**Гімнастика спортивна** – один з основних видів спорту; включає вільні вправи, опорні стрибки і вправи на снарядах (перекладина, паралельні бруси, кільця, кінь – у чоловіків; різновисокі бруси, колода – у жінок).

**Гімнастика спортивно-прикладна** – складова частина загальної і спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту, що сприяє досягненню в них максимальних спортивних результатів.

**Гімнастика художня** – складно координаційний вид спорту, що включає в себе елементи танцю, пластики, міміки, ритмічно узгоджені з музикою руху ациклічні характеру без предмета і з предметами.

**Гімнастика художня прикладна** – елементи художньої гімнастики, що застосовуються при підготовці спортсменів в інших видах спорту. Гирия. Кулястий литий металевий спортивний снаряд для розвитку сили м'язів з ручкою діаметром 35 мм, вагою 16,24 або 32 кг.

**Групіровка** – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захоплення за гомілки). Розрізняють угруповання лежачи, сидячи і в присіді, а також широку угруповання.

**Гнучкість** – властивість опорно-рухового апарату виконувати руху з широкою амплітудою при великій мірі рухливості його ланок щодо один одного.

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

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

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

**Гомеостаз** – відносна динамічна сталість складу і властивостей внутрішнього середовища і стійкість основних фізіологічних функцій організму.

**Група** – сукупність спортсменів, об'єднаних за віком, рівнем підготовленості та іншими ознаками.



**Група тренувальна** – структурний підрозділ спортивної школи; група спортсменів, як правило, однакового віку і рівня підготовленості. Існує чотири типи тренувальних груп: початкової підготовки, навчально-тренувальної, спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності.

## **Д**

**Досвід руховий** – сукупність практично засвоєних умінь, навичок і пов'язаних з ними знань в сфері рухової спортивної діяльності.

**Досвід змагальний** – сукупність специфічних знань і умінь, придбаних в результаті тривалої участі в змаганнях; дозволяє спортсменові відчувати себе впевнено і стабільно в змаганнях різного рівня, успішно справлятися з хвилюванням, правильно реагувати на швидко мінливу обстановку спортивної боротьби.

**Дія** – безперервне виконання взаємопов'язаних технічних прийомів (двох і більше), спрямованих на вирішення певної рухової завдання в конкретній ситуації.

**Діяльність спортсмена** – цілеспрямована зовнішня і внутрішня активність, зумовлена специфічними мотивами і інтересами, внутрішнім змістом якої є психофізіологічні процеси, а зовнішнім проявом – рухові дії і операції. Діяльність спорт-зміна ділиться на змагальну і тренувальну.

**Дисципліна спортивна** – згідно Олімпійської хартії, складова частина виду спорту, який курирує однієї спортивною федерацією, що відрізняється від інших складових дисциплін формою або змістом змагальної діяльності. Наприклад, у легкій атлетиці: біг, ходьба, стрибки, метання; в боротьбі: греко-римська та вільна боротьба. Складається з видів змагань (змагань на окремих дистанціях, в окремих вагових категоріях і т.д.).

**Діагональ** – пересування по діагоналі залу, майданчики, яке виконується по команді «По діагоналі – марш!»; в якому займаються розташовані в шеренгах з інтервалом в один крок або з інтервалом, зазначеним викладачем.

## Е

**Екіпірування спортивне** – одяг та спорядження спортсмена вим необхідним для тренувальної і змагальної діяльності.

**Еластичність м'язів** – здатність м'язів зазнавати значних пружні деформації без пошкодження анатомічної цілісності.

**Елемент** – окреме закінчене рух або дія, що має певну структуру: початок, основу і закінчення; складова частина вправи (комбінація).

**Етап** – відрізок дистанції в спортивних змаганнях.

**Елемент** – найкоротша гімнастична вправа, що характеризується завершеністю неможливістю розчленування на складові елементи.

**Еспандер** – універсальний спортивний апарат, застосовуваний для отримання додаткового навантаження у ході виконання силових вправ. Залежно від застосування еспандери можуть бути різної конструкції (гумові, пружинні), переносні або стаціонарні.

## З

**Загартовування** – підвищення стійкості організму по відношенню до несприятливих факторів навколишнього середовища за допомогою систематичних дозованих фізичних навантажень, а також впливів сонця, повітря, води.

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

**Заявка** – документ, що подається в оргкомітет або суддівську колегію змагань, що містить список учасників із зазначенням їх віку, статі, спортивної кваліфікації; завіряється керівником організації, до якої належить спортсмен, і лікарем.

**Звання** – офіційно присвоєний титул, який визначає заслуги і кваліфікацію спортсмена: заслужений майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу, майстер спорту, кандидат в майстри спорту; присвоюється за виконання відповідних нормативів.

**Звання суддівське** – офіційно присвоєний титул, який визначає заслуги і кваліфікацію судді: суддя міжнародної категорії, суддя всеросійської категорії, суддя республіканської категорії, суддя по спорту.

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

**Здоров'я** – стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного, морального і соціального благополуччя.

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

**Згинання шести** – властивість жердини, необхідне для підвищення його ресорних якостей, а отже, спортивних результатів у стрибках з жердиною. Максимальне згинання жердини в стрибку збігається з максимальним прискоренням загального центру маси тіла спортсмена і горизонтальним положенням його тулуба в опорній частині стрибка.

**Змивка** – рідина на основі ацетону для зняття старої мазі і парафіну з ковзної поверхні лиж. Працювати зі змивом слід тільки в добре провітрюваному приміщенні і не допускати відкритого вогню.

## I

**Ігри студентські (універсіади)** – комплексні всесвітні, національні, регіональні спортивні змагання, як зимові, так і літні. Проводяться один раз в два роки під егідою Міжнародної федерації студентського спорту (ФІСУ) або студентських спортивних об'єднань.

**Імітація** – відтворення вправи, найчастіше точне за формою, але без значних зусиль. Індивідуалізація Індивідуалізація спортивної техніки. яка знаходиться на кордоні наявних функціональних можливостей організму, але не виходить за межі його пристосувальних можливостей.

## К

**Колоди** – один з основних снарядів в жіночій спортивній гімнастиці; являє собою горизонтально розташований на двох спеціальних стійках брус бочкообразной форми довжиною 5 м, висотою 16 см, шириною (в нижній і верхній плоских частинах) 10 см. Висота верхньої поверхні колоди від статі дорівнює 120 см.

**Крок** – переміщення шляхом виставлення ноги і перенесення ваги на неї

**Крок м'який** – крок з носка з коротким перекатом на п'яту з легким згинанням ніг без коливань у вертикальній площині.

**Крок перекатний** – крок з носка, при винесенні іншої ноги вперед опорна злегка згинається і розгинається.

**Крок пружинний** – крок як перекат ніг, але з більш вираженим згинання та розгинання ніг.

**Крок гострий** – крок з виставленням на носок зігнутої ноги, гомілка якої паралельна опорній гомілці; виконується різко, уривчасто.

**Крок високий** – крок з високим підніманням стегна та розгинання махової ноги.

**Крок приставний** – крок з носка однією ногою і приставленням іншої.

**Крок змінний** – крок поєднання приставного кроку і звичайного.

**Крок ковзає** – крок, який здійснюється ковзаючим рухом виставленої ноги.

**Крокомір** – прилад у вигляді кишенькових годинників для відліку числа кроків, пройдених людиною.

**Кут** – гімнастичний елемент; становище в висі або упорі, коли прямі ноги розташовуються під прямим кутом по відношенню до тулуба.

**Кут високий** – положення в упорі, коли тіло зігнуте в тазостегнових суглобах так, що ноги перпендикулярні до площини опори.

## Н

**Навантаження змінне** – навантаження, в якій зовнішні характеристики (параметри) змінюються по ходу вправи.

**Навантаження силове** – навантаження у вправах силового характеру (з обтяженням); вимірюється піднятою масою (кг, т) за одиницю часу, а також числом підходів до снаряда і числом повторень підйому снаряда в одному підході.

**Навантаження сумарне** – загальний обсяг виконаної спортсменом навантаження, виражений в узагальнених показниках: годиннику, кілометрах, тоннах, кількості виконуваних елементів, вправ, підходів, спроб і т.д. Сумарне навантаження може обчислюватися за одне тренувальне заняття, а також за будь-тренувальний цикл.

**Навантаження поміrne (середнє)** – навантаження, що сприяє підтримці досягнутого рівня тренуваності, рішенням приватних завдань підготовки.

**Навантаження фізичне** – вплив фізичних вправ на організм, а також подоланні при цьому об'єктивні і необ'єктивні труднощі.

**Напруженість психологічна** – стан, обумовлене підготовкою та здійсненням напруженої змагальної або тренувальної діяльності, що характеризується значною мобілізацією психічних здібностей спортсмена.

## **О**

**Обмін анаеробний** – процес протікання в організмі біохімічних реакцій без доступу вільного кисню, в значній мірі характерний для м'язової роботи високої інтенсивності.

**Обмін аеробний** – процес протікання в організмі біохімічних реакцій за участю в них вільного кисню, в значній мірі характерний для тривалої м'язової роботи невисокою і середньої інтенсивності.

**Обмін речовин (метаболізм)** – сукупність усіх хімічних змін і всіх видів перетворень речовин і енергії в організмі, які забезпечують його розвиток, життєдіяльність, зв'язок з навколишнім середовищем і адаптацію до зовнішніх умов.

**Обсяг навантаження** – сумарна кількість тренувальної роботи за одне заняття (день, тиждень, місяць, рік і т.д.); вимірюється в кілометрах або годинах, числом певних вправ.

### **Олімпіада:**

1. Проміжок часу в чотири роки між двома Олімпійськими іграми, одиниця літочислення в Стародавній Греції.

2. Найбільші міжнародні комплексні спортивні змагання сучасності.

3. Огляд, конкурс, змагання. Олімпійські ігри. Термін, згідно Олімпійської хартії, який об'єднує літні і зимові Ігри Олімпіад.

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

**Олімпійський символ** – п'ять переплечених кілець: три в верхньому ряду, два – в нижньому. Колір кілець у верхньому ряду – блакитний, чорний, червоний, в нижньому – жовтий, зелений, що символізує п'ять континентів відповідно: Європу, Африку, Америку, Азію і Австралію.

**Олімпійський прапор** – біле полотнище з п'ятьма переплеченими кільцями блакитного, жовтого, чорного, зеленого і червоного кольорів.

**Олімпійський церемоніал** – три урочистих церемоній Олімпійських ігор: відкриття і закриття Ігор, нагородження переможців з врученням їм медалей (золотою, срібною, бронзовою), підняття прапорів країн, чиї учасники стали призерами, і виконання гімну на честь переможця.

**Організація спортивна** – державне об'єднання з фізичної культури і спорту (міністерство, комітет, департамент, федерація, спортивний клуб, спортивне товариство, спортивна школа та ін.).

## **П**

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

**Першість приватне** – першість, що визначається за результатами виступу одного спортсмена в окремому виді змагань.

**Першість командне** – першість, яке визначається за сумою результатів членів команди в змаганнях з виду спорту.

**Першість приватне.** першість, що визначається за результатами виступу одного спортсмена в окремому виді змагань.

**Перетренованість** – патологічний стан спортсмена, що характеризується значним зниженням рівня спортивної працездатності, негативними симптомами функціонального характеру в поєднанні з психічною депресією.

**Перевтома** – стан організму спортсмена, що характеризується значним збільшенням тривалості відновлення працездатності після тренувальних навантажень в поєднанні з негативними симптомами психічного характеру.

**Період:**

- 1) етап розвитку організму людини;
- 2) велике структурне утворення макроцикла в тренувальному процесі, в якому вирішуються певні завдання підготовки спортсмена.

**Період перехідний** – частина макроцикла, що триває від закінчення змагального періоду до початку чергового макроцикла. Мета перехідного періоду – відновлення всіх функцій організму, активний відпочинок.

**Період підготовчий** – частина макроцикла, що триває від закінчення перехідного періоду до початку змагального; спрямований на фундаментальну підготовку (частіше фізичну та технічну).

**Період змагальний** – частина макроцикла, що триває від кінця підготовчого періоду до початку перехідного періоду, в якій проходять основні змагання, реалізуються можливості спортсмена в найбільш високі спортивні результати.

**План тренування** – заздалегідь намічена система заходів, пов'язана з проведенням тренувальних циклів різної діяльності, а також заздалегідь складена програма проведення окремого тренувального заняття.

**Повторення рекорду** – демонстрація на офіційних змаганнях спортивного результату, рівного рекордному.

**Почуття рівноваги** – здатність підтримувати стан рівноваги тіла як при виконанні статичних положень (статичну рівновагу), так і при виконанні вправ, в яких одні елементи безперервно змінюються іншими (динамічна рівновага).

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

**Підготовка психічна** – система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання навчально-тренувальних завдань, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

**Підготовка силова** – процес виховання і вдосконалення силових здібностей спортсмена. Підготовка швидкісно-силова. Процес виховання і вдосконалення здатності спортсмена виконувати вправи, що вимагають прояву вибухової сили.

**Підготовка спортивна** – багатосторонній процес доцільного використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень; включає систему змагань і тренувань, що охоплює всі сторони підготовки і додаткові фактори підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності.

**Підготовка тактична** – процес придбання і вдосконалення спортсменом в ході тренування і змагань тактичних знань, умінь, навичок і тактичного мислення.

**Підготовка теоретична** – процес оволодіння спортсменом сукупністю знань в системі спортивної підготовки, що включає методичні основи тренування і змагань, а також відомості про спортивний інвентар, обладнання, знання правил змагань і ін.

**Підготовка технічна** – процес навчання спортсмена основам техніки дій, які виконуються в змаганнях або службовців засобами тренування; вдосконалення обраних варіантів спортивної техніки.

**Підготовка фізична** – одна зі сторін підготовки у фізичному вихованні, спорті, пов'язана з вихованням фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей).



**Підготовка фізична загальна (ЗФП)** – процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на всебічний фізичний розвиток людини.

**Підготовка фізична спеціальна (СФП)** – процес виховання фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для даної спортивної дисципліни.

**Підготовка** – стан спортсмена, придбане в результаті підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психічної), що дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

**Показники спортивні** – спортивні результати, що характеризують рівень підготовленості спортсмена.

**Показники техніко-тактичні** – дані, що характеризують ступінь оволодіння спортсменом необхідними прийомами, технічними діями і вміння використовувати їх в змагальній діяльності.

**Показники функціональні** – дані, що характеризують рівень функціональних систем організму спортсмена (серцево-судинної, дихальної, нервової, м'язової і т.д.).

**Положення про змагання** – документ, який визначає характер, цілі, завдання, програму та розклад змагання, порядок виявлення переможців особистої і командної першості, нагородження учасників та інші організаційні питання.

**Правила змагань** – порядок і умови проведення змагань, встановлені для конкретного виду спорту відповідної спортивної федерації.

**Призер** – спортсмен або команда, що завоювали на змаганнях одне з трьох перших місць.

**Принципи фізичного виховання** – принципи, які виражають методичні закономірності педагогічного процесу і в силу цього є обов'язковими при здійсненні освітніх і виховних завдань: принципи свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності і поступового підвищення вимог.

**Прогноз спортивний** – передбачення, пророкування спортивних досягнень на основі певних даних – рівня спортивних

результатів, динаміки їх розвитку, думок фахівців та експертів, математичних розрахунків.

**Програма змагань** – документ, в якому перераховані види майбутніх змагань, їх розклад, порядок і послідовність виступу беруть участь команд; є складовою частиною положення про змагання.

**Програма тренування** – зміст і план діяльності на певний цикл тренування, суворо обумовлений послідовністю виконання вправ в заданому обсязі і з необхідною інтенсивністю, чітко визначеними інтервалами і характером відпочинку, що забезпечують рішення поставлених завдань.

**Протест** – офіційне заперечення представника команди (в письмовому вигляді) на адресу головної суддівської колегії або журі проти неправильних дій організаторів або суддів змагань.

**Профілактика спортивних травм** – попередження травматизму шляхом раціональної організації занять з фізичної культури, якісної розминки, використання захисних засобів, відновлювальних заходів.

**Процес тренувальний** – послідовний хід розвитку чергуються циклів тренування спортсменів, що супроводжується зміною його стану, рівня підготовленості.

**Пружність** – властивість тіл змінювати форму і розміри під дією навантажень і мимовільно відновлювати свою конфігурацію при припиненні зовнішніх впливів.

**Психологія фізичного виховання і спорту** – галузь психології, що вивчає закономірності прояву і розвитку психіки, формування психології діяльності особистості в специфічних умовах фізичного виховання і спорту.

**Пульс** – періодичне толчкообразное коливання стінки судин, синхронне скорочення серця; визначається на дотик (пальпаторно).

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

## Р

**Розвиток фізичний** – процес становлення, формування та подальшої зміни протягом життя індивідуума морфофункціональних властивостей організму і заснованих на них фізичних якостей і здібностей.

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

**Розминка передстартова** – комплекс вправ, що виконується безпосередньо перед стартом для оптимізації передстартового стану, розігрівання організму, прискорення вработивання, працездатності.

**Розрив** – закрыта механічна травма м'яких тканин з порушенням їх анатомічної цілісності в результаті дії сил, що перевищують межу еластичності цих тканин.

**Розрив м'яза** – розрив, який локалізується в основному в області м'язового черевця або переходу м'язи в сухожилля.

**Розрив зв'язки** – розрив, який відбувається, як правило, в місці прикріплення до кістки.

**Розряд спортивний** – офіційне підтвердження кваліфікації спортсмена на основі виконання ним встановлених вимог або нормативів.

**Розкладка часу** – розподіл часу проходження спортсменом окремих ділянок дистанції (з певною точністю для кожної спортивної дисципліни) для досягнення потрібного результату або встановлення рекорду; здійснюється в плані тактичної підготовки.

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

**Розтягування м'язів, зв'язки** – процес подовження м'язового волокна або зв'язки під дією зовнішніх або внутрішніх сил; є наслідком спеціальних вправ на гнучкість або виконання цілісного рухового дії.

**Розтягування** – патологічний стан сухожилів, зв'язок, м'язів, що виникає під впливом перенапруги, неправильного виконання вправ, через погану якість інвентарю та обладнання; супроводжується розлитою помірною або сильною болем, повільно наростаючою набряком, обмеженням активних і пасивних рухів.

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

**Реакція рухова** – дія спортсмена у відповідь на певний подразник; складається з латентного і моторного періодів. Висока швидкість рухової реакції – важливий компонент швидкісних здібностей людини.

**Реакція захисна** – реакція, спрямована на припинення, ослаблення або запобігання дії негативного подразника.

**Реакція ідеовегетативна** – мимовільне зміна вегетативних реакцій (ЧСС, дихання, артеріального тиску і т.д.) під впливом уявлень про рух.

**Реакція ідеомоторна** – рухи, що виникають мимоволі під впливом уявлень про рух.

**Реакція пристосована** – реакція, спрямована на збереження гомеостазу – сталості складу і властивостей внутрішнього середовища і стійкості основних фізіологічних функцій організму.

**Реакція проста** – заздалегідь певний відповідь дія або рух на заздалегідь відомий подразник (сигнал), раптово з'являється в умовах спортивної діяльності.

**Реакція складна** – вибір потрібного відповідь дії або руху на раптову появу одного з заздалегідь відомих подразників (сигналів), характерних для даної спортивної діяльності; найбільш типова реакція на рухомий об'єкт.

**Реакція стартова** – час, обмежене сигналом стартера і першим рухом спортсмена. зимові та літні універсиади проводяться один раз на два роки під егідою Міжнародної федерації університетського спорту; під час церемонії нагородження переможців виповнюється студентський гімн.

**Рух** – при виконанні фізичних вправ частина рухового дії; переміщення тіла людини в цілому щодо його оточення (середовища,

опори, фізичних тіл) або одних його частин щодо інших, а також механічне переміщення спортивних снарядів.

**Рух пружини** – виконується з і.п. руки в сторони: руки згинаються в усіх ланках з напругою; аналогічно руки розгинаються; цілісне пружинне рух виконується з додатковим згинанням ніг і тулуба до присідаючи.

**Рухи мимовільні** – рухові акти, які здійснюються без контролю свідомості.

**Рухи довільні** – рухові акти, що здійснюються під контролем свідомості при наявності у людини потреби в досягненні певної мети.

## **С**

**Спортивні змагання олімпійські** – види спорту, що включені в програму літніх і зимових Олімпійських ігор.

**Спортивні змагання швидкісно-силові** – спортивні змагання, подібні по прояву фізичних якостей швидкості і сили; до них відносяться моно структурні змагальні вправи відносно стабільною форми. Поділяються на ациклічні (стрибки, метання і т. д.) і циклічні (спринтерський, бар'єрний біг і т. д.).

**Стомлення** – функціональний стан органу або цілого організму, що характеризується тимчасовим зниженням працездатності (в ряді випадків порушенням гомеостазу) під впливом важкого фізичного або психічного навантаження.

## **Т**

**Товариство спортивне** – сукупність організацій, об'єднаних за певною ознакою, найчастіше по виробничій діяльності, для занять фізичною культурою і спортом.

**Трамплін** – спортивний снаряд; переносна пружинна похила дошка, використовувана в акробатиці і гімнастиці для збільшення висоти стрибка.

## **У**

**Урок** – основна форма занять в процесі фізичного виховання і тренування спортсменів; складається з водно-підготовчої (розминка), основної та заключної частин.

**Урок фізичної культури** – основна форма занять фізичними вправами в навчальних закладах (див. також Урок.)

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

**Упор** – положення, в яких плечі вище точок опори. Розрізняють упор присівши, упор на правому коліні, то ж однойменний (піднята однойменна опорної нозі рука) і різнойменний, упор стоячи зігнувшись, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи ззаду та ін.

**Упор присівши** – поєднання присідаючи з опорою або дотиком статі руками.

**Упор сидячи** – змішаний упор, що поєднує положення сидячи і істотну опору руками.

## Ф

**Федерація спортивна** – громадська організація, що займається питаннями розвитку будь-якого виду спорту, його пропагандою, забезпеченням спортивної діяльності і т. д. в масштабі країни, республіки, області, міста.

**Фізична культура** – органічна частина культури суспільства і особистості; раціональне використання людиною рухової діяльності як фактор оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практиці.

**Фізична культура адаптивна** – різні форми фізичної культури, адаптовані до функціонального стану органів, систем і опорно-рухового апарату інвалідів, які використовуються з метою підвищення дієздатності, підготовки до праці.

**Фізична культура базова** – фундаментальна частина фізичної культури, включена в систему освіти і виховання підростаючого покоління як чинник забезпечення базового рівня фізичної підготовленості. Основна форма базової фізичної культури – шкільна фізична культура.

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

**Фізична культура лікувально-реабілітаційна** – використання фізичних вправ в якості засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених в результаті захворювань, травм, перевтоми і інших причин.

**Фізична культура професійно-прикладна** – спрямоване використання фізичної культури з метою формування рухових умінь і навичок, що сприяють освоєнню професії, і розвитку професійно важливих здібностей (в т.ч. для військової служби); включає також виробничу фізичну культуру.

**Фізична культура рекреативна** – відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, розваги).

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

**Фізкультурник** – людина, що займається фізичною культурою, спортом.

**Фінал** – заключна частина багатоступеневих змагань з вибуванням, в яких бере участь певна кількість спортсменів або команд – переможців півфіналу і в яких виявляється переможець.

**Форма спортивна** – стан оптимальної готовності спортсмена до досягнення високих спортивних результатів, яке купується за певних умов в кожному макроцикле тренування; висловлює гармонійну єдність всіх сторін підготовленості: фізичної, психічної, технічної і тактичної.

## **Х**

**Харчування спортсмена** – харчування, що характеризується необхідним вмістом вітамінів, науково збалансованим складом білків, жирів і вуглеводів, переважанням харчових продуктів підвищеної біологічної цінності; по калорійності і складу повинно відповідати специфічним вимогам виду спорту.

**Хвиля** – цілісне рух з послідовним виведенням вперед і назад ланок тіла знизу вгору; може виконуватися рукою (руками).

**Хронометраж** – фіксування точного часу тривалості якихось процесів.

**Хронометраж ручний** – встановлення часу проходження дистанції, тривалості виступу, матчу, переходу туристської групи за допомогою ручного секундоміра.

**Хронометраж електронний** – встановлення часу проходження дистанції, тривалості виступу, матчу, переходу туристської групи за допомогою електронного секундоміра.

## Ц

**Цикл цикл багаторічний** – великий змагально-тренувальний цикл, що триває від початку занять певним видом спорту і до його закінчення. Одним з приватних видів багаторічного циклу є чотирирічний олімпійський цикл.

**Цикл річний** – див. Макроцикл.

**Цикл тижневий** – див. Мікроцикл.

**Цикл місячний** – див. Мезоцикл.

**Цикл олімпійський** – проміжок часу між двома Олімпійськими іграми тривалістю чотири роки.

**Цикл тренувальний**. – ряд тренувальних занять, що становлять відносно закінчений, повторюваний фрагмент тренувального процесу.

## Ч

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

**Чешка** – легке взуття з дуже тонкою підошвою, призначене для занять гімнастикою, акробатикою і іншими схожими видами спорту; виготовляються зі шкіри.

## Ш

**Шеренги** – строй, в якому навчаються розміщені один біля одного на одній лінії і звернені особою в одну сторону.

**Шпагат** – сід з гранично розведеними ногами (з опорою всієї довжини тієї й іншої ноги). Розрізняють шпагат правою, лівою ноги (вказується нога, що знаходиться попереду), одноймен-



ний, різнойменний шпагат, шпагат з нахилом, напівшпагат – аналогічне положення, але з зігнутою ногою, що знаходиться попереду; напівшпагаті з нахилом; напівшпагат з нахилом назад та ін.

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

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

**Швидкість простої реакції** – швидкісна характеристика спортсмена, що визначається інтервалом часу від раптового початку дії заздалегідь відомого подразника (сигналу) до початку певного відповідного руху або дії спортсмена.

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

**Школа дитячо-юнацька спортивна (ДЮСШ)** – одна з форм організації дитячо-юнацького спорту в країні; забезпечує початкову та базову підготовку юних спортсменів для спеціалізації в певному виді спорту. Як правило, має кілька відділень з видів спорту.

**Школа спортивна** – узагальнена назва різних форм організації підготовки спортсменів. Існує кілька різновидів спортивних шкіл: дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ), спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву (СДЮШОР), училище олімпійського резерву (УОР), школа вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

## **Ю**

**Юніори** – вікова група учасників змагань. Межі групи різні в залежності від виду спорту, наприклад, в боксі юніорами вважаються спортсмени 18-19 років, у важкій атлетиці, фехтуванні, тенісі – 19-20 років, в сучасному п'ятиборстві – 19-21 роки.

## 1.2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

### А

**«Адаптувати розбіг»** – професійний вислів, який розкривається у виборі стрибуну способу поведінки під час підготовки до розбігу, коли він, не звертаючи уваги на точність попадання на брусок, пристосовує свої дії до конкретного особистого психофізичного стану і умов діяльності. В результаті можлива повна реалізація потенціалу стрибуну, але часто виникає проблема пов'язана з точністю попадання на брусок.

**«Адаптуватися до розбігу»** – професійний вислів, який розкривається у виборі стрибуну способу поведінки під час підготовки до розбігу, коли він зосереджує увагу на точності попадання на брусок і підпорядковує свої дії до границь розбігу, незалежно від особистого психофізичного стану і умов діяльності; в результаті виникає напруження, втрачається вільність і плавність в діях під час розбігу, повна реалізація потенціалу спортсмена під питанням.

**Акцентований рух маховою ногою** – елемент техніки відштовхування, який розпочинається ще до поставлення поштовхової ноги на брусок. Починається з випереджального руху таза вгору збоку махової ноги з сильно підтягнутою під сідницю стопою. Правильне виконання технічного елемента сприяє швидкому відриву від опори стопи поштовхової ноги, що в свою чергу забезпечує швидкість відштовхування (а не швидке поставлення поштовхової ноги на місце відштовхування)

**Активне зведення стегон** – важливий елемент техніки бігу спринтера, який під час польотної фази виконується імпульсним рухом дистальної точки стегна, розташованої збоку кульшового суглобу і безпосередньо впливає на час виконання бігового кроку та сприяє підвищенню частоти кроків.

### Б

**Багатоборство** – самостійний вид легкої атлетики, який складається з комплексу різних видів – бігу, стрибків, метань.

**Бар'єр** – штучно створена перешкода L – подібної форми.

**Бар'єрист** – бігун, спеціалізацією якого є біг з бар'єрами.

**Бар'єрний крок** – структурний технічний елемент під яким розуміють почерговий перенос при переході бар'єра прямої махової ноги та поштовхової ноги, яка зігнута і відведена в сторону.

**Безопорна фаза** – фаза метання, яка починається з моменту відриву лівої ноги від опори і завершується моментом торкання правою стопою опори в центрі круга.

**Біг високо піднімаючи стегна** – СБВ (спеціальна бігова вправа), при виконанні якої відтворюється структурний елемент бігового кроку – зведення стегон. Вправа проводиться у повільному – оптимально високому темпі з довжиною бігового кроку 50-70 см, тулуб дещо нахилено вперед, стегно махової ноги піднімається до горизонталі, руки опущені і вільні або рухаються як при бігу, стопа ставиться на опору з передньої частини і не торкається опори п'ятою.

**Біг в упорі** – СБВ, яка виконується на місці в положенні упору двома руками спереду, тулуб під кутом близьким до 30°, п'ятки і голова знаходяться на одній прямій лінії. За допомогою цієї вправи бігун може досягти максимально можливої частоти кроків, а також поліпшити вміння в активному зведенні стегон.

**Біг закидаючи гомілку назад – догори** – СБВ, при виконанні якої відтворюється структурний елемент бігового кроку – «складання» поштовхової ноги. Вправа проводиться у повільному – оптимально високому темпі, тулуб подається значно вперед, руки вільно опущені, бігун акцентовано закидає гомілку і стегно назад, торкаючись п'ятою сідниці. Ступінь винесення стегна вперед може бути різною, як і положення тулуба, яке може бути вертикальним в залежності від поставлених завдань в цій вправі.

**Біг з низького старту** – ефективний спосіб розгону тіла спринтера з метою скорішого набору оптимально можливої швидкості бігу.

**Біг з «підхватом» гомілки** – образна назва СБВ, в якій відтворюються елементи бігового кроку, а саме активне «складання»

(підхват) гомілки та винос вперед стегна поштовхової ноги. Виконуючи цю вправу на оптимальній швидкості, бігун намагається швидким імпульсним рухом прискорити «складання» поштовхової ноги і винести її вперед-догори.

**Біг з постійною швидкістю** – тип бігової вправи, де середня горизонтальна швидкість переміщення тіла бігуна залишається відносно постійною.

**Біг з почерговим «загрібним» рухом** – СБВ, в якій відтворюються елементи бігового кроку – «загрібний» рух і прискорене зведення стегон під час польотної фази. Вправа виконується під час бігу на оптимальній швидкості з легким акцентом на «загрібному» русі (вниз – під себе –назад) махової ноги.

**Біг з прискоренням** – основна спеціальна бігова вправа, під час виконання якої бігуни поступово, крок за кроком, збільшують середню швидкість переміщення.

**Біг з ходу** – одна із спеціальних бігових вправ, під час виконання якої бігун прагне розвинути високу швидкість ще до стартової лінії, щоб наступний відрізок дистанції пройти на змагальній або понадзмагальній швидкості.

**Біг зі зміною швидкості** – спеціальна бігова вправа, в якій відбуваються багаторазові зміни швидкості на дистанції і створюються сприятливі умови для формування уміння управляти рухами в бігу.

**Біг на довгі дистанції** – бігові види легкої атлетики, які характеризуються середньою швидкістю (5-7 м/с) і також потужністю, високою економічністю та поєднують дистанції від 3000 м до 10000 м.

**Біг накатом (або за інерцією)** – ефективний спосіб підтримання дистанційної швидкості, який характеризується надбаним умінням бігуна регулювати свої зусилля в фазах опори (зменшуючи прикладання зусиль в фазах відштовхування).

**Біг на короткі дистанції (спринтерський біг)** – це група бігових видів легкої атлетики, яка характеризується максимальною швидкістю переміщення (9-12,5 м/с), великою потужністю і поєднує в собі дистанції від 30 м до 400 м.

**Біг на наддовгі дистанції** – бігові види легкої атлетики, що характеризуються помірною потужністю і швидкістю, відзначаються найвищою економічністю та поєднують в собі дистанції від 20 км до 30 км, часовий і двочасовий біг по доріжці стадіону.

**Біг під тюпцем** – біг зі швидкістю 2-3 хвилини на 400 м або 5-8 хвилин на кожен 1 км. Кроки короткі, руки тримаються вільно, тулуб вертикально доопори, приземлення відбувається на всю стопу. Біг підтюпцем – це частина розминки і заминки бігуна, а також застосовується під час відновлювальної паузи після швидкого пробігання відрізка або дистанції.

**Біг на середні дистанції** – це група бігових видів легкої атлетики, що характеризується субмаксимальною швидкістю переміщення (6-8 м/с) і тако ж потужністю та поєднує в собі дистанції від 500 м до 2000 м.

**Біг стрибковими кроками** – СБВ, під час виконання якої відтворюється головний структурний елемент бігового кроку – відштовхування. Вправа проводиться у середньому – оптимально високому темпі, з оптимальною довжиною кроку, тулуб значно (до 30°) нахилено вперед, руки рухаються як при бігу, гомілка махової ноги під час відштовхування перебуває паралельно опорній нозі, стопа ставиться на опору з передньої частини ближче до проекції центру ваги тіла.

**Бігова доріжка** – місце занять і змагань з бігу.

**Бігова підготовка** – основний компонент фізичної і технічної підготовки бігуна.

**Бігова поза** – положення бігуна в момент вертикалі на опорі, яке є головним конструктивним елементом техніки бігового кроку від якого залежить утворення наступних елементів і деталей рухів в інших фазах бігового циклу.

**Бігова постава** – положення тіла бігуна в оточуючому середовищі.

**Бігові вправи** – вправи за характером і структурою виконання подібні добігу.

**Біговий крок** – структурна одиниця техніки бігу.

**Біговий крок подвійний** – завершена структура рухів ланок тіла і тіла бігуна в цілому, починаючи з любого обраного положення і завершуючи ним.

**Біг з перешкодами має два різновиди:**

1) бар'єрний біг, який проводиться на біговій доріжці на дистанціях від 50 м до 400 м з однотиповими перешкодами, які розташовуються рівномірно по дистанції (де кожен спортсмен переміщується по окремій доріжці);

2) біг на 1500 м, 2000 м, 3000 м з перешкодами (стипль-чез), який проводиться на біговій доріжці з міцно встановленими (не перекидаються) бар'єрами і ямою з водою, що облаштовується в одному із секторів стадіону.

**Біг з бар'єрами** – поводитьься на дистанціях 100 м (жін.), 110 м (чол.), і 400 м (жін. і чол.). В закритих приміщеннях проводять змагання з бар'єрного бігу на дистанціях 50 – 60 м, а також на класичних 100 м, 110 м. На класичних дистанціях за правилами змагань встановлюється 10 бар'єрів відповідної висоти, а саме: у жінок в бігу на 100 м висота бар'єрів дорівнює 84 см, міжбар'єрна відстань – 8,50 м; на 400 м висота бар'єрів 76,2 см, міжбар'єрна відстань 35 м. У чоловіків в бігу на 110 м висота бар'єрів – 106,7 см, міжбар'єрна відстань 9,14 м; на 400 м – висота бар'єрів 91,4 см, міжбар'єрна відстань 35 м.

**Біг з перешкодами («стипль-чез»)** – один із складних видів легкої атлетики, який вимагає від бігунів не тільки витривалості, а і вміння долати встановлені на дистанції перешкоди і яму з водою в умовах наростаючої втоми. Змагання з бігу з перешкодами проводяться на дистанціях 500, 2000, 3000 м. Класичною дистанцією вважається 3 000 м з перешкодами. В 2005 р. на Чемпіонаті світу з легкої атлетики було вперше розіграно медалі на дистанції 3000 м з перешкодами серед жінок.

На кожному колі дистанції встановлюють 5 неперекидних бар'єрів (висотою 91,4 см у чол., 76,2 см у жін.), з яких один розташований перед ямою з водою (розміри ями: 366х366 см, глибина біля бар'єра 70 см). Вага цих бар'єрів дорівнює 80-100 кг.

Бігуни впродовж дистанції долають ці перешкоди 35 раз. Їх можна долати бар'єрним кроком або способом «наступаючи» зверху.

**«Атака» бар'єра** – образна назва основної спеціальної вправи бар'єриста (СБВ), яка спрямована на відпрацювання взаємодії махової і поштовхової ноги під час входу на бар'єр.

**Біг з бар'єрами** – швидкокісно-силова легкоатлетична дисципліна, яка характеризується великою і максимальною потужністю, дещо подовженою безопорною фазою при доланні бар'єрів та поєднує в собі такі дистанції, як: 50, 60, 100, 110, 300, 400 м.

**Біговий стиль** – індивідуальний характер виконання рухів притаманний бар'єристам, що мають оптимальне сполучення росту, швидкості, гнучкості, а при атаці бар'єра плавно збільшують нахил тулуба і проносять повністю розігнуту махову ногу понад планкою бар'єра.

**Біг по дистанції** – частина дистанції починаючи з 2 – 3-го і до останнього бар'єра в бігу на 50, 60, 100, 110 м, а на 400 м від 1-го і до 10-го бар'єра.

**Брус** – дерев'яна опора з якої відбувається відштовхування у горизонтальних стрибках.

**Біг «накатом»** – спосіб підтримання швидкості на розбігу за рахунок активного широкого бігу зі значним використанням інерційних сил.

## **В**

**Відштовхування** – фаза задньої опори, яка забезпечує зміщення тіла вперед; відштовхування починається скороченням м'язів задньої поверхні стегна і завершується довгим, м'яким за характером проштовхуванням зігнутою стопою.

**«Відчуття бігового кроку»** – набуте спеціалізоване відчуття узгодженості довжини і частоти кроків зі швидкістю бігу.

**«Відчуття відштовхування в бігу»** – суб'єктивне відчуття проведення поштовхової ноги назад за себе, що виникає під час вірно виконаного відштовхування, яке повинно бути чітко дозованим у часі і зусиллях.

**«Відчуття тяги у бігу»** – спеціалізоване відчуття подібне до відчуття при бігу під ухил і виникає тоді, коли бігун більш гармонійно взаємодіє з опорою. Ознаками цього бігу є легкість, плавність та ритмічність. Передумовою виникнення відчуття є:

- вірно обрана бігова поза та напрямок погляду;
- перерозподіл ваги тіла під час опори;
- вміння використати інерційні сили.

**«Відчуття швидкості»** – здатність доцільно розподіляти власні сили в часі та віддаляти момент наближення втоми.

**Вхід на бар'єр («атака» бар'єра)** – фаза підготовки до виконання кроку на бар'єр, яка починається з моменту відштовхування і закінчується моментом максимального розгинання гомілки махової ноги з досягненням п'ятою рівня планки бар'єра.

**«Вбігання» у відштовхування** – один із прийомів виконання кроків перед відштовхуванням, коли увагу стрибун концентровано на продовженні активних бігових рухів і миттєвому перекаті з п'ятки через всю стопу в момент відштовхування від бруска.

**«Відчуття пружності опори і власних ніг»** – спеціалізоване відчуття, яке виникає у стрибун шляхом певної побудови уявлення і самих дій через настанову на пружне торкання ногами доріжки «захоплюючим» рухом, який забезпечить правильне виконання відштовхування.

**Вильот «у кроці»** – базовий елемент техніки стрибун, сутність якого розкривається у висококоординованій взаємодії елементів відштовхування і маху та врівноваженого злету у положенні широкого кроку. При цьому махова нога зігнута в колінному суглобі виноситься вперед з носком «взятим на себе», а поштова нога напівзігнута залишається позаду.

**«Вихід таза» на поштовхову ногу** – образна назва особливо важливої деталі техніки відштовхування, яка починається розгинанням поштовхової ноги від кульшового суглоба ще до зіткнення її з брусом і продовжується в опорній фазі. Створюється ця деталь техніки завдяки швидкому випереджальному проходу таза вперед на брус. «Вихід» на поштовхову ногу кульшовою частиною завжди



супроводжується утворенням відчуття пружності і своєчасності відштовхування.

**«Відвал» тіла** – технічний елемент, який виконується після виходу у вис за рахунок качу тіла вперед і одночасного маху поштовхової ноги вперед. В наступний момент стрибун «перевертається» назад, піднімаючи коліна до рівня хвату руками.

**«Віджимання»** – заключна фаза опорної частини стрибка, в якій стрибун після виходу в упор виштовхує себе зігнутою правою рукою, допомагаючи при цьому махом зігнутої лівої руки.

**«Відліт дугою»** – модифікований спосіб переходу планки, при якому стрибун активно відводить плечовий пояс і голову від планки, руки при цьому рухаються вгору – назад. Такі дії стрибуну набагато зменшують ймовірність збиття планки верхньою частиною тіла.

**Відштовхування** – складна технічна дія, під час якої стрибун поєднує одночасне відштовхування опорною ногою і мах вільною ногою зі стрімким просуванням тазом і грудьми вперед з метою швидшого переходу у вис на жердині.

**«Викатування» жердини** – уміння стрибуну під час вису зігнути верхню частину жердини так, щоб ліва рука опинилася вище рівня правої, а жердина прийняла вигляд колеса, що котиться вперед. Основна увага при цьому приділяється просуванню вперед у системі «стрибун-жердина», а не підйому догори.

**Вис** – фаза стрибка, яка починається з моменту відокремлення від доріжки і триває до моменту початку піднімання ніг. Стрибун перебуває у вільному вису на жердині.

**Вихідне положення** – найбільш раціональне і відносно нерухоме положення штовхальника з ядром на плечі (у шиї) перед початком замаху, яке він приймає на задній частині круга, спиною до напрямку штовхання ядра.

**Виштовхування** – технічний елемент фази штовхання ядра, який починається зі «швунгу» тазом, ривкового руху лівої руки у бік штовхання і поступово-обертального руху вперед правого плеча з ядром. Завершується поворотом голови з просування вперед-догори правої частини обличчя разом зі швидким розги-

нанням правої руки, яка надає ядру найвищу швидкість вильоту та напрямок.

**«Взяття списа на себе»** – технічний елемент фази фінального зусилля, який утворюється в останньому кидковому кроці, коли металник після виконання технічного елемента «тяги списа», прагне стрімко зробити поворот грудьми вперед з метою створення значного відставання руки зі списом за спиною та збільшення шляху і часу прикладання зусиль.

**Відведення списа** – спосіб переміщення списа за спину металника з метою збільшення шляху його розгону. Відведення списа починається з кроку правої ноги. Найпоширеніший спосіб відведення списа – прямо-назад. Існують способи відведення дугою вгору-назад, назад-униз; дугою вперед-донизу-назад.

**«Вихід грудьми»** – технічний елемент заключної частини фінального зусилля, суть якого проявляється у «проході» металником грудьми вперед за вертикаль лівої ноги перед кидком списа.

**Вихідне положення** – положення ланок тіла металника та приладу перед початком розбігу, в якому він стає обличчям у напрямку метання, тримаючи зігнутою рукою над плечем спис (горизонтально або трохи нахиленим вперед), лікоть спрямований вперед, кисть на рівні вуха. При відведенні дугою вгору-назад спис тримають вище голови.

**Вихідне положення** – положення, яке металник приймає на задній частині круга, стоячи спиною до напрямку кидка, при цьому ноги розміщуються на однаковій відстані уявного діаметра круга. Права рука з диском опущена донизу.

**Вхід у поворот** – технічний елемент, який починається з обертання лівої стопи на внутрішній стороні, проходом таза на ліву ногу і активним відштовхуванням правої стопи.

**Вхід у поворот через носок** – спосіб входу в поворот обертанням лівої стопи на носку, який забезпечує рівномірне прискорення, оптимальне обертання на лівій стопі і більш тривале входження в поворот. Вхід через носок гірший за динамікою, створює менше відчуття натягнення м'язів лівого і правого стегна, але

має більші переваги при виконанні обгону приладу і утриманні руки з диском в крайньому задньому положенні.

**Вхід в поворот через п'ятку** – спосіб входу в поворот обертанням п'ятки лівої стопи, який характеризується рваним ритмом і більш швидким розвитком прискорення. Відрізняється більшою динамічністю металника при вході, але є певні труднощі у сполученні рваного ритму з високим прискоренням і точністю прикладання зусиль в фінальному русі в ребро диска.

**Вихідне положення** – положення, яке металник приймає на задній частині круга, стоячи спиною до напрямку метання, тулуб нахилений вперед, ноги зігнуті, стопи розставлені на 50 – 80 см і розвернуті носками назовні. Ядро молота лежить біля передньої частини круга так, щоб простягнута ліва рука і з'єднувальна дротина становили пряму лінію. Вага тіла зміщена на праву ногу, тулуб дещо нахилений вперед – вправо, руки прямі.

**Викидання молота** – елемент техніки фази фінального зусилля, який характеризується потужним розгинанням ніг в напрямку кидка і завершується хльостким рухом рук з випуском молота приблизно на рівні плечей.

**Вхід у поворот** – важливий елемент техніки повороту, який сприяє значному підвищенню швидкості руху молота і починається з моменту як тільки молот досягне проекції правого носка після попередніх обертів. В цьому положенні металник міцно стоїть на дещо зігнутих ногах, вісь плечей співпадає з віссю таза.

## **Г**

**Гладкий біг** – це біг по біговій доріжці стадіону на дистанції від 30 м до 30000 м, сюди також належить біг на час: годину і дві години. До гладкого бігу відносять: біг на короткі, середні, довгі і наддовгі дистанції.

**Групування** – технічний елемент польотної фази стрибка, суть якого полягає в наближенні ЦМ нижніх кінцівок до ЗЦМТ з метою утворення сприятливих умов для ефективного і далекого приземлення; групування починається з моменту, коли ЗЦМТ стрибуну досягає тієї висоти, що була в момент закінчення від-

штовхування, тобто, не раніше перехрещення хорди з траєкторією польоту. Групування здійснюється першочерговим високим підніманням колін вперед – вгору при вільно опущених донизу гомілках та малим нахилом тулуба вперед. Типовою помилкою є початок групування з нахилу тулуба вперед.

**Групування** – положення штовхальника ядра після замаху перед розгоном, яке характеризується зібрано-зарядженим положенням, низьким розташуванням ланок тіла, яке сприяє ефективному виконанню розгону.

**Групування** – технічний елемент, при виконанні якого стрибун приймає положення вису зігнувшись на горизонтально розташованому верхньому кінці жердини з точкою обертання тіла в осі плеч.

**Граната** – спортивний прилад для метань масою 300, 500, 700 гр.

**Гальмування після кидка** – дії металника після випуску списа, в яких він швидким перескоком з лівої ноги на праву і компенсаторними рухами руками та лівою ногою здійснює гальмування на відрізку у 1,5 метра.

## Д

**«Добігання»** – образна назва способу виконання бігу з поступовим уповільненням швидкості, спрямованого на відпрацювання уміння використовувати інерційні сили.

**Дріботливий біг** – СБВ, при виконанні якої відтворюється структурний елемент бігового кроку – поставлення стопи на опору. Вправа виконується в повільному темпі з довжиною кроку 20-40 см, тулуб вертикальний або дещо нахилений вперед, плечовий пояс і руки вільні, стопа ставиться на опору з передньої частини, опорна нога в момент відштовхування складає з тулубом пряму лінію.

**Дюйм** – англо – американська міра довжини, яка дорівнює 2,54 см.

**Диск** – спортивний прилад плоскої сочевицеподібної форми масою 0,5 – 2 кг, який метають із круга діаметром 2,5 м з бетонним

покриттям, огороженого спеціальною запобіжною сіткою, у розмічений сектор 40°. Для метання застосовують дерев'яні, металеві, гумові диски.

**Двоопорна фаза** – фаза метання, яка виникає під час прийняття металником вихідного положення і після поставлення лівої стопи до ободу круга, коли права вже на опорі.

**Дискобол** – металник диску.

**Двоопорні фази поворотів** – фази рухової дії, які починаються з моменту поставлення правої ноги на носок стопи з продовженням обертання на двох до моменту зняття правої стопи з опори. Під час двоопорних фаз металник активно діє на прилад.

**Десятиборство** – вид легкої атлетики, який складається із десяти дисциплін і змагання проводяться серед чоловіків в два дні підряд в такій послідовності: перший день: біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг 400 м; другий день: біг 110 м з/б, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа, біг 1500 м.

**Десятиборець** – сортсмен, що займається цим видом легкої атлетики.

## **Е**

**Естафетний біг** – командний вид легкоатлетичної програми, в якому кожен учасник пробігає згідно правил змагань визначену частину дистанції і передає естафетну паличку іншому до тих пір, поки останній учасник не перетне лінію фінішу.

В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами змагань естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями. До програм великих змагань, як правило, входить естафетний біг 4x100 м і 4x 400 м. Найбільш складною вважається естафета 4x100 м тому, що бігунам 2,3,4-го етапів необхідно провести прийом – передачу естафетної палички на максимальній швидкості в обмеженій двадцятиметровій зоні. Практично передача естафетної палички повинна відбутися в той момент, коли швидкість двох бігунів зрівняються.

**Естафетна паличка** – за правилами змагань це гладка пуста трубка круглого перетину, яка виготовляється з дерева, металу або синтетичних матеріалів. Її довжина 28-30 см, по колу – 12-13 см, вагою не менше 50 г і яскравого забарвлення.

## Ж

**Жеребкування** – процедура визначення доріжки або місця в забігу.

**Жердина** – легкоатлетичний прилад для подолання високо встановленої планки.

## З

**«Зміна напрямку погляду»** – технічний прийом спринтера, що застосовується під час нарощування швидкості бігу на стартовому розгоні. Від вибору напрямку погляду залежить поступовість підйому тулуба та спрямованість зусиль у відштовхуванні на перших кроках розбігу. Також виконання даного прийому на повороті в бігу на 200 м впливає на положення тіла бігуна, зміну кута прикладання зусиль, нейтралізує відцентрову силу, яка виносить бігуна вправо.

**Зона розбігу** – розмічена та обмежена 10-ти метрова частина бігової доріжки, де учасникам 2,3,4-го етапів за правилами змагань дозволено починати розбіг, але заборонено приймати естафетну паличку.

**Зона передачі** – розмічена та обмежена 20-ти метрова частина бігової доріжки, де бігунам до зволяється за правилами змагань здійснити передачу естафетної палички. Найкращою за виконанням вважається передача, яка відбулася на 16-18-му метрі зони передачі.

**Заступ** – торкання спортсменом будь-якою частиною тіла ґрунту або обладнання за обмежником або наступання на нього.

**«Звільненість» розбігу** – відсутність фіксації уваги на місці відштовхування в процесі розбігу та її концентрації на відчуттєві моменти ритму бігу з метою досягнення невимушеного, плавного і швидкого розбігу.

**«Зв'язка»** – назва найскладнішої фази стрибка – сполучення двох останніх кроків розбігу і відштовхування, ключа до оволодіння стрибком у довжину.

**«Захоплення» доріжки** – деталь техніки в системі «загрібачого» руху, під час якого, після попереднього замаху зігнутою маховою ногою, вперед виноситься вже повністю розігнута нога приблизно на 40 – 50 см від проекції ЗЦМТ стрибун та активним рухом донизу-назад ставиться на опору. Стрибун таким чином ніби підтягує до себе опору, від чого бистріше проходить вперед через поштовхову ногу.

**«Замах»** – фаза підготовки у штовханні ядра, яка включає в себе всі попередні дії спортсмена від вихідного положення до початку переміщення ядра у бік штовхання.

**«Замах динамічний»** – ускладнений варіант замаху, під час виконання якого штовхальник після фіксації стійки на правій нозі відступає назад на відставлену ліву ногу, а потім, відштовхуючись нею, переносить вагу тіла на праву. Одночасно з цим нахиляється вперед піднімаючи ліву ногу або зразу підводить стопу лівої ноги до правої. Таким чином, звичне групування перед розгоном на правій нозі відбувається після попереднього «розкачування» системи «метальник-ядро».

**«Замах спрощений»** – один із способів виконання попередніх дій метальником до початку переміщення ядра у бік штовхання, який здійснюються практично без замаху.

**«Замах» із стійки на двох ногах** – варіант виконання замаху, в якому штовхальник із стійки на двох ногах спиною або правим боком до сегменту, робить нахил вперед з поворотом тулуба вправо (до межі гнучкості). Потім, обертаючи ліву стопу на носку, маховим рухом правої ноги навколо лівої пройти правою стопою до центру кола або виконати теж саме, тільки розпочати обертання лівої стопи на п'ятці з переходом через 180° обертання на носок лівої стопи.

**«Замах» у стійці на правій нозі** – найбільш розповсюджений у практиці штовхання ядра технічний прийом, сутність якого розкривається в наступних діях: із в.п. у стійці на правій нозі,

ліва позаду на носку, штовхальник нахилиє тулуб вперед і одночасно ліву ногу відводить назад, готуючись до групування на правій нозі.

**«Захоплення ядра»** – (в практиці зустрічаються різні назви цього ж самого технічного елементу – «захоплення опори», «взяття ядра на себе») – рухи і дії метальника в проміжок часу від моменту торкання правою стопою опори в центрі кола і до моменту поставлення лівої ноги на опору у сегмента. Технічно вірне виконання цього елементу характеризується наступними положеннями: приходом метальника після скоку в «закрите» положення на сильно зігнутих ногах; вісь плечей (і руки з ядром) залишається майже перпендикулярною по відношенню до напрямку штовхання; вісь кульшового суглобу розташовується майже паралельно напрямку штовхання; плечі метальника розташовуються прямо понад правую ногу.

**«Захоплення опори» одночасне** – варіант виконання технічних дій на початку фази поштовху, під час якої метальник після завершення розгону майже одночасно торкається опори правою і лівою ногами з наступним приходом в «закрите» положення.

**«Захоплення опори» послідовне** – варіант виконання технічних дій на початку фази поштовху, під час якої метальник, після розгону торкається опори спочатку правою, а потім ставить ліву ногу у сегмента, переходячи в «закрите» положення.

**«Захоплення» списа** – технічний елемент першої фази фінального зусилля, під час виконання якого метальник повертає стегно правої зігнутої ноги до середини, кисть зі списом супинує, а ліву руку просуває вперед з метою збільшення натяжіння м'язів плечового пояса.

**Замах** – технічний прийом, який виконується із вихідного положення поворотом тулуба вправо і відведенням руки з диском назад.

**«Захоплення» диска** – технічний елемент фази початку кидка, який утворюється метальником після обгону диска в одноопорній фазі на правій нозі і триває до моменту поставлення в упор лівої ноги.



## К

**«Колесо»** – образна назва СБВ, в якій відбувається поєднання в передньому кроці структурних елементів бігового кроку – високе піднімання стегна, винос гомілки, «загрібаючий» рух ноги назад-під себе та закидання гомілки назад-догори в задньому кроці. Вправа виконується у повільно-оптимальному темпі, довжина кроку становить 30-70 см, тулуб вертикальний або дещо подається вперед, руки рухаються як при бігу. Бігун високо до горизонталі піднімає стегно, далеко вперед виносить гомілку, «загрібаючим» рухом опускає ногу на опору і після проходження вертикалі здійснює «підхват» п'ятки під сідницю, таким чином завершуючи повне коло. Вправа виконується на передній частині стопи, п'ятка опори не торкається.

**Критерії раціональної техніки бігу** – суб'єктивні і об'єктивні показники, які характеризують раціональну техніку бігу, що відображається через легкість, розкутість, потужність бігових рухів, величину амплітуди, частоту кроків, динаміку зусиль та інше.

**Контрольна позначка (або лінія допуску)** – позначка на біговій доріжці, яку визначають практичним шляхом і під час змагань індивідуально наносять на доріжку лейкопластиром на відстані приблизно 6-12 – ти метрів від лінії зони розбігу з метою найкращої взаємодії між учасниками при передачі естафетної палички.

**Критерій ефективності техніки бар'єриста** – це міжчасова різниця в подоланні бар'єрної і гладкої дистанції, а також час виконання окремих фаз рухів і руху в цілому.

**«Кроковий» рух** – форма виконання бар'єрного кроку, яка за руховою структурою схожа на переступання (перебігання).

**Крос** – біг по пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод (канав, чагарнику тощо).

**«Кидок» у політ** – образна назва елемента техніки відштовхування, який створюється в останньому кроці, коли горизонтальна швидкість розбігу переводиться у вертикальну і вся увага стрибуна концентрується на «кидку» тіла в політ. Він виконується за рахунок довгого маху ногою, руху плечового пояса і грудей

вперед-вгору, підйому підборіддя, енергійного маху рук та швидкого розгинання поштовхової ноги.

**Коефіцієнт використання швидкості в розбігу** – показник, за яким оцінюється техніка виконання розбігу. Коефіцієнт (К) дорівнює діленому від показників швидкості ( $V$  м/с) на останніх 10-ти метрах розбігу на показники швидкості ( $V$  м/с) пробігання 10 м з ходу. Показники коефіцієнта 0,9 і вище вважаються добрими.

**Коефіцієнт технічної майстерності** – показник, за яким оцінюється рівень технічної підготовленості стрибун. Коефіцієнт (К) дорівнює діленому від показників результату ( $R$  – в метрах) стрибка у довжину на показники максимальної швидкості ( $V$  – в м/с) розбігу перед відштовхуванням. Результат стрибка у довжину вимірюється від місця відштовхування. У чоловіків (К) 0,81 і більше – це відмінно, 0,79 – 0,80 – добре, 0,77 – 0,78 – задовільно, нижче 0,77 – незадовільно; у жінок (К) 0,76 і більше – відмінно, 0,74 – 0,75 – добре, 0,72–0,73 – задовільно, нижче 0,72 – незадовільно.

**Кут амортизації** – кут в колінному суглобі в момент найбільшого згинання опорної ноги в фазі опори.

**Кут відштовхування** – кут, створений віссю ноги та горизонталлю в момент відриву поштовхової ноги від опори (дорівнює 70-75°).

**Кут поставлення поштовхової ноги** – кут, створений віссю ноги і горизонталлю (пряма проведена через основу кістки стегна і точку дотику стопою опори).

**Критерій ритму розбігу** – є прискорення темпу бігу на останніх шести кроках розбігу без значної зміни їх довжини.

«**Кенгуру**» – назва стрибків на двох ногах з просуванням вперед приблизно на один метр з акцентом на роботу стопи.

«**Крок**» – назва другого стрибка в потрійному, який виконується таким чином: після проходження вертикалі махова нога з прискоренням проходить поза опорну ногу вперед-догори сприяючи відштовхуванню. Потім стрибун завершуючи відштовхування прагне в положенні «кроку» пролетіти, якнайдалі.

В середині польотної фази виконує замах стегном і рух гомілкою, як під час «скоку». Далі стрибун енергійно опускає загрибним рухом вниз-назад махову ногу і ставить її на всю стопу. Мах руками виконується одночасно або по чергово.

**Кут атаки** – кут між площиною приладу і напрямом зустрічного потоку повітря. Якщо повітря набігає на нижню поверхню приладу (диска, списа), кут атаки додатковий, якщо на верхню, – від'ємний.

**Круг для метань** – місце, з якого штовхають ядро, метають диск, молот.

**«Кидкові» кроки** – Елемент техніки заключної частини розбігу, в якому акцент робиться на просуванні тазу вперед з мінімальними вертикальними коливаннями ЗЦМТ.

**Кидок** – головна технічна дія, яка триває від моменту поставлення правої стопи в центрі круга і до миті випуску диска, складається з елементів, як поставлення правої ноги, поворот, поставлення лівої стопи до обода близько діаметра круга, випуск диска.

## Л

**Легкоатлетичні стрибки з розбігу** – це група змагальних видів легкої атлетики, яка поділяється на два види: **горизонтальні** стрибки (у довжину і потрійний) і **вертикальні** стрибки (у висоту і з жердиною). Дальність і висота польоту залежить від початкової швидкості, кута вильоту і висоти вильоту ЗЦМ тіла. Щоб досягти високих спортивних результатів стрибуну необхідно розвинути максимально можливу початкову швидкість вильоту тіла і спрямувати її під вигідним кутом до горизонту. Для цього потрібно володіти досконалою технікою стрибка.

**Легкоатлетичні метання** – група видів легкої атлетики, в основі об'єднання якої лежить фактор переміщення у просторі і часі легкоатлетичних приладів, до яких відносять малий м'яч, гранату, ядро, спис, диск, молот.

## М

**Момент руху** – найменша структурна одиниця організації руху, яка збирає всі властивості рухомого об'єкту.

**Марафонець** – Бігун на наддовгі дистанції. Довжина класичного марафону дорівнює 42 км 195 м.

**Миля** – англо-американська міра довжини, яка дорівнює 609,3 м.

**Моделльні характеристики стартового розгону** – параметри технічних дій спринтера на стартовому розгоні, які відображені в просторових, часових і динамічних показниках.

**Маховий стиль** – індивідуальний характер виконання рухів притаманний високим і швидким бар'єристам, які із-за близького підходу до місця відштовхування на бар'єр змушені максимально активізувати дію махової ноги при подоланні бар'єра за рахунок різкого нахилу тулуба вперед.

**Метання** – спосіб переміщення інертної маси в просторі і часі.

**Молот** – спортивний прилад, який складається з металевого ядра кулястої форми вагою 3-7,257 кг, ручки, з'єднувальної сталеної дротини (1175-1215 мм). Метають молот з круга діаметром 213,5 см з бетонним покриттям, огороженого спеціальною запобіжною сіткою, у розмічений сектор поля (40°). Повна вага молота 7,260 кг, в змаганнях допустима вага 7,265-7,285 кг.

**Метання списа** – швидкісно-силова легкоатлетична вправа, яка виконується на дальність згідно правил змагань однією рукою із-за спини через плече, у розмічений сектор поля (29°). При метанні списа оптимальний кут вильоту дорівнює 29-36°, швидкість вильоту списа складає 32-35 м/сек.

**Метання диска** – швидкісно-силова легкоатлетична вправа, яка виконується на дальність згідно правил змагань однією рукою збоку із-за спини, у розмічений сектор поля (40°). При метанні диска оптимальний кут вильоту знаходиться в межах 36-39° у чоловіків і 33-35° у жінок, швидкість вильоту диска при цьому досягає 23-25 м/сек.

**Метання молота** – складна за структурою система цілеспрямованих рухів та дій, яка поєднує в собі визначену кількість простих і складних елементів (тримання молота, вихідне положення, попередні оберти молота, повороти з молотом, фінальне зусилля).

При метанні молота оптимальний кут вильоту дорівнює  $42 - 44^\circ$  швидкість вильоту складає 26-27 м/сек.

## Н

**«Набігання»** – образна назва способу виконання бігу з прискоренням, спрямованого на відпрацювання уміння плавно переходити по ходу бігу з нижчого рівня швидкості на вищий без зайвого напруження.

**«Набір» швидкості бігу** – один із способів розгону тіла бігуна, що містить в собі психологічну установку на виконання активного просування вперед за рахунок акцентування уваги на елементах відштовхування поштовховою ногою.

**Несення жердини** – спосіб утримання жердини під час розбігу, яку тримають під кутом близьким до  $90^\circ$ , права (верхня) рука знаходиться у стегна, а ліва (нижня) на рівні грудей.

## О

**Опорний період** – структурна одиниця організації рухів кроку, яка починається в момент дотику опори п'ятою попереду тіла і закінчується в момент відриву стопи від опори позаду тіла. Опорний період складається з фаз амортизації і відштовхування.

**Оптимальна стартова поза** – це визначене емпіричним шляхом або науково обґрунтоване індивідуально – вигідне розташування ланок тіла бігуна на старті, яке дозволяє йому вибухово вийти із стану спокою і невимушено «увійти» в біг на високій швидкості.

**Опорна фаза стрибка** – фаза стрибка, яка триває від моменту відриву від ґрунту і до моменту відштовхування від жердини.

**Ось штовхання** – Уявна пряма, яка розділяє коло, сегмент, сектор на дві половини – праву і ліву, якщо дивитися із кола у бік штовхання.

**«Обгін ядра»** – технічний прийом, який створюється металником за рахунок випереджального руху нижніх сегментів тіла (ноги, кульшовий суглоб) по відношенню до верхніх сегментів тіла та ядра під час виконання розгону системи «метальник- ядро».

**Оптимальна швидкість розгону** – найбільша швидкість на розгоні, яку метальник може використати в наступній фазі фінального зусилля.

**«Обгін списа»** – технічний прийом, який застосовує списометальник під час виконання перехресного кроку, коли він прагне нижніми сегментами тіла (ноги, кульшовий суглоб) випередити верхні (плечовий пояс і руку зі списом).

**Одноопорна фаза на лівій нозі** – фаза метання, яка починається з моменту відриву правої ноги від опори і обертанням на лівій та закінчується моментом відриву лівої ноги від опори.

**Одноопорна фаза на правій нозі** – ключова фаза метання, яка починається з моменту активного поставлення правої стопи на 10 см далі центра круга і завершується моментом поставлення лівої стопи близько до обода круга. Характер поставлення правої стопи визначає дальність польоту.

**«Обгін диска»** – складний елемент техніки метання, який утворюється під час одноопорного повороту активним махом правої ноги до центру круга з одночасним відштовхуванням лівою ногою і поворотом голови у бік старту, що надає метальнику можливість з прискоренням ногами «обігнати» праву руку з диском.

**«Обгін молота»** – образна назва елемента техніки повороту, суть якого полягає в активному випереджальному русі правою ногою і тазом плечового пояса та молота на виході з повороту. Це дозволяє нижній частині тіла набути вищу кутову швидкість ніж приладу.

**Одноопорні фази поворотів** – фази рухової дії, які починаються з моменту зняття правої стопи з опори і супроводжуються обертанням на носку лівої стопи протягом фази. Завершується фаза в момент поставлення правої стопи на опору.

## П

**Перенос махової ноги** – елемент техніки спортивної ходьби, який виконується імпульсним рухом від кульшового суглоба з винесенням вперед-догори стегна махової ноги і переміщенням за низькими траєкторіями руху гомілки і стопи. Таке виконання

збільшує величину реакції опори, викликає зміщення ЗЦМТ вперед і збільшує швидкість пересування.

**Перескок з ноги на ногу** – типова технічна помилка ходака, яка виникає тоді, коли мах вільною ногою здійснюється більш догори – вперед без суттєвого просування тіла вперед.

**Період переносу ноги** – структурна одиниця організації рухів кроку, яка починається в момент відриву ноги від опори і закінчується в момент дотику п'ятки цієї ж ноги до опори попереду тіла. Складається з фаз заднього і переднього кроків, які поділені моментом вертикалі махової ноги.

**Період одиночної опори** – структурна одиниця рухів в циклі, яка визначається тривалістю часу коли ліва або права нога знаходиться на опорі.

**Період подвійної опори** – структурна одиниця організації рухів у циклі, яка визначається тривалістю часу коли дві ступні одночасно знаходяться на опорі.

**Періоди рухів** – структурна одиниця організації рухів, яка складається з подвійної і одиночної опори. В циклі є два періоди подвійної опори і два періоди одиночної опори.

**Повороти плечового пояса** – елементи техніки спортивної ходьби, які разом із зустрічними рухами тазу під час фази відштовхування зменшують ступінь відхилення ЗЦМТ від прямолінійного руху і сприяють збільшенню м'язових зусиль за рахунок попереднього розтягування м'язів.

**Повороти таза** – елементи техніки спортивної ходьби, які відтворюються під час фази відштовхування коли таз повертається навколо вертикальної осі. Такі рухи виконують роль пускового механізму в маятниковподібному переносі махової ноги в передньому кроці та безпосередньо впливають на збільшення довжини і частоти кроків.

**Поставлення ноги на опору** – елемент техніки ходака, особливістю якого є поставлення на опору випрямленої у колінному суглобі махової ноги близько до проекції ЗЦМТ, тобто під кутом, близьким до 90° з метою зменшення горизонтальної складової опорної реакції.

**Поставлення стопи на опору** – елемент техніки ходака, особливістю якого є м'яке поставлення стопи на опору з зовнішнього боку п'ятки з плавним перекатом на всю стопу, що суттєво зменшує гальмівні сили і бокові коливання тулуба, які негативно впливають на швидкість ходьби.

**«Педальовання»** – образна назва спеціально-підвідної вправи, де бігові рухи ногами виконуються в положенні лежачи на спині.

**«Перебор стопами»** – образна назва технічного прийому, суть якого полягає в тому, що бігун під час переміщення по дистанції свідомо застосовує акцентоване «доштовхування» стопою у кожному кроці (вслід просуваючомуся вперед тілу). Таким чином досягається більша активність на опорі. Хльосткість і завершеність рухів будуть ознаками правильного виконання відштовхування в бігу.

**«Перекаат на стопі»** – технічний елемент опорного періоду, вірне виконання якого дозволяє провести повноцінне включення в дію всієї стопи від п'ятки до площини пальців. У бігуна виникає відчуття поступового, плавного, завершеного включення стопи.

**Переміщення кутове** – кут повороту тіла або окремого сегменту тіла (виміряється в градусах).

**Переміщення лінійне** – відстань по прямій між кінцевим і початковим положенням тіла (виміряється в одиницях довжини).

**Період опори** – структурна одиниця організації рухів, коли одна нога знаходиться на опорі, а інша переноситься. Під час опори розрізняють фази передньої і задньої опори. В періоді опори виділяють фази амортизації і відштовхування.

**Період польоту** – структурна одиниця організації рухів у циклі, коли відбувається перенос лівої та правої ноги (не дотикаються до опори).

**Підсід** – наближення ЗЦМТ до площини опори при поступальній роботі м'язів опорної ноги.

**Подвійний крок** – найбільша загальна форма структурної організації рухів у циклі, яка має відносно завершений характер



і складається з чотирьох періодів: періоду опори на лівій нозі, періоду польоту, періоду польоту на правій нозі, періоду польоту.

**Поза пружності в бігу** – це таке S-подібне положення тіла бігуна, що виникає під час опори в момент вертикалі. Основні ознаки пружності пози бігуна – «кругла» спина, зігнуті в суглобах ноги, п'ятки на 2-3 см відірвані від опори, маса тіла перенесена на передню частину стопи.

**«Посадка стопи»** – елемент техніки бігу, суть якого полягає в раціональному поставленні стопи на опору, а саме: перший дотик поверхні опори здійснюється зовнішньою частиною стопи з високо піднятими ненапруженими пальцями з наступним перекатом на всю стопу.

**Почерговий винос стегна** – СБВ, при виконанні якої відтворюються структурні елементи бігового кроку – «підхват-складання» гомілки і швидкий винос стегна поштовхової ноги вперед-догори. Вправа виконується почергово кожною ногою через 3-5 бігових кроків повільного бігу.

**Прискорення** – міра швидкості нарощування або зниження величини швидкості або зміни напрямку.

**Передача палички зверху** – найбільш ефективний спосіб передачі, під час якого знімається проблема обмеженого простору при передачі палички. Передача здійснюється рухом руки зверху – вниз по діагоналі у розкриту доверху долоню випрямленої руки, яка відведена на рівень плеча назад-догори. Передача має переваги за рахунок більш «вільного простору», тобто, більш розтягнутої передачі.

**Передача палички знизу** – один із поширених способів передачі, але при цьому можливе виникнення проблеми вільного місця для прийняття палички. Передача здійснюється рухом руки знизу – вперед у розкриту донизу долоню випрямленої руки, яка відведена назад.

В обох способах естафетна паличка передається в такий послідовності: із правої руки в ліву, в праву, в ліву.

**Передача палички з перекладанням** – старий, мало ефективний спосіб передачі під час якої бігуну приходиться здійснювати

ще й перекладання палички на ходу із руки в руку. Недоліком цього способу вважається порушення ритму бігу і втрата часу .

**Перенос махової ноги** – основна СБВ, яка спрямована на оволодіння технікою переносу махової ноги при подоланні бар'єра.

**Перенос поштовхової ноги** – основна СБВ, яка спрямована на оволодіння технікою переносу поштовхової ноги при подоланні бар'єра.

**Подолання бар'єра** – технічна дія до складу якої входять такі елементи, як: відштовхування, вхід на бар'єр («атака»), перехід бар'єра, схід з бар'єра (приземлення).

**Поштовховий стиль** – індивідуальний характер виконання рухів притаманний бар'єристам низького росту, швидким і стрибучим, які основний акцент роблять на енергійному відштовхуванні на бар'єр. Махова нога при цьому розгинається в фазі «атаки» і утримується в такому положенні доти, поки гомілка не мине планку бар'єра.

**Приземлення** – важлива фаза подолання бар'єра, яка починається з першого контакту стопи махової ноги з опорою за бар'єром і закінчується моментом відриву стопи поштовхової ноги від опори.

**«Підсід»** – технічний елемент системи рухів бігового кроку, який утворюється на передостанньому кроці і виявляється у деякому зниженні положення ЗЦМТ; його величина визначається за кутом в колінному суглобі в момент вертикалі і залежить від індивідуальних силових можливостей та рухової самонастанови стрибуну. Величина кута коливається в межах 105-136°.

**Поставлення поштовхової ноги** – технічний елемент в горизонтальних стрибках, який здійснюється біговим кроком з руховою настановою на динамічний переكات через всю стопу починаючи з п'ятки. Всі інші настанови (з передньої частини стопи, з п'ятки, ударом або упором) спотворюють природність руху і не дозволяють реалізувати потенційні можливості стрибуну.

**Приземлення** – заключна фаза стрибка, яка триває від моменту торкання стрибуну опори і до моменту повної зупинки руху тіла.

**Переكات на стопі поштовхової ноги** – деталь техніки відштовхування, яка по чинається з моменту дотику опори зовнішнім боком п'ятки, переكات на зовнішньому боці стопи, продовжується переходом на всю стопу і завершується виходом на її передню частину. Від швидкості виконання цієї деталі техніки безпосередньо залежить швидкість відштовхування.

**Політ** – безопорна фаза стрибка, яка триває від моменту відриву поштовхової ноги від опори і до моменту зустрічі тіла стрибун з опорою. Під час фази польоту стрибун прагне як найраціональніше змінити положення тіла і окремих його ланок у просторі відносно ЗЦМТ з метою якісної підготовки до далекого приземлення.

**Поставлення стопи на брус** – важлива деталь техніки поставлення поштовхової ноги на брус, при виконанні якої стрибун прагне поставити стопу з п'ятки зі стрімким (динамічним) переكاتом через зовнішній бік стопи на носок, забезпечуючи швидке відштовхування.

**Приземлення глибоким присіданням** – варіант техніки приземлення, в якому стрибун після торкання стопами піску робить глибоке присідання на широко поставлені ноги з одночасним рухом руками вперед.

**Приземлення з виведенням таза вперед** – варіант техніки приземлення, в якому стрибун після торкання стопами піску м'яко згинає ноги в колінних суглобах, таз низько проходить понад піском вперед, тулуб випрямляється. Наступним активним рухом стрибун ніби «висмикує» ноги із піску, звільняючи місце для прокату по своїх слідах через таз і спину, руки виносяться вперед – в сторони.

**Приземлення з падінням на бік** – варіант техніки приземлення, в якому стрибун з моменту торкання піску повернутими у бік стопами прагне після глибокого присідання вивести через опору повернуті на сторону таз і тулуб, завершуючи цей рух падінням на бік.

**Приземлення з відкиданням на спину** – типова технічна помилка, що виникає в фазі приземлення; причиною помилки є

відхилення плеч в фазі відштовхування або польоту, сильне прогинання тулуба назад.

**Приземлення з закручуванням вперед** – типова технічна помилка, причиною якої є сильне посилення плечей вперед, пасивне виконання руху маховою ногою, поспішність у виконанні технічних елементів в польоті.

**Приземлення із звалюванням на бік** – типова технічна помилка, причиною якої є несиметрична робота рук і ніг в польоті.

**Потрійний стрибок** – швидкоісно – силова легкоатлетична вправа, яка складається із трьох послідовно виконаних за правилами змагань стрибків з розбігу з метою подолання найбільшої відстані. В потрійному стрибку після першого відштовхування (як правило сильнішою ногою) в польоті відбувається зміна положення ніг («скок»), друге відштовхування виконується тією ж самою ногою, з переходом в політ «у кроці» («крок»), а потім, відштовхуючись іншою ногою в третій раз, виконується «стрибок» з приземленням на дві ноги в яму з піском.

**Передпоштовховий крок** – останній крок розбігу, який виконується на всій стопі або з торканням опори п'ятою з миттєвим переходом на передню частину стопи.

**Передпоштовхові кроки** – останні 3-5 бігових кроків розбігу особливість яких проявляється в ритмі бігу. Вони характеризуються способом поставлення ноги і стопи на опору, характером роботи рук, сполученням визначеної довжини кроків, динамікою швидкості і темпу кроків, рівнем агресивності та настановою на відштовхування, що разом в значній мірі впливає на результативність стрибка.

**Політ** – акцентована безопорна фаза стрибка, в якій застосовують такі способи переходу через планку як «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний», «фосбюрі-флоп».

**Початкова висота** – висота, яку встановлює суддівська колегія перед початком змагання.

**«Перекат»** – спосіб переходу через планку збоку лежачи у горизонтальному положенні боком, спиною до неї або нирком,

одночасно підтягуючи при цьому зігнуту поштовхову ногу до тулуба з наступним приземленням на поштовхову ногу і руку.

**«Перекидний»** – спосіб переходу через планку збоку, тулуб у горизонтальному положенні обличчям до неї і обертаючись навколо планки з по слідовним перенесенням ланок тіла. Приземлення здійснюється на однойменну маховій нозі руку з наступним перекатом через плече на спину.

**«Переступання»** – спосіб переходу планки збоку у положенні «сидячі верхи» з послідовним перенесенням випрямлених махової і поштовхової ніг з наступним приземленням на махову ногу.

**Підготовка до приземлення** – фаза стрибка, під час якої стрибун прагне виконати групування таким чином: піднімає «в кут» ноги, руки притискає до стегон, підборіддя до грудей і продовжуючи обертання, поступово перевертається на спину.

**Перевід жердини** – спосіб виштовхування жердини на останніх двох кроках розбігу в ящик для упору.

**Період махової дії** – проміжок часу від моменту відокремлення від доріжки і до моменту найбільшого групування на жердині. Умовно поділяється на дві фази: вис-змах та змах на жердині.

**Період силової дії** – проміжок часу від моменту групування і до моменту, коли стрибун відпускає жердину правою рукою та відлітає від неї. Період складається з таких фаз: розгинання тіла, переходу в упор з поворотом і віджимання на жердині.

**Перехід в упор з поворотом** – технічна дія під час виконання якої стрибун прагне розігнути тіло в колінних і кульшових суглобах вздовж вісі жердини, підтягнутися на руках з одночасним поворотом тулуба навколо вертикальної вісі з виходом у стійку.

**Перехід планки дугою** – природній спосіб переходу планки, в якому стрибун використовуючи інерцію підйому, коротким рухом закидає ноги за планку, компенсаторно підкидаючи таз. Тіло приймає дугоподібну форму, обертаючись навколо планки.

**Поворот** – спіралеподібний рух тіла стрибуну, який спрямовується догори вздовж осі жердини.

**Поставлення жердини в упор** – ключова технічна дія, яка відтворюється стрибуну на переході від розбігу до відштовхування і потребує одночасного поставлення поштовхової ноги на опору, нижнього кінця жердини на дно ящика для упору та винесення верхнього кінця жердини догори прямо над головою.

**Приземлення** – остання фаза стрибка, в якій стрибун остаточно гасить швидкість польоту торканням спиною поролонової подушки з наступним перекидом на лопатки.

**Передня половина кола** – частина кола, яка знаходиться у сегмента; протилежна їй буде задньою.

**Поштовх (або фінальне зусилля)** – технічний прийом до складу якого входять рухи та дії метальника від моменту торкання правою стопою опори у центрі кола і закінчуються вильотом ядра. Цей технічний прийом складається з двох елементів – «захоплення ядра» і власне виштовхуванням.

**Поштовх ядра «вставанням»** – спосіб виконання фінальної фази поштовху, під час якої метальник здійснює з низького сиду відповідні технічні дії у такій послідовності: поворот вперед правого коліна, ривковий рух лівою рукою вліво-вгору, рухом правої ноги «заштовхує» таз на ліву ногу, швидке розкручування тулуба доповнюється активним вставанням в момент виштовхування.

**Поштовх ядра «хльостом»** – спосіб виконання завершальної фази поштовху, під час якої метальник здійснює певні технічні рухи у такій послідовності: удар тазом вперед, праву ногу розвертає гомілкою і стегном вперед, ривком лівої руки приходить в положення «натягнутого лука», хльостом тулуба завершує виштовхування.

**Перехресний крок** – умовна назва передостаннього кидкового кроку, який виконується стрімким махом правого стегна трохи зігнутої ноги вперед-догори, перенесенням ЗЦМТ на лівій вперед, доштовхуванням лівою ногою, що дозволяє ногами випередити верхню частину тулуба і зв'язати розбіг з фінальним зусиллям. Списометальник приходить в положення ліва нога попереду правої, плечі повернуті вправо майже на 90° по відношенню до напрямку метання, таз повернуто під меншим кутом .

**Поворот (або обертання)** – спосіб розбігу у метанні диска, під час якого створюються умови для набору оптимальної швидкості у системі «метальник – диск».

**Повороти** – основний спосіб розгону, який відбувається за рахунок складного обертально-поступального руху метальника з молотом від задньої частини круга до передньої. Виконання поворотів здійснюється «п'ятково-носковим» способом. Метають молот з трьох-чотирьох поворотів.

**Попередні обертання** – це обертання молота над головою метальника з вихідного положення за рахунок яких створюються сприятливі умови входження в перший поворот і надається необхідна швидкість обертання молоту.

**П'ятково-носковий спосіб обертання** – спосіб переміщення метальника по кругу, в якому на вході в поворот метальник починає обертання на лівому носку, потім переходить на зовнішнє склепіння стопи і знову виходить на носок. При виході з повороту метальник ставить праву ногу з носка на всю стопу і переходить у двоопорне положення. Потім п'ятка лівої стопи опускається на опору, а п'ятка правої відривається від неї.

**П'ятиборство** – різновид багатоборства, який складається із п'яти видів легкої атлетики, змагання проводяться тільки в закритих приміщеннях в один день і в такій послідовності: жінки – 60 м з/б, стрибок у висоту, штовхання ядра, стрибок у довжину, біг 800 м; чоловіки – 60 м з/б, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг 1000 м.

## Р

**Ритмовий критерій бігу (активність бігу =  $t$  польоту /  $t$  опори)** – відображує рівень концентрації корисних зусиль бігуна і характеризує його силову підготовленість.

**Ритм бар'єрного бігу** – закономірне чередування рухів бар'єриста з визначеною тривалістю і зусиллями в бігу по всій дистанції.

**Ритм міжбар'єрного бігу** – це співвідношення кінематичних і динамічних параметрів бігових рухів в міжбар'єрному просторі.

**Ритм подолання бар'єра** – це співвідношення кінематичних і динамічних параметрів подолання бар'єра (відштовхування, вхід на бар'єр, перехід, схід з бар'єра).

**Рівновага у відштовхуванні** – здатність стрибун створити під час відштовхування стійке положення тіла за рахунок правильного розташування ЗЦМТ та ланок тіла в просторі.

**Розбіг у горизонтальних стрибках** – штучно створений спосіб переміщення стрибун у вигляді бігу, під час якого свідомо реалізується настанова на акцентований «загрібний» рух і пружне поставлення махової ноги на опору, що утворює найкращі умови і можливості для ефективного відштовхування. Розбіг у стрибках дещо відрізняється від спринтерського бігу, в якому акцентується увага на активні махові рухи (зведення стегон).

**Розбіг з місця** – один із способів виконання початку розбігу.

**Розбіг з підходу** – спосіб виконання початку розбігу за рахунок додаткових прискорених кроків ходьби.

**Розбіг з підбіганням** – спосіб виконання початку розбігу за допомогою додаткових бігових кроків до позначки основного розбігу.

**Розбіг з рівномірним прискоренням** – один із типових варіантів набору швидкості, де вона поступово збільшується з особливим нарощуванням на останніх шести кроках розбігу.

**Розбіг за інерцією** – типовий варіант управління швидкістю бігу, який характеризується швидким прискоренням на початку розбігу, підтриманням швидкості за інерцією в середині і активним нарощуванням швидкості наприкінці розбігу.

**Розбіг темповий** – типовий варіант набору швидкості, який характеризується швидким, активним початком розбігу і темповим просуванням до самої планки по всій довжині розбігу.

**Розбіг в стрибках у висоту** – елемент техніки стрибка, який виконується у формі штучно створеного бігу, який відрізняється від звичайного бігу більш широким, підкреслено далеким виносом ніг вперед, як по прямій, так і по дузі. Поставлення ноги на опору здійснюється на передню частину обов'язково пружної стопи, що забезпечує високу динаміку взаємодії стрибун з опорою.



**Ритм метань** – чередування поз метальника у часі або співвідношення відрізків часу, витраченого на виконання рухових прийомів.

**Розбіг у метаннях** – під розбігом розуміють біг, стрибок або обертання (повороти) з приладом.

**Розгін** – технічний прийом у штовханні ядра, доскладу якого входять рухи та дії метальника від початку переміщення ядра і домоменту торкання правою ногою опори в центрі кола.

**Розгін обертанням** – спосіб розгону системи «метальник-ядро», який побудовано на застосуванні обертально-поступальних рухів аналогічних метанню диска.

**Розгін обертанням через носок** – найбільш доступний спосіб розгону, під час виконання якого метальник після замаху плечами вправо з наступним махом правої ноги навколо лівої здійснює обертання на носку лівої стопи.

**Розгін обертанням через п'яту** – більш вигідний, але й складніший спосіб розгону, під час якого метальник із стійки правим боком до сегменту після замаху тулубом вправо здійснює обертання лівої стопи на п'яті. Після повороту лівої стопи приблизно на 180° обертання продовжується на носку лівої стопи з одночасним махом правої ноги навколо лівої до моменту поставлення правої стопи у центрі кола.

**Розгін «скоком»** – спосіб набору швидкості системи «метальник – ядро», який складається з початкового переміщення тазу назад із положення групування, відштовхування правої ноги назад та активного випереджального маху лівої ноги назад.

**Ритм кидкових кроків** – раціональне співвідношення в просторі і часі прикладання зусиль при виконанні кидкових кроків. Дані про довжину і час виконання кидкових кроків у провідних метальників (чол.) будуть такі: 1-й крок –195-250 см за 0,3-0,38 с; 2-й крок –135-170 см за 0,26-0,3 с; 3-й крок –180-200 см за 0,3-0,45 с; 4-й крок –135-170 см за 0,18 –0,26 с.

**Розбіг** – перша фаза техніки метання списа, попередня частина (до початку відведення списа) якої виконується у формі звичайного бігу (10-12 бігових кроків), а заключна у формі 4-6 кидкових

кроків. Основне завдання розбігу – надати системі «метальник – спис» оптимально можливу швидкість, а також створити сприятливі умови для виконання фінального зусилля.

## С

**Спортивна ходьба** – змагальний вид легкої атлетики, різновид ходьби, який характеризується більш високими показниками довжини і частоти кроків, більшою швидкістю пересування, випрямленням опорної ноги в момент вертикалі.

**Схема навчання техніки спортивної ходьби** – типова понятійна структура за допомогою якої упорядковується процес навчання техніки.

**Середньовик** – бігун, в основі спортивної спеціалізації якого є біг на середні дистанції.

**Складові техніки бігу** – організація структурних елементів техніки бігу, які визначають специфічність рухів і впливають на його ефективність. А саме: положення тулуба, рук, голови, напрямок погляду, «посадка» стопи, амортизація і відштовхування поштовхової ноги, розгін і гальмування поштовхової та махової ноги.

**Спеціальні бігові вправи (СБВ)** – вправи, при виконанні яких за руховими параметрами відтворюються елементи бігового кроку.

**Спринтер** – бігун, в основі спортивної спеціалізації якого є біг на короткі дистанції.

**Стаєр** – бігун на довгі дистанції.

**Старт** – місце початку різних змагань з ходьби та бігу або вихідне положення атлета перед початком руху.

**Старт груповий** – спортсмени приймають старт групами, забігами, заходами по декілька осіб одночасно в залежності від числа доріжок та умов змагань.

**Старт загальний** – всі учасники починають змагання одночасно.

**Стартові колодки, станки** – пристосування для упору і відштовхування при старті в бігу на короткі дистанції.

**Стартове прискорення** – специфічна форма швидкісних вправ, основною ознакою яких є нарощування швидкості з місця і до оптимально можливої.

**Стартовий розгін** – рухові дії бігуна на початку дистанції під час яких досягається оптимальна швидкість, яка потрібна для переміщення по дистанції.

**Стрибки в кроці** – спеціальна стрибкова вправа, в якій відтворюється координаційна взаємодія махової і поштовхової ноги, відштовхування та поставлення стопи на опору. Під час виконання гомілка махової ноги паралельна поштовховій нозі, стопа ставиться на пружню передню частину ближче до проекції центру ваги тіла. Руки рухаються як при бігу, тулуб значно нахилений вперед (20–30°), а може бути близький до вертикалі.

**Структурно-функціональна модель стартового розбігу** – модель, в якій відображені провідні технічні параметри, що характеризують динаміку нарощування швидкості в бігових кроках стартового розгону, їх взаємодію і внесок у зміни швидкості.

**Схема аналізу техніки бігу** – типова понятійна структура за допомогою якої здійснюється біомеханічний аналіз техніки бігу.

**Стартовий розбіг** – частина дистанції в бар'єрному бігу на 50, 60, 100, 110 м, яка дорівнює відстані до 2-3-го бар'єра на якій бар'єрист вирішує завдання виходу на швидкість, близьку до дистанційної; в бігу на 400 м – відстань від старту до 1-го бар'єра.

**«Стипель-чез»**(див. «біг з перешкодами») – біг на 3000 м з перешкодами, які в кількості 5-ти неперекидних бар'єрів вагою 80-100 кг (висотою 76,2 см – жін., 91,4 см – чол.) встановлені на кожному колі дистанції, з них один поставлений перед ямою з водою (розміри ями: 366х366 см, глибина біля бар'єра – 70 см).

**Схід з бар'єра** – СБВ, яка спрямована на оволодіння технікою переносу махової ноги і поставленням стопи махової ноги на опору за бар'єром.

**Спосіб стрибка** – визначається за положенням тіла стрибуна в польоті під час виконання горизонтальних або вертикальних стрибків.

**Спроба** – виконання учасником змагань залікової вправи.

**Стрибок** – спосіб подолання відстані за рахунок акцентованої фази польоту.

**Стрибок у довжину з розбігу** – швидкісно-силовий вид легкої атлетики, який характеризується найвищою горизонтальною швидкістю розбігу серед всіх стрибків і найбільш тривалою фазою польоту.

**Спосіб «зігнувши ноги»** – один із способів збереження рівноваги тіла в польоті, який здійснюється таким чином: після злету «у кроці» стрибун підтягує поштовхову ногу до зігнутої махової, наближає коліна зігнутих ніг до грудей, не дуже нахилиючи тулуб вперед, а руки опускає вперед-вниз.

**Спосіб «ножиці»** – один із способів збереження рівноваги тіла в польоті, який виконується таким чином: після злету у широкому «кроці» стрибун опускає махову ногу і відводить її назад, таз подається вперед, тулуб нахилиється назад. Поштовхова нога виноситься вперед продовжуючи бігові рухи в повітрі. Руки в фазі польоту піднімаються вгору і круговими рухами в різні сторони підтримують рівновагу. За час польоту стрибун здійснює 2,5-3,5 бігових кроків.

**Спосіб «прогнувшись»** – один із способів збереження рівноваги тіла в польоті, який здійснюється таким чином: після злету «у кроці» махова нога, розгинаючись, опускається вниз – назад і підводиться до поштовхової, таз подається вперед, а плечі трохи відхиляються назад. Стрибун прогинається у грудній і поперековій ділянках хребта і швидко відводить напівзігнуті руки в сторони-назад або назад-вгору і в сторони.

**Спосіб комбінований** – один із способів збереження рівноваги тіла в польоті, в якому сполучаються рухи 2,5 кроків «бігу в повітрі» з положенням «прогнувшись». Здійснюється це таким чином: після злету у широкому «кроці» махова нога опускається вниз-назад, поштовхова сильно зігнута виноситься вперед. Руки опускаються вниз і відводяться назад, тулуб прогинається у грудній частині. До кінця другого кроку стрибун випрямляє поштовхову

ногу, приєднуючи до неї махову, руки ж одночасно продовжують рух вперед.

**Схід з махової ноги** – технічний елемент передпоштовхового кроку, суть якого розкривається в активному проході вперед жорсткої системи тулуб – таз через зігнуту (до 105-135°) махову ногу при значному зниженні ЗЦМТ. Мета – створити сприятливі умови для збільшення шляху прикладання зусиль до опори і використання реакції опори для горизонтального просування тіла стрибуну вперед. Це дозволяє напряму впливати на дальність стрибка.

**«Скок»** – назва першого стрибка у потрійному, який виконується таким чином: після відштовхування і злету «у кроці» стрибун в польоті виносить вперед зігнуту в коліні поштовхову ногу, а махову опускає донизу і відводить назад. Потім поштовхова нога швидко біговим рухом опускається вниз і «загрібним» рухом під себе активно і пружно ставиться на п'ятку зі швидким переходом на всю стопу.

**«Скоки» з просуванням вперед** – вид стрибкової вправи, яка виконується на одній нозі з високим замахом стегна і гомілки та широким «захопленням» доріжки в процесі поставлення ноги.

**«Стрибок»** – назва третього стрибка у потрійному, який виконується наступним чином: після відштовхування в польоті стрибун набуває положення «кроку» і виконує стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», «прогнувшись» або «ножиці». Приземлення виконується так, як при стрибку в довжину з розбігу.

**Стиль стрибка «активізований»** – назва стилю, для якого характерним є збільшення активності при поставленні ноги на опору перед відштовхуванням. Вже в польотній фазі, згинаючи махову ногу і підіймаючи коліно, починають готуватися до відштовхування за рахунок наступного стрімкого випрямлення ноги на зустріч доріжці. Це призводить до значного збільшення «кроку». Співвідношення частин стрибка таке: 39-29-32 %.

**Стиль стрибка «біговий»** – стиль, який характеризується різноманітною роботою рук, швидким просуванням по стрибку; нога ставиться на опору біговим рухом, тулуб нахилено трохи вперед

і головним вважається збереження швидкості до третього відштовхування. Співвідношення частин стрибка таке: 35-29-36 %.

**Стиль стрибка «вертикальний»** – сучасний стиль, який характеризується відсутністю «замаху» стегном, сильним підтягуванням гомілки до стегна в польотній фазі і опусканням махової ноги на опору по вертикалі зверху-вниз назустріч доріжці. Співвідношення частин стрибка більш рівномірне: 35-31-34 %.

**Стиль стрибка «гарматне ядро»** – образна назва способу індивідуальної підготовки і виконання відштовхування, під час яких відбуваються різкі перепади траєкторій польоту. Стрибун намагається «відштовхнутися з ударом», що викликає різке скорочення м'язів згиначів.

**Стиль стрибка «гусінь»** – образна назва способу індивідуальної підготовки до відштовхування, під час якого стрибун після пасивного падіння на поштовхову ногу «проповзає» вперед на пружно – зігнутий носі у «крок».

**Стиль стрибка «загрібаючий»** – розроблений на основі вдосконалення «ударного» і «пом'якшеного» стилів, який характеризується відносно високим «замахом» стегна махової ноги з наступним випрямленням ноги у колінному суглобі і активним поставленням загрибаючим рухом прямої ноги на опору у відштовхуваннях. Співвідношення частин стрибка таке: 37-30-33 %.

**Стиль стрибка «катапульта»** – образна назва способу індивідуальної підготовки і виконання відштовхування, яке пов'язане з утворенням натяжіння махової ноги («заряджаючи її»), яка широко і тривало розганяється. Таким чином утворюється балістичний ефект катапультиуючого проштовхування тіла стрибуну вперед.

**Стиль стрибка «метелик»** – образна назва способу індивідуальної підготовки і виконання відштовхування, коли стрибун на останньому кроці розбігу «вбігає у скок» з невисоким замахом стегна та зовсім коротким загрибним рухом поштовхової ноги з м'яким торканням-відскоком легко переводить себе «у крок».

**Стиль стрибка «пасивний»** – застарілий спосіб виконання потрійного стрибка, для якого було характерним застосування

відносно далекого «скачку» по високій траєкторії з пасивним приземленням на виставлену ногу у другому відштовхуванні, що призводило до зменшення другого стрибка – «кроку». «Крок» був пасивним зв'язуючим елементом потрібного стрибка між «скоком» і «стрибком». Співвідношення між частинами стрибка було таке: 41-22-37 %.

**Стиль стрибка «пом'якшений»** – стиль, який характеризується поставленням ноги на відштовхування без великого попереднього «замаху» стегном, більш м'яко, по дотичній до доріжки. Це дає можливість підтримувати швидкість просування і робити відносно далекий «стрибок». Співвідношення частин стрибка таке: 38-29-33 %.

**Стиль стрибка «рикошет»** – образна назва способу підготовки і відштовхування, який пов'язаний з характерним реактивним відштовхуванням і малими кутами вильоту в кожному із трьох стрибків. Цей спосіб дозволяє використати накопичений потенціал енергії пружної деформації нервово – м'язового апарату стрибуну.

**Стиль стрибка «ударний»** – стиль, який характеризується далеким «скоком», високим підйомом коліна при «замаху» стегном перед поставленням ноги на відштовхування. Нога ставиться «ударно» більше зверху-вниз, що забезпечує дуже активне поставлення ноги на опору. При цьому здійснюються одночасні махові рухи двома руками в другому і третьому відштовхуваннях, що суттєво збільшує їх потужність. Співвідношення частин стрибка таке: 38-31-31 %.

**Структура «загрібаючого» руху** – система взаємозв'язаних рухів і дій, яка складається з певних елементів: високий захват стегном і потім гомілкою, широкий рух прямою пружною ногою за проекцію ЗЦМТ стрибуну, «захоплення» доріжки з акцентом на перекаті з п'ятки.

**Стрибок у висоту з розбігу** – швидко-силово легкоатлетична вправа, яка сполучає в собі структуру циклічних і ациклічних рухів, за допомогою яких спортсмен долає вертикальні перешкоди з метою досягнення високих спортивних результатів.

**Стійки для стрибків у висоту** – пристосування, яке застосовується в легкій атлетиці для підтримання планки на належній висоті.

**Стрибок з жердиною** – складна легкоатлетична вправа, в якій біг і стрибок поєднуються з виконанням рухів на рухомій опорі й наступним доланням планки. Техніку стрибка з жердиною умовно поділяють на такі частини: тримання жердини, розбіг, вхід у вис, вис, перехід із вису в упор, перехід через планку, приземлення.

«**Складний ніж**» – образна назва застарілого способу переходу через планку, при застосуванні якого стрибун обертається навколо планки у сильно зігнутому положенні і при цьому ЗЦМ тіла може проходити нижче рівня планки.

**Спис** – спортивний прилад циліндричної форми, виготовлений на дерев'яній або металевій основі, з визначеною за правилами змагань відповідною довжиною і масою: для чоловіків – 260-270 см і 800 г, а для жінок – 220-230 см і 600 г. Спис складається з трьох частин: корпусу, наконечника, місця хвату. Метають спис на дальність з місця або з довільного розбігу у розмічений сектор поля (29°).

**Сегмент для штовхання ядра** – дерев'яний брус, вигнутий по формі сегменту з внутрішнім радіусом 106,75 см який встановлюється в середині передньої частини круга для штовхання ядра.

**Сектор для метань** – площина поля, в межах якої дозволяється за правилами змагань приземлення приладу.

**Семиборка** – спортсменка, яка займається семиборством.

**Семиборство** – різновид багатоборства, який складається з семи видів легкої атлетики, проводиться серед чоловіків в закритому приміщенні протягом двох днів в такій послідовності: перший день: біг 60 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту; другий день: біг 60 м з/б, стрибок з жердиною, біг 1000 м.

**Семиборство** – вид легкої атлетики, який складається із семи дисциплін і змагання проводяться серед жінок в два дні підряд в такій послідовності: перший день: біг 100 м з/б, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг 200 м; другий день: стрибок у довжину, метання списа, біг 800 м.



## Т

**Траса** – обраний, вимірний, підготовлений та обладнаний маршрут для тренувань і змагань.

**Туфлі легкоатлетичні** – взуття з шипами на підошві, яке покращує зчеплення з опорою і надає змогу атлету відштовхнутися під більш гострим кутом до опори.

**Техніка бар'єрного бігу** – раціональний спосіб подолання перешкод і міжбар'єрного простору з метою реалізації психофізичного потенціалу спортсмена в умовах напруженої спортивної конкуренції.

**Техніка легкоатлетичних стрибків** – це штучно створені людиною найбільш раціональні способи подолання простору за допомогою акцентованої фази польоту. Стрибок з розбігу – цілісна дія, але для зручності аналізу техніки в ньому виділяють такі частини: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

В горизонтальних стрибках техніка виконання елементів, деталей в деяких фазах однакова. Тому визначення окремих технічних термінів, які використовуються в обох видах стрибків, виноситься в загальний розділ.

**Техніка стрибка у висоту з розбігу** – складна система організованих рухів, яка вміщує в собі структуру циклічних рухів у фазі розбігу і ациклічних рухів у фазах поштовху та польоту.

**Трьохкроковий ритм** – спосіб виконання останніх трьох кроків розбігу, під час яких темп кроків збільшується на 1-1,2 кр/сек в порівнянні з четвертим (від місця відштовхування).

**Тримання жердини** – спосіб розташування жердини в руках, де ліва рука тримає жердину хватом зверху-спереду, а права хватом знизу-позаду. Відстань між ними утримується у 50 – 60 см або 70-110 см з наступним зведенням рук під час поставлення жердини в ящик для упору.

**Техніка легкоатлетичних метань** – штучно створені людиною раціональні способи переміщення легкоатлетичних приладів у просторі і часі з метою визначення її можливостей.

**Тримання приладу** – спосіб розташування спортивного приладу в руці метальника.

**Техніка штовхання ядра** – штучно створені людиною способи переміщення ядра у просторі відповідно до правил змагань. Способи переміщення ядра складаються з таких елементів: вихідне положення, групування, скок або обертання, «захоплення» і виштовхування ядра. Перші чотири елементи входять до фази розгону, два наступні до фази поштовху.

**Тримання ядра** – спосіб тримання ядра в руці метальника, яке розташовують на основі пальців правої руки і утримують на рівні надключичної ямки. Лікоть правої руки відведений трохи вниз і в сторону.

**«Тяга списа»** – технічний елемент фази фінального зусилля, який створюється в останньому кидковому кроці, коли після поставлення лівої ноги на опору метальник продовжує активно просуватися вперед боком на закріплену ліву ногу, «тягнучи» за спиною спис у правій руці.

**Тримання диска** – спосіб утримання диска у вільно опущеній вздовж тулуба руці. Диск тримають так, щоб край обода лежав на фалангах чотирьох пальців, а великий палець кладуть зверху. Основне навантаження припадає на вказівний і середній пальці, кисть трохи прогинається.

**Тримання молота** – спосіб розташування ручки молота в руках метальника, яку він утримує на середніх фалангах другого, третього і четвертого пальців та між кінцевою і середньою фалангами мізинця лівої кисті. Чотири пальці правої кисті кладе на однойменні пальці лівої так, щоб кінцеві фаланги правої прилягали до ближчих фаланг лівої. Великий палець лівої кисті лежить навхрест на основі великого пальця правої.

## У

**Унція** – англо-американська міра ваги, яка дорівнює 28,35 г.

**«Удар тазом» («перекат»)** – образна назва технічного прийому, під час виконання якого метальник прагне тазом просунути на ліву ногу набагато випереджаючи при цьому плечі, що створює умови для наступного хльостоподібного руху тулуба.

## Ф

**Фаза амортизації** – структурний елемент періоду опори в кроці, який триває від моменту дотику п'ятою опори і закінчується в момент вертикалі.

**Фаза відштовхування** – структурний елемент періоду опори в кроці, який триває від моменту вертикалі опорної ноги і до моменту відриву стопи від опори.

**Фаза заднього кроку** – структурний елемент періоду переносу ноги, який починається з моменту зняття ноги з опори і закінчується моментом вертикалі.

**Фаза переднього кроку** – структурний елемент періоду переносу ноги, який починається з моменту вертикалі і закінчується моментом поставлення ноги на опору.

**Фази амортизації і відштовхування** – структурні елементи періоду опори, поділені між собою моментом вертикалі.

**Фази прискореного і уповільненого переносу ноги** – структурні елементи періоду польоту, які характеризуються відповідно поступовим підвищенням і поступовим зниженням швидкості переносу ніг.

**Фартлек (із шведської – гра швидкостей)** – перемінний метод розвитку спеціальної витривалості у бігунів на середні та довгі дистанції, що включає в себе великий об'єм бігу з різною швидкістю в природних умовах.

**Фінішний утвір** – уявна лінія або вертикальна площина, яка проходить через два орієнтира.

**Фут** – англо-американська одиниця довжини, яка дорівнює 30,48 см.

**Фаза переходу через бар'єр** – фаза, яка починається з моменту коли бар'єрист стопою махової ноги минає планку бар'єра і закінчується моментом проходження ЗЦМТ проекції бар'єра.

**Фаза сходу з бар'єра** – фаза, яка починається з моменту проходження ЗЦМТ проекції бар'єра і продовжується до торкання опори стопою махової ноги та завершується моментом відриву від опори поштовхової ноги.

**Фінішний відрізок в бігу з бар'єрами** – частина дистанції від останнього бар'єра до лінії фінішу.

«**Фосбюрі-флоп**» – сучасний спосіб переходу планки у положенні спиною до неї. В польоті спортсмен обертається навколо поздовжньої і поперечної вісей, повертається спиною до планки і, досягнувши найвищої точки, проходить над планкою, прогинаючись у попереку, послідовно переносить ланки тіла. Приземлення здійснюється на верхню частину спини або плечі з наступним перекидом через голову.

**Фунт** – англо-американська міра ваги, яка дорівнює 453,6 г (16 унцій).

**Фінальне зусилля** – завершальна фаза штовхання ядра, яка складається з фази «захоплення» і виштовхування ядра, в яких приладу передається найвища швидкість вильоту і напрямом. Фінальне зусилля починається з постановки правої стопи у центрі кола і завершується тоді, коли ядро покидає кисть метальника.

**Фінальне зусилля** – складна рухова дія, яка розпочинається з моменту проходження ЗЦМТ метальника понад точкою опори в останньому кроці і закінчується хльостоподібним рухом руки.

**Фінальне зусилля** – завершальна фаза метання, яка починається з поставлення правої ноги на опору і продовжується активним поступальним переміщенням метальника з правої ноги на ліву вперед-угору поворотом тулуба вліво та супроводжується кидковим рухом правої руки.

**Фінальне зусилля** – Комплексна складна дія, яка починається з моменту поставлення правої ноги з носка на опору в кінці третього або четвертого поворотів, і закінчується моментом викидання молота.

## Х

**Ходьба** – природний спосіб пересування людини, який визначається послідовністю кроків під час яких, підтримується безперервний контакт з опорою.

«**Хвиля**» – спосіб переходу планки під прямим кутом у положенні «лежачи на боці» поперек планки з винесеною вперед махо-

вою ногою і нахиленим тулубом до поштовхової ноги. З наступним перенесенням поштовхової ноги за планку таз подається вперед, тулуб випрямляється і спортсмен приземлюється на поштовхову ногу, повернувшись грудьми або боком до планки.

**«Хвиля» у метаннях** – хвилеподібний рух приладу під час поворотів метальника.

**Хлюст тулубом** – це обертання тулуба навколо горизонтальної осі, яка проходить через таз, і по можливості без обертання його навколо вертикальної осі.

**Хват списа** – спосіб утримання списа у руці метальника, яке здійснюється першим і третім пальцями або першим та другим, інші вільно розташовуються на обмотці списа.

**Хлюстоподібний рух** – складний механізм виконання металевих рухів, феномен якого полягає в передачі кількості енергії від різко загальмованих нижніх сегментів розігнаного тіла метальника на верхні, в тому числі на руку і спис починаючи з останнього кидкового кроку розбігу і завершуючи випуском списа. Ці дії побудовані на використанні принципу «удару батогом», коли при ударі виникає балістична хвиля, швидкість якої в 15-20 разів більша на кінці батоба ніж на держаку.

## **Ц**

**Цикл рухів** – найбільша загальна форма структурної організації рухів, яка має відносно завершений характер і складається з двох кроків, які безперервно повторюються.

## **Ш**

**Штовхання ядра** – швидкісно-силова легкоатлетична вправа, яка виконується однією рукою від плеча з місця, зі скачка, з повороту на обмеженому просторі (коло діаметром – 213,5 см). При штовханні ядра оптимальний кут вильоту дорівнює 38-41°, швидкість вильоту ядра досягає 13-14 м/сек. Технічні дії штовхальника ядра за ознакою рухових завдань поділяються так: 1) замах (вихідне положення, групування); 2) розгін (одноопорний, безопорний); 3) поштовх («захоплення» або «взяття на себе», виштовхування).

**Швидкість вильоту ядра** – вимірювальна величина переміщення приладу, яка дорівнює довжині шляху розгону діленому на час виконання розгону. Швидкість вильоту є основним і вирішальним фактором, що визначає дальність польоту ядра.

#### Я

**Ярд** – англо-американська міра довжини, яка дорівнює 91,44 см.

**Ядро** – спортивний прилад кулеподібної форми виготовлений із цільнолитого чавуна, латуні або іншого металу не м'якше латуні, масою від 3 кг до 7,257 кг, в діаметрі 110-130 мм (для чол.) і 95-110 мм (для жін.). Ядро штовхають на дальність у сектор 40° з круга діаметром 213,5 см, у передній частині якого міцно закріплений сегмент висотою 10 см .

### 1.3. ЛИЖНИЙ СПОРТ

#### Б

**Бексайд** – поворот, який виконується обличчям до схилу, тобто на носковому канті, наприклад, лівий поворот для «гуфі» і, відповідно, правий для «регуляра». При трюках на обертання також використовується термін BACKSIDE. Але в цьому випадку він позначає напрямок обертання сноубордера навколо вертикальної осі. BACKSIDE або BS означає, що при обертанні спочатку спина, а не груди, перетинає вектор руху сноубордера. Наприклад, «гуфі» вилітає з трампліна у своїй стійці, тобто правою ногою вперед, і обертається проти годинникової стрілки (якщо дивитися зверху).

**Бордер кросс** – змагання на швидкість по трасі з буграми, трамплінами і канавами. Учасники стартують групою по 4 людини, хто перший доїхав, той і переміг. Був створений, як видовищний вид змагань для трансляції по телебаченню, в яких можуть на рівних боротися спортсмени як на жорстких гоночних, так і на широко поширених «м'яких» сноубордах. Проводиться за олімпійською системою – на вибування.

**Бугель** – гірськолижний підйомник, основа дії якого базується на буксируванні людини по схилу. Представляє собою спеціальний трос з сидінням, людина опираючись на трос і сидіння переміщується за допомогою лиж чи сноуборду.

## В

**Вельветовий схил** – схил, що тільки оброблений за допомогою ратраку. Назву отримав через специфічний вигляд щойно обробленої траси.

## Г

**Гальмування** – дія, спрямована на зниження швидкості рухається лижника.

**Гальмування бічним ковзанням** – спосіб гальмування на лижах, при якому обидві лижі розташовуються перпендикулярно схилу, при цьому спортсмен здійснює упор на зовнішній кант верхньої лижі і на внутрішній кант нижньої.

**Гальмування плугом** – спосіб гальмування на лижах, при якому шкарпетки лиж зводяться разом, п'яти розлучаються в сторони, упор здійснюється на внутрішні канти лиж. Гальмування полуплугом. Спосіб гальмування на лижах, при якому одна лижа ковзає по лижні, п'ята ноги на іншій лижі відводиться в сторону, тиск здійснюється на внутрішній кант гальмує лижі.

**Гальмування упором** – спосіб гальмування на лижах, застосований при спуску навскіс по добре укоченому схилу. Лижник переносить більшу частину маси тіла на одну, наприклад, ліву лижу, розташовану плоско на снігу, п'яту правої лижі відводить убік і ставить лижу на внутрішнє ребро. Ефект гальмування залежить від ступеня завантаження гальмує лижі масою тіла і від кута постановки її до напрямку руху.

## Д

**Ддербі** – змагання, поширені переважно в Європі, на яких сноубордери стартують загальною групою і повинні пройти до фінішу по довільній траєкторії. Зазвичай, на трасі крім стартових і фінішних воріт є ще кілька обов'язкових для проходження контрольних воріт.

## Е

**Екіпірування лижників** – одяг та інвентар спортсмена-лижника, необхідні для тренувальної і змагальної діяльності.

## К

**Кант** – сталеві полоси, що розміщені по краям лижі чи сноуборду за допомогою яких можна гальмувати чи входити в різкі повороти.

**Карвінги чи карвінгові лижі** – лижі спеціальної форми, що дозволяють розвивати більшу швидкість на крутих схилах.

## П

**Плуг та плужити** – спосіб гальмування за допомогою спеціального положення лиж, можливий тільки на пологих схилах. Часто використовується початківцями.

**Праска (утюжок)** – прилад для накладення і розплавлення на поверхню лижі парафіну або прискорювача шляхом нагрівання.

## Р

**Ратрак** – спеціальна гірськолижна техніка, що використовується для підготовки та вирівнювання схилів.

**Ростовка** – термін, що вживається для підбору довжини лиж чи сноуборду. Для цього потрібно вказати свій зріст.

## С

**Слалом** – спуск з гори на лижах трасою завдовжки 450-500 м, розміненій воротами (ширина воріт 3,5-4 м, відстань між ними від 0,7 до 15 м). Перепад висот між стартом і фінішем – 60-150 м. Лижники розвивають на трасі середню швидкість 40 км/год. Під час проходження траси спортсмени зобов'язані проїхати через всі ворота; за пропуск воріт або перетин їх однією лижею учасники знімаються зі змагань. Результат визначають за сумою часу, показаного в двох спусках на двох різних трасах.

**Стадіон лижний** – спортивна споруда, що представляє собою вирівняну майданчик для старту і фінішу лижників розміром не менше 150 × 250 м. На майданчику споруджуються стартові і фінішні ворота, будівлю для суддівської колегії, преси, дикторська, медичний пункт.



**Схил або траса** – позначення підготовленого місця спуску, що може відрізнятись рівнем складності. Загальноприйнятим вважається розподіл на сині, червоні та чорні траси. Іноді виділяють також і зелені – найлегші траси для початківців.

## Т

**Траса лижна** – дистанція на пересіченій місцевості, в лісі або на відкритій місцевості, обрана для змагань і тренувальних занять з лижного спорту.

## Ф

**Фрікарв або просто карвінг** – різані повороти на трасі і поза нею, швидкість на межі, схили різні, але в основному щільний сніг і лід. Стиль катання – без прослизання. Карвери тримають дошку під великим кутом до снігу в повороті, і при їзді дошка відривається від землі. Як результат, карвери в стані залишати сліди товщиною з олівець на снігу і прольоти незайманого снігу. Райдери прагнуть досягти досконалості у веденні точної дуги. Дуже ефективні повороти досвідчених карверів, буквально лягають на схил в стрімкому маневрі.

## Х

**Хід (Хід коньковий)** – пересування на лижах способом, що нагадує техніку ковзанярів, тобто відштовхування виконується ковзної лижею в сторону під кутом до напрямку руху при одночасному відштовхуванні палицями.

**Хід лижний** – спосіб пересування на лижах по снігу. Розрізняють класичні лижні ходи (поперемінним: двухшажний і чотирехшажний, одночасні: бесшажний, одношажного, двухшажний) і конькові лижні ходи (поперемінний і одночасні: полуконьковий, без відштовхування руками, одношажного і двухшажний).

**Хід одночасний безкроковий** – спосіб пересування на лижах, при якому відштовхування здійснюється тільки руками без участі ніг.

**Хід одночасний двокроковий** – спосіб пересування на лижах, при котро-ром на два поперемінних відштовхування ногами виконується одна відштовхування руками (одночасно правої і лівої).

**Хід одночасний однокроковий** – один з основних класичних ходів, які застосовуються в лижних гонках. За узгодженості в роботі рук і ніг розрізняють два варіанти одночасного ходу: швидкісний (з одночасним відштовхуванням ногою і виносом рук) і основний (з виносом рук і палиць кільцями вперед до початку відштовхування).

**Хід напівконтрковий** – спосіб пересування на лижах, коли спортсмен відштовхується поштовховою ногою під кутом до лижні, при цьому друга, змінна, лижа рухається по прямій. Хід попеременний двухшажний. Є основним класичним ходом, коли спортсмен попеременно відштовхується ногами і руками (поштовх правою ногою, лівою рукою і т.д.).

**Хід попеременний чотирикроковий** – спосіб пересування на лижах, при якому на чотири відштовхування ногами виконуються два попеременних відштовхування руками. Циклювання ЛИЖ. Вирівнювання пластика на ковзній поверхні лиж для поліпшення їх ковзання. Розрізняють ручну (за допомогою циклі) і заводську (за допомогою спеціального пристосування (штайншліфт)) циклювання.

## Ц

**Цикл** – гострий металевий скребок для вирівнювання пластика на ковзній поверхні лижі.

## Ш

**Швидкісний варіант:** цикл рухів починається з відштовхування ногою і одночасного винесення палиць вперед, потім слідує невеликий прокат на опорній нозі. Після нього виконується поштовх руками з одночасним приставленням махової ноги і більш тривалий другий прокат.

Основний варіант: після закінчення поштовху руками лижник ковзає на двох лижах, повільно випрямляючи, виводить палиці вперед. Попередньо перенісши масу тіла на ліву ногу, він виконує поштовх лівою ногою одночасно з постановкою палиць на сніг. У момент закінчення поштовху ногою починається відштовхування руками, яке виконується так само, як в інших одночасних ходах. Лижник ковзає на правій лижі, продовжуючи поштовх

руками. Ліва нога активним маховим рухом виноситься вперед і при ставляється до опорної в момент закінчення поштовху руками. Поштовху руками закінчений, лижник ковзає на двох лижах.

**Штайншліфт** – заводське циклювання лиж за допомогою спеціального пристосування, коли на ковзаючу поверхню лиж наноситься структурний рисунок для поліпшення ковзання; змінюючи насадки, можна наносити різні форми малюнка, покращуючи ковзання при різних погодних умовах.

## Щ

**Щітка** – пристосування для обробки лиж. Щітки можуть бути латунними, нейлоновими, натуральними (з кінського волоса) і іншим і розрізняються за жорсткістю.

## 1.4. ПЛAVANНЯ

### Б

**Басейн** – спорудження для занять водними видами спорту. По пристрою басейни діляться на дві групи: побудовані на водоймах (природні басейни на воді) і штучні басейни з наливний ванною. За призначенням виділяють купальні-оздоровчі (для масових занять плаванням), навчальні (для навчання плаванню дорослих), «лягушатники» (для навчання плаванню дітей), спортивні (для тренування і змагань плавців, побудовані відповідно до правил змагань) басейни.

**Басейн природний** – спорудження на поверхні водойми (моря, озера, річки, ставка і т.д.) для масових занять плаванням, яке не потребує штучної зміни і очищення води. Глибина і розміри місця для занять вибираються в залежності від їх мети. Місце для плавання обмежується на воді буями. Ширина ділянки для плавання від берега в бік водоймища не повинна перевищувати 20 м.

**Басейн штучний** – спорудження для занять водними видами спорту; має ванну (зазвичай залізобетонну) довжиною 25,50 м, шириною 15-25 м і глибиною 1,2-2,2 м; стартовий пліт, стартові тумбочки, підсобні та допоміжні приміщення. Він включає пристосування для очищення води, її знезараження (за допомогою

хлору, срібла, озону) і підігріву до 24-28 °. Розрізняють криті та відкриті (з підігрівом води) штучні басейни.

**Басейн найпростіший на воді** – найпростіше спортивна споруда для плавання, що складається зі стартового плоту, стартових тумбочок, стартовою і поворотною стінок, між якими натягаються волногасящіе доріжки. Глибина води під стартовим плотом дорівнює не менше 1,2-1,8 м, у поворотною стінки – не менше 0,9-1,2 м. Довжина басейну може становить 50,25 або 12,5 м. Ширина басейну визначається кількістю доріжок, кожна з яких повинна мати ширину, рівну 2-2,5 м.

**Басейн розбірний наливний** – нестационарний басейн розміром 6 × 3 × 1,3 м, що складається з металевого каркаса і резервуара з прогумованої тканини; найпростіше відкрите штучне спорудження для масового навчання плаванню, володіє великою пропускнуою здатністю і може бути встановлений лише за кілька днів.

**Баттерфляй** – спосіб спортивного плавання; виник як різновид брасу: плавці подовжили гребок руками до стегон і стали проносити руки вперед над водою. Рухи ногами виконуються, як в брасі. Швидкісний різновидом техніки баттерфляй є дельфін.

**Брас** – спосіб спортивного плавання. Плавець лежить на грудях, плечовий пояс паралельний поверхні води. Обидві руки рухаються одночасно і симетрично. Під час гребка вони виконують руху спереду в сторони до плечового пояса, після чого, згинаючись в ліктях і підтягуючи лікті до грудей, виносяться під водою вперед. Ноги рухаються одночасно і симетрично. При гребку ноги, згинаючись в тазостегнових суглобах, плавно підтягуються стопами до сідниць. Потім, розводячи стопи в сторони, плавець виконує ногами енергійний і симетричний поштовх назад.

**Брас класичний** – найбільш поширений варіант техніки плавання брасом: особа плавця знаходиться над водою, вдих здійснюється в середині гребка руками, ноги виконують широкі руху в сторони і назад. Після робочого руху ногами слід тривалий ковзання в витягнутому положенні.

**Брас на спині** – спортивного значення цей стиль не має. Плавець лежить на спині. Руки виконують одночасний гребок в напрямку стегон, потім здійснюється пронос рук в і.п. по повітрю. Рухи ніг – характерні для брасу.

**Брас пірнаючи** – різновид брасу, з занурювання під воду і довгим гребком руками до стегон, вдих виконується через кілька циклів рухів.

**Брас плануючий** – різновид брасу, для якої характерно плавне вислизання передньої частини тіла вперед вгору в момент вдиху.

**Брас з пізнім вдихом** – різновид брасу, коли вдих виконується після гребка руками. Вдих починається після завершення фази відштовхування руками, коли кисті зігнутих в ліктьових суглобах рук енергійно спрямовуються всередину вперед. У деяких варіантах вдих виконується ще пізніше – в першій половині фази виведення рук вперед.

**Брас темповий** – брас з частково злитим узгодженням робочих рухів руками і ногами. Руки і ноги грають приблизно рівну роль в створенні рушійних сил: руки виконують рух безперервно без пауз і затримок, з вираженим згинанням в ліктьових суглобах під час основної частини гребка, ноги виконують ефективне відштовхування назад з вузьким становищем стоп. Вдих починається лише після остаточного завершення гребка руками.

**Буксирування плавців** – тренувальне вправу плавця для розвитку швидкісних якостей; застосування додаткової тяги в напрямку руху плавця, наприклад, за допомогою лебідки, яка тягне плавця за шнур, укріплений у нього на поясі, для створення полегшених умов і підвищення швидкості.

## **В**

**Ванна басейну** – основа штучного басейну, найчастіше залізобетонної конструкції. Визначено різні розміри ванн: для спортивних змагань – 50 × 21 × 1,8 м; для тренування і змагань – 25 × 16 (11) × 1,8 м; для навчання плаванню – 12,5 × 11 × 1,2 (0,9) м.

**Вдих плавців** – фаза циклу дихання плавця. Вдих проводиться через рот. Для виконання вдиху потрібно повернути або підняти

голову так, щоб рот виявився над водою. Вдих плавця в обидві сторони. Фаза циклу дихання плавця при плаванні кролем на грудях з поворотом голови для вдиху по черзі в різні боки. Так, при повороті голови направо проводиться вдих, потім з затримкою дихання пропускається один цикл рухів руками, і наступний вдих виконується з поворотом голови наліво. Вдих плавця в одну сторону. Фаза циклу дихання плавця при плаванні кролем на грудях з поворотом голови для вдиху в одну сторону. Вдих починається в момент виходу з води руки, однойменної стороні вдиху, і завершується в самому початку руху руки по повітрю. Так, при повороті голови направо проводиться вдих, потім під час гребка лівою рукою – видих, і наступний вдих виконується при повороті голови направо.

**Вдих плавця пізній** – фаза циклу дихання плавця в сучасних варіантах техніки плавання брасом. Вдих починається після завершення фази відштовхування руками.

**Відеозапис підводний** – можливість отримання термінової інформації про техніку руху плавця за допомогою підводного записи на відеокамеру. Найчастіше зйомку ведуть декількома камерами, встановленими в воді і над водою, або на спеціальному візку, яку пересувають по бортику басейну слідом за пливли спортсменом.

**Водне поло** – командна спортивна гра з м'ячем на воді в прямокутному басейні розміром 20 × 30 м командами по 7 чоловік. Мета гри – плаваючи, закинути м'яч руками в ворота суперників і не дати закинути м'яч в свої ворота.

**Вхід плавця у воду** – робоча фаза стартового стрибка. При вході у воду тіло плавця зберігає обтічне положення; руки, тулуб і ноги витягнути в пряму лінію, голова розташована між руками. Першими води стосуються кисті рук, потім в воду послідовно занурюються голова, тулуб і ноги. Кут входу в воду (кут між поздовжньою віссю тіла і поверхнею води) становить 15-30 °; такий кут забезпечує найменшу глибину входу в воду (40-60 см). Вхід плавця в воду крутий. Вхід в воду плавця під кутом понад 30 ° під час старту.

**Вхід плавця в воду (плоский)** – вхід в воду плавця під кутом, близьким до  $0^\circ$  під час старту.

**Вхід руки плавців у воду** – підготовча фаза руху руки при плаванні кролем на грудях, на спині або рухів рук при плаванні дельфіном; рух руки (рук) з моменту торкання кистю поверхні води до початку гребка.

**Виведення рук вперед (при плаванні брасом)** – фаза руху рук плавця брасом: після завершення гребка руки згинаються в ліктьових суглобах, кисті з'єднуються і без затримки виводяться вперед до поверхні води.

**Видих плавців** – видих плавця в воду. Фаза циклу дихання плавця. Видих у воду виконується для того, щоб не порушувати підніманням голови загальної структури рухів. У кролів на грудях, брасі, дельфіні після вдиху голова повертається (опускається) в воду і починається поступовий видих спочатку через рот, потім через ніс. Видих виконується триваліше вдиху, він здійснюється протягом усього періоду, коли особа плавця занурене у воду.

**Видих плавця форсований** – швидкий видих після паузи в плаванні кролем на грудях. Після вдиху слід нетривала затримка дихання, а безпосередньо перед тим, як рот плавця наблизиться до поверхні води, виконується форсований видих.

**Вихід плавців на поверхню води** – рух плавця після старту або повороту, що здійснюється шляхом плавальних рухів ногами і руками.

**Вихід руки плавців з води** – завершальна фаза руху руками при плаванні кролем, дельфіном і на спині – рух рукою з моменту виходу кисті з води, пронос руки над водою до її торкання поверхні води попереду плавця.

**В'язкість води** – властивість води чинити опір зусиллям на зрушення; при підвищенні температури води з  $20$  до  $30^\circ\text{C}$  її в'язкість зменшується приблизно на  $20\%$ . Гіпервентиляція легенів. Підвищена в порівнянні зі станом спокою легенева вентиляція внаслідок збільшення частоти і глибини дихання; супроводжується зростанням напруги кисню і зниженням напруги вуглекислого газу в артеріальній крові.

## Г

**Гребок плавців** – основне робоче рух, що забезпечує просування плавця у воді. Гребущими поверхнями, які при роботі відштовхуються від води, у плавця є кисті рук та передпліччя, стопи і гомілки.

**Гребок плавця довгий силовий** – варіант техніки гребка руками у кролів на грудях і на спині, різновид техніки плавання в шестіударном кролі; плавання з довгим силовим гребком руками з відносно плавною фазою захоплення води рукою.

**Гребок плавця зигзагоподібний** – гребок при плаванні кролем на грудях. В основу частини гребка рука переміщається з однієї робочої площини в іншу, ковзає навскіс по відношенню до обтекаемому потоку. За рахунок зигзагоподібних рухів руки виникає додаткова опора для повороту голови при вдиху. Руху плавця Рух плавця ногами. Найважливіший елемент техніки плавання. Рухи ногами забезпечують врівноважене, обтічне положення тіла плавця, грають важливу координаційну роль, посилюють рухи руками, створюють рушійні сили.

## З

**Зміна води у штучних басейнах** – найбільш поширені три системи зміни і очищення води: повна (вода в басейні повністю змінюється через 5-7 днів), проточна (чиста вода безперервно надходить в басейн, а шари забрудненої води видаляються через зливні жолоби і відсмоктуються через зливні труби на дні басейну), рециркуляційна (вода безперервно очищається через швидкодіючі фільтри, потім знезаражується). При рециркуляційній системі вода знаходиться в басейні до 30 днів, тобто одна і та ж вода використовується кілька разів. Ця ж система передбачає поповнення басейну

## К

**Ковзання плавців** – пересування плавця під водою після старту і повороту без рухів ногами і руками. При цьому тіло плавця має бути витягнуто і напружене. Довжина поворотного ковзання у кваліфікованих спортсменів досягає 5 м. Довжина стартового



ковзання залежить від способу плавання і дистанції, на яку стартує спортсмен. Глибина ковзання при стартах залежить від правильного входження тіла в воду, способу плавання і від дистанції. При плаванні кролем і дельфіном глибина ковзання коливається в межах 40-50 см на коротких дистанціях і збільшується до 60 см на довгих і середніх.

## **М**

**Майданчик плавців стартовий** – вільний майданчик з боку старту в ванні басейну шириною не менше 3 м. На цьому майданчику розташовується стартовий місток зі стартовими тумбочками. Висота містка або переднього краю тумбочки над поверхнею води дорівнює 50-75 см.

## **О**

**Опір** – опір вихреобразования при плаванні. Гальмують сили, що виникають при русі плавця внаслідок вихреобразования. При русі плавця його тіло обтікають потоки води, які, відриваючись від поверхні тіла, утворюють вихори. Опір вихреобразования становить 65-75% від загального опору води. Величина опору вихреобразования залежить від форми тіла плавця, швидкості руху, техніки плавання.

**Опір води при плаванні** – основна сила гальмування руху плавця; складається з опору тертя, хвильового опору і опору вихреобразования. Опір води прямо пропорційно її щільності, мідельному перетину тіла плавця і квадрату швидкості його просування.

**Опір хвильовий при плаванні** – опір руху плавця, що виникає при подоланні ним сил тяжкості і тиску зсувається у вигляді хвиль маси води. При русі плавця по поверхні води створюються різні за величиною і напрямком хвилі. Передня частина тіла утворює поперечні і розходяться хвилі, які розподіляються по обидва боки тіла у вигляді паралельних гребенів в сходовому порядку. Подібні, але дещо менші хвилі утворюються біля ніг плавця. Крім того, від рухів кінцівок виникають хвилі, які розходяться в різних напрямліннях. Розміри хвиль залежать від форми тіла, його

коливань, амплітуди руху рук і ніг, швидкості руху тіла, а також від глибини і розмірів басейну. Хвильовий опір становить 10-15% від загального опору води.

**Опір тертя при плаванні** – опір, що виникає в результаті взаємодії поверхні тіла плавця з водою, яка має властивість в'язкості. Існує два види тертя: зовнішнє і внутрішнє. Зовнішнє тертя – це тертя тіла плавця про довколишній шар води. Внутрішнє тертя – тертя частинок води між собою. Опір тертя становить 15-20% від загального опору води.

## П

**Передача естафети у плаванні** – момент, коли спортсмен дозволяє фіксувати проміжні та кінцеві результати кожного учасника запливу, який закінчує свій етап естафети, повинен торкнутися рукою контактної панелі; в цей час стартує повинен завершити відштовхування від стартової тумбочки. Дотик рукою контактної панелі одним учасником естафети і відштовхування від стартової тумбочки іншого учасника у найсильніших плавців відбувається практично одночасно (з різницею в 0,10-0,25 с). Переплив. Повторний заплив за вихід в чергове коло змагань (в півфінал або фінал) в разі рівності результатів до тисячних секунд.

### **Плавання:**

1. Пересування по поверхні води і під водою без використання допоміжних засобів і устаткування. Важливий руховий навик.

2. Вид спорту, мета якого – подолання вправ в найкоротший термін різних по довжині водних дистанцій різними способами. Включає пропливання способами вільний стиль, брас, батерфляй, на спині дистанцій від 50 до 1500 м.

**Плавання амплітуда рухів** – амплітуда рухів ногами при плаванні кролем. Розмах рухів ногами у вертикальній площині при плаванні кролем на грудях і спині; оптимальна амплітуда підбирається індивідуально в залежності від зростання і інших даних плавця. Амплітуда рухів стопами при плаванні брасом. Під час відштовхування стопи плавця брасом розходяться в сторони на відстань, яке приблизно в 1,5-1,8 рази більше ширини тазу.

**Плавання (в одязі)** – прикладний, воєнізований навик плавання. При необхідності плисти в одязі (взуття і верхній одяг треба зняти у всіх випадках) застосовують способи без виносу рук з води: брас на грудях і спосіб на боці з підготовчими рухами «верхній» рукою під водою.

**Плавання (немовлят)** – навчання, плаванню дітей раннього віку (починаючи з 2-3 тижнів). Важливе оздоровче, гігієнічний, загальнорозвиваючу засіб.

**Плавання (вільним стилем)** – спортивне плавання на окремих дистанціях і в естафетах, коли плавцю дозволяється плисти будь-якими способами, довільно змінюючи їх на дистанції. Найчастіше спортсмени використовують найшвидший спосіб плавання – кроль на грудях.

**Плавання (ігруве)** – сукупність технічних прийомів у водному поло, що включає плавання на місці, «ходьбу» в воді, підведення, вистрибування, зупинки, відвал, повороти і перевероти, обманні рухи (фінти).

**Плавання комплексне** – дисципліна спортивного плавання, в якій спортсмен один долає дистанцію чотирма способами: дельфіном, кролем на спині, брасом, кролем на грудях, які послідовно змінюються на кожному відрізьку, що становить одну чверть дистанції. Плавання на місці. Технічний прийом у водному поло, який застосовується при різних положеннях тіла. Руки виконують дрібні рухи, як би спираючись на воду; ноги, зігнуті в суглобах, роблять короткі одночасні або поперемінним гребки.

**Плавання (прикладне)** – плавання, що входить в професійно-прикладну фізичну підготовку: рятування потоплюючих, пірнання в довжину і глибину, пре-подолання вплав водних перешкод і т.п. Крім спортивних способів кроль і брас, в прикладних цілях застосовують плавання на боці, плавання брасом на спині і різні способи пірнання.

**Плавання (синхронне)** – вид спорту, в якому спортсменки змагаються у виконанні фігур і різних пересувань в воді під музичний супровід. Програма змагань ділиться на обов'язкову і довільну. Види довільної програми: соло, дует, група

**Плавання (художнє)** – див. Плавання синхронне.

**Плавання (естафетне)** – дисципліна спортивного плавання, де в команді виступають чотири плавця, кожен з яких пропливає однаковий відрізок, застосовуючи на своєму етапі певний для даного виду естафети спосіб плавання.

**Плавучість** – здатність тіла плавати на поверхні води. Розрізняють позитивну, негативну і нейтральну плавучість. Плавучість вважається позитивною, якщо виштовхуюча сила води більше ваги тіла і тіло спливає до поверхні води. Якщо сила тяжіння більше сили, що виштовхує води, то плавучість тіла негативна і воно опускається на дно. Коли сила тяжіння тіла дорівнює вазі витісненої води, плавучість тіла нейтральна і воно плаває всередині рідини.

**Плавучі засоби** – спеціальні пристосування, які використовуються при навчанні плавання (плаваючий-жердина, поплавок-чепчик, поплавок-ранець, ризинові надувні круги і т.п.).

**Площина тіла (Площина тіла поперечна)** – площина, що ділить тіло людини на верхню і нижню половини.

**Площина тіла сагітальна** – площина, що проходить чітко посередині тіла і ділить його на ліву і праву половини.

**Площина тіла фронтальна** – площина, що ділить тіло на передню і задню половини.

**Поворот у плаванні** – елемент техніки плавання. Поворот умовно розділяється на наступні фази: подпливання до стінки, обертання, поштовх і ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню води. За моменту вдиху повороти діляться на відкриті і закриті, за характером обертання – на прості і складні.

**Поворот у плаванні брасом і дельфіном** – у плаванні цими способами застосовуються три варіанти повороту: відкритий плоский, закритий, поворот маятником.

**Поворот у плаванні кролем на грудях** – у плаванні цим способом застосовуються чотири варіанти повороту: відкритий простий поворот з обертанням навколо однієї (передньо-задній) осі, поворот маятником, закритий поворот, поворот шкереберть вперед.

**Поворот у плаванні кролем на спині** – у плаванні цим способом застосовуються три варіанти повороту: відкритий поворот навколо передньо-задньої (вертикальної) осі, закритий поворот з обертанням тіла навколо передньо-задньої і поперечної осей, швидкісний поворот з обертанням тіла навколо поздовжньої, передньо-задній і поперечної осей.

**Поворот закритий в плаванні кролем на грудях, брасом і дельфіном** – при плаванні кролем на грудях плавець стосується стінки басейну однією рукою, при плаванні брасом і дельфіном – двома руками одночасно. В інших рухах техніка виконання повороту однакова. Плавець підпливає до стінки з витягнутою вперед рукою, інша рука, закінчивши гребок, розташовується уздовж тулуба (в двох інших способах після торкання стінки двома руками одна опускається вниз і розташовується уздовж тулуба, інша стосується стінки басейну). Як тільки рука торкнеться стінки басейну, вона починає згинатися в ліктьовому і плечовому суглобах. В цей же час згинаються ноги, голова опускається ще нижче в воду, плавець приймає положення угруповання. Потім, відштовхуючись рукою від стінки, ставить на неї ноги, виводить руки вперед і здійснює поштовх ногами. Вдих перед поштовхом ногами плавець не робить, через що цей поворот виконується швидше відкритого.

**Поворот закритий у плаванні кролем на спині** – плавець підпливає до стінки і стосується її рукою. Потім опускає голову вниз, згинає ноги в тазостегнових і гомілковостопних суглобах, швидко проносить їх над водою до стінки басейну, обертаючись навколо вертикальної і поперечної осей. Обертання виконується на затриманому диханні. Потім плавець виводить руки вперед і ставить стопи на стінку, після чого слідує сильний поштовх ногами, ковзання і вихід на поверхню води.

**Поворот закритий плавця** – поворот, який плавець здійснює без виконання вдиху.

**Поворот відкритий у плаванні кролем на грудях, брасом і дельфіном** – при плаванні кролем на грудях спортсмен торкається стінки басейну однією рукою, при плаванні брасом і дельфіном – двома руками одночасно. В інших рухах техніка

виконання повороту однакова. Відкриті повороти прості у виконанні і застосовуються при навчанні новачків. Плавець підпливає до стінки з витягнутою вперед рукою, інша, закінчивши гребок, розташовується уздовж тулуба. Як тільки рука торкнеться стінки басейну, вона починає згинатися в ліктьовому і плечовому суглобах. В цей же час згинаються ноги, і плавець робить вдих. Потім він виконує обертання навколо передньо-задньої (вертикальної) осі і ставить стопи на стінку, виводить обидві руки вперед, робить вдих, опускає обличчя в воду і відштовхується від стінки басейну.

**Поворот відкритий в плаванні кролем на спині.** Плавець стосується стінки басейну біля самої поверхні води будь-якої, трохи зігнутою в ліктьовому суглобі рукою, інша рука закінчує гребок біля стегна. Тіло до торкання стінки рукою знаходиться обов'язково в положенні лежачи на спині. Після торкання стінки рукою плавець групується, сильно згинає ноги і просуває їх через сторону до стінки басейну. Обертаючись, спортсмен робить вдих, виводить руки вперед, ставить стопи на стінку, потім робить сильний поштовх ногами. Після ковзання спортсмен здійснює плавальні рухи і вихід на поверхню води.

**Поворот відкритий плавця** – поворот, під час якого плавець виробляє вдих.

**Поворот плавця вперед** – швидкісний закритий поворот, 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 знаходиться попереду рукою (інша рука витягнута вздовж 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 плавця назад** – застосовується в комплексному плаванні при переході від плавання на спині до плавання брасом. Спортсмен, підпливаючи на спині до стінки басейну, стосується її

рукою, групується, робить перекид назад у вертикальній площині (щодо поперечної осі тіла) і виявляється в положенні на грудях. Після відштовхування і ковзання він пливе вже брасом.

**Поворот плавця маятником** – застосовується у всіх способах плавання, крім плавання на спині, в брасі і дельфіні є основним поворотом. Виконується з рухом однією рукою по повітрю під час обертання. Руки спортсмена стосуються стінки басейну одночасно (в способах брас і дельфін) 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 в воду, витягає 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 простий плавця** – поворот, при виконанні якого плавець обертається навколо однієї осі.

Поворот швидкісний в плаванні кролем на спині – складний у виконанні поворот через свої швидкісні характеристики, широко застосовуваний кваліфікованими плавцями. Плавець підпливає до стінки і торкається її рукою. Потім перевертається на бік тієї руки, яка торкнулася поворотного щита, енергійно опускає голову і плечовий пояс вниз вперед в сторону і повертається на груди, робить перекид вперед, швидко проносить ноги по повітрю, згинаючи їх у тазостегнових і колінних суглобах. Ставить стопи на стінку басейну, повертаючись в положення лежачи на спині із зігнутими ногами. Після постановки стоп виводить руки вперед, робить поштовх ногами, ковзання і вихід на поверхню води.

**Поворот складний плавця** – поворот, при виконанні якого плавець робить одночасно або послідовно обертання навколо декількох осей.

**Підхід плавців до повороту** – дії плавця, що виконуються за 5-6 м до повороту, коли він повинен так розрахувати плавальні

рухи, щоб виконати поворот найбільш ефективно, без зниження швидкості.

**Поручні стартові** – ручки для старту плавців з води; знаходяться на висоті від 0,3 до 0,6 м над рівнем води і мають горизонтальні і вертикальні захоплення. Розташовуються паралельно торцевих стінок, не повинні виступати за проекцію поверхні стінки.

**Прийоми рятування на воді** – основні дії при наданні допомоги потопаючому: підпливання до потопаючого, звільнення від його захоплення, транспортування потопаючого (на спині, на боці), виніс потерпілого з води і надання необхідної медичної допомоги (забезпечення прохідності дихальних шляхів, штучне дихання, зовнішній масаж серця).

## Р

**Рух плавця руками** – найважливіший елемент техніки плавання. Гребкові рухи руками – основне джерело рушійних сил. Відповідно рухів при плаванні спортивними способами провідна роль належить рухам руками: рухи ніг строго підпорядковані ритму робочих рухів рук.

**Руховий переріз плавців** – сила, яка допомагає плавцю рух вперед; створюється за рахунок робочих (гребкових) рухів руками, ногами, тулубом. На робочі поверхні плавця діє сила реакції води. Горизонтальна складова сили реакції води, спрямована в ту ж сторону, що і швидкість руху тіла плавця, називається силою тяги.

**Рухливість у суглобах** – величина амплітуди рухів в суглобах, що залежить від їх будови, розтягнутості м'язів і зв'язок.

## С

**Спортивний спосіб плавання** – до спортивних способів плавання відносять кроль на грудях, кроль на спині, дельфін, брас.

## Ш

**Швидкість плавців** – швидкість чергування робочих і підготовчих рухів плавця. Величина швидкості залежить від способів і техніки плавання. У брасі і дельфіні, де робочі і підготовчі рухи



кінцівками здійснюють одночасно, коливання швидкості значніше, ніж у «кроля» на грудях і на спині, де ці рухи відбуваються 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 – одна з найважливіших задач, що стоять перед плавцем.

### **Щ**

**Щільність води** – маса води в одиниці об'єму; щільність вимірюється в кілограмах на кубічний метр (кг/м<sup>3</sup>). Висока, в порівнянні з повітрям, щільність води (майже в 800 разів) надає значний опір просуванню плавця, тому, щоб плисти, плавець повинен зберігати горизонтальне положення тіла і прикладати великі м'язові зусилля.

## **1.5. СПОРТИВНІ ІГРИ**

### **1.5.1. БАСКЕТБОЛ**

#### **А**

**Атакувальний захисник, другий номер** (в скороченні пишеться як «АЗ» або латиницею «SG») – одна з п'яти типових позицій в баскетбольній грі. Гравці цієї позиції в основному коротші, спритніші і швидші за форвардів. Головне завдання атакувального захисника – здобуття очок для своєї команди.[1] Деякі команди використовують атакувальних захисників в ролі плеймейкерів, таких гравців називають комбогардами. Кобі Браянт, для прикладу, відмінно грає як на позиції атакувального захисника, так і в ролі плеймейкера; серед інших комбогардів можна виділити таких гравців: Джамал Кроуфорд, Аллен Айверсон, Двейн Вейд, Тайрік Еванс, Джейсон Террі. Гравців, які можуть виступати як на позиції атакувального захисника так і на позиції легкого форварда, називають свінгменом. На позиції свінгмена можна виділити таких гравців: Еван Тернер, Стівен Джексон,

Трейсі Макгреді, а також іспанця Руді Фернандеса, які мають зріст трохи менше середнього для легкого форварда.

**Аут** – м'яч вийшов за межі ігрового майданчика.

## Б

**Баскетбол** (англ., від кошик і м'яч) – командна спортивна гра, мета якої – закинути руками м'яч у підвішений до щита кошик.

Грають дві команди по 5 осіб на майданчику 28×15 м. На коротких сторонах майданчика укріплені на щитах на висоті 305 см «кошики» – металеві кільця діаметром 45 см з мотузяною сіткою без дна. Переможцем визнається команда, якій вдалось більше число разів закинути м'яч у «кошик» супротивників. Тривалість гри – чотири періоди по 10 хвилин, з двохвилинними перервами між першою та другою і третьою й четвертою чвертями, та великою перервою у 15 хвилин між другим та третім періодом. В Національній баскетбольній Асоціації гра триває 48 хвилин і розбивається на 4 чверті.

Перший чоловічий чемпіонат світу проведено в 1950 р., а в 1953 р. – жіночий. Зараз проводяться кожні чотири роки. Найпрестижніші змагання серед збірних команд країн – Олімпійські ігри, Чемпіонат світу з баскетболу, а серед клубних – чемпіонат НБА та в Європі – Євроліга УЛЕБ, Єврокубок та Кубок виклику ФІБА.

**Баскетбольні позиції** (або амплау в баскетбольній команді три): захисник, форвард і центровий. Якщо деталізувати кожну з них, то в результаті вийде п'ять ігрових амплау, кожне з котрих має свій набір функцій та задач. Переважно, при нападі й захисті гравець однієї позиції діє проти свого візаві, котрий має те ж саме амплау – так центровий найчастіше входить у силовий контакт із центровим, захисник – із захисником і т. д. Амплау гравців розподіляються таким чином:

- розігруючий захисник (професійною термінологією – «перший номер», скорочено РЗ);
- атакуючий захисник («другий номер», АЗ);
- легкий форвард («третій номер», ЛФ);

- важкий форвард («четвертий номер», ВФ);
- центровий («п'ятий номер», Ц).

Дані позиції не регулюються правилами баскетболу і носять, як правило, лише формальний характер. Баскетбольні позиції класифікують в дві основні групи: напад (передня лінія) та захист (задня лінія).

**Блокування (від англ. block):**

- 1) здійснення блокади;
- 2) технічний прийом у спорті для затримання противника.

**Блокшот** (англ. blocked shot – заблокований кидок) – баскетбольний термін, який означає ситуацію, коли гравець захисту блокує кидок атакуючого гравця без порушення правил при цьому. Основними блокуючими гравцями є центрові та форварди – через те, що у них більший зріст. Однак низькі гравці теж можуть мати хорошу статистику за цим показником, якщо вони володіють значною висотою стрибка та доброю координацією рухів. Яскравий приклад – Двейн Вейд. Він є найнижчим гравцем в історії НБА, котрому вдалось за сезон здійснити 100 чи більше блокшотів (зріст Вейда становить 193 см, у сезоні 2008-09 він здійснив 106 блокшотів).

**В**

**Важкий форвард, потужний форвард, четвертий номер** (в скороченні пишеться як «ВФ» або латиницею «PF») – одна з п'яти типових позицій в баскетбольній грі. Важкий форвард відіграє подібну до центрального роль, яка полягає в захисті кошика і блокуванні кидків. В нападі типовою позицією для четвертих номерів є зона під кошиком, спиною до нього, а в захисті в зоні під кошиком або проти своїх візаві один-на-один. Ця позиція включає в себе різноманітні обов'язки. Багато потужних форвардів мають хороший кидок з середньої дистанції, деякі з лінії трьох-очкового кидка. Їхні навички більш уніфіковані в європейському стилі грі.

Зріст «четвертого номера» – 200—215 см, а вага в середньому 110-120 кг і більше. Незважаючи на заявлені показники, різноманітність ролей для таких гравців може коливатися від легкого

форварда до центрального, в залежності від подій в матчі і рішень тренера. Деякі «чисті» важкі форварди часто грають на позиції центрального, тому що мають не тільки навички, але і необхідний зріст для цього.

**Вісім секунд** – команда, що володіє м'ячем із зони захисту не вивела його в зону нападу за вісім секунд.

## Г

**Гравець матчу** (англ. Man of the Match; Player of the Game; Man of the Series) – у спорті гравець, який показав найбільшу продуктивність у матчі (футбол, крикет, австралійський футбол, герлінг, регбі). У разі офіційного обрання, іноді може нагороджуватись призом.

## Д

**Дабл-дабл** (англ. Double-double) – так у баскетболі називають досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат в двох з основних статистичних показників. Основні статистичні показники – очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти. Найчастіші дабл-дабл – «очки+підбирання» (наприклад, 18 очок і 11 підбирань), «очки+результативні передачі» (наприклад, 14 очок і 10 передач), «підбирання+результативні передачі» (наприклад, 11 підбирань і 13 результативних передач за гру).

Інші види дабл-даблів зустрічаються рідше. Основна причина в тому, що набрати за гру 10 блокшотів чи перехоплень складніше, ніж 10 очок, передач чи підбирань. Також дабл-дабл може бути складовою вагоміших досягнень – трипл-дабла чи квадрупл-дабла. Приклад – якщо гравець набрав 26 очок, 14 передач та 11 підбирань (це трипл-дабл «очки+підбирання+результативні передачі»), то можна також сказати, що йдеться про дабл-дабл «очки+підбирання», «підбирання+результативні передачі» або «очки+результативні передачі».

**Данк** – постріл, де гравець агресивно стрибає і досягає обода Оцінка.

**24 секунди** – команда володіла м'ячем більше 24 секунд і не здійснила жодного точного кидка в кільце.

**Діяльність баскетболіста в грі** – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка повинна бути спрямована на досягнення спільних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного гравця.

Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, а й активно захищати своє кільце.

Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості зробити кидок, Фізичне виховання та спорт необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів та місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стан здоров'я та інтелекту гравців.

#### **Дискваліфікація (гр.):**

1) позбавлення спортсмена (або команди) права брати участь у спортивних змаганнях за технічні порушення правил змагання, а також у разі порушення морально-етичних норм поведінки;

2) оголошення когось непридатним обіймати певну посаду або виконувати певну роботу.

**Договірний матч** (договірний поєдинок, розм. договірняк, «зданий матч») – вид спортивного змагання, де вбачається задача сильнішим учасником змагань перемоги (або, в окремих випадках, нічії), слабшому.

### **З**

**Змагання** – це своєрідний підсумок тренувальної, виховної та організаційної роботи тренера і колективу. Участь в них впливає на характер гравців. Тому змаганням повинна передувати копітка тренувальна робота. При плануванні змагань слід враховувати вік і рівень підготовки учасників.

### **К**

**Квадрупл-дабл** (англ. Quadruple-double) – так у баскетболі називають досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний

результат в чотирьох з основних статистичних показників. Основні статистичні показники – очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти.

**Комбофорвард** – баскетбольний гравець, який поєднує якості важкого форварда та легкого форварда. «Комбофорвард» інколи взаємозамінюється з терміном «форвард», але в основному відноситься до гравців які можуть виступати на обох позиціях форварда. Як правило, такі гравці підходять під дві категорії. До першої категорії відносяться ті легкі форварди, які мають високий зріст та/або достатню силу для гри проти важких форвардів. До другої категорії відноситься важкі форварди, які володіють достатньою швидкістю і вмінням для оборони легких форвардів. Цей тип комбофорварда також володіє хорошим кидком в стрибку і часто трьох-очковим кидком. Прикладом таких комбофорвардів є Рашард Льюїс, Деррік Вільямс, Ламар Одом.

Деякі універсальні комбогарди можуть виступати на трьох позиціях. Деякі з легких форвардів мають достатньо навичок для гри на позиції атакуючого захисника (в такому випадку гравець одночасно свінгмен і комбогард) – прикладом такого гравця є Леброн Джеймс. Тим часом як інші комбогарди мають навички для гри на позиції центрального – такі частіше за все мають високий зріст (210 см і більше), такі як Кевін Гарнетт. Або гравці, як Хедо Туркоглу, які можуть виступати в ролі плеймейкера, маючи навички володіння м'ячем і віддавання передач (особливо, беручи до уваги їх зріст), а отже можуть додати до списку четверту позицію – розігруючого захисника. Такі форварди також відомі як Пойнтфорварди, хоча не всі пойнтфорварди є водночас і комбофорвардами.

Комбофорвард як позиція є дуже важливою в іграх національних баскетбольних збірних, коли трьох-очкові кидки і простір на майданчику більш важливі в поєднанні з зоною захисту, що використовується багатьма збірними, так як лінія трьох-очкових кидків ближча до кошика в порівнянні з НБА. В останні роки, чоловічі баскетбольні команди США визнають важливість в міжнародних матчах комбофорвардів, заграючи на цій позиції таких зірок як

Леброн Джеймс і Кармело Ентоні, щоб повністю використати як перевагу їх розміри та ігрові якості.

**Комбінація** (лат., поєднання):

1) сполучення, поєднання або розташування чого-небудь у певному порядку.

2) ряд цілеспрямованих прийомів гри у боротьбі за перемогу над противником (спорт.).

**Кубок України** – всеукраїнське змагання з багатьох видів спорту, яке проводиться раз на рік. У змаганнях беруть участь українські команди або спортсмени. Сезон триває з початку року до кінця року або зі середини року до середини наступного року. Найпопулярнішими у теле-аудиторії вважаються: в першу чергу Кубок України з футболу, а також Кубок України з баскетболу, волейболу, гандболу і хокею із шайбою.

## Л

**Легкий форвард**, третій номер (в скороченні пишеться як «ЛФ» або латиницею «SF») – одна з п'яти типових позицій в баскетбольній грі. Гравці цієї позиції в основному коротші, спритніші і швидші за важких форвардів і центрових, але інколи з таким же зростом. Ця позиція одна з найбільш універсальних серед п'яти інших, враховуючи яку роль вона відіграє. Зріст «третього номера», як правило, 193-206 см. Стандартним розташуванням для легкого форварда є місце між лінією штрафного та трьохочкового кидка. Більшість третіх номерів високо універсальні і істотно краще інших грають поблизу кошика.

Головним завданням легкого форварда є здобуття очок і часто вони позаду лише за важкими форвардами і центровими в підбираннях, хоча в деяких випадках, наприклад Леброн Джеймс, який грає пойнтфорварда, треті номери відповідають за передачі в команді. Багато професійних баскетболістів, які виступають на позиції легкого форварда, в основному спеціалізуються на здобутті очок. Стилі здобуття очок третіми номерами дуже відрізняються, такі як, наприклад, гравець Оклахома-Сіті Тандер Кевін Дюрант мають відточені кидки, інші, як наприклад, гравець

Лос-Анджелес Лейкерс Метта Ворлд Піс (в минулому Рон Артест) надає перевагу жорсткій грі під кошиком, створюючи і/або не ухиляючись від фізичного контакту з гравцем суперників, в той час як такі гравці як Кармело Ентоні і Леброн Джеймс, також не відмовляються від жорсткої гри, але при цьому володіють добре відточеним кидком, особливо в стрибку.

## П

**Пас** – м'яч, кинутий гравця в команді. Це використовується для запуску гри або допомогти команді зробити корзини.

**Переможець** – стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівним, призначається другий, третій овертайм і т. д., до тих пір, поки не буде виявлений переможець матчу.

За одне влучення м'яча в кільце може бути зарахована різна кількість очок:

- 1 очко – кидок зі штрафної лінії;
- 2 очки – кидок з середньої або близької дистанції (ближче тричкової лінії);
- 3 очки – кидок з-за тричкової лінії на відстані 6 м 75 см (7 м 24 см в Національній баскетбольній асоціації);

Гра офіційно починається спірним кидком в центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним з гравців. Матч складається з чотирьох періодів по десять хвилин (дванадцять хвилин в Національній баскетбольній асоціації) з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між другою і третьою чвертями гри – п'ятнадцять хвилин. Після великої перерви команди повинні помінятися кошиками.

Гра може відбуватися на відкритому майданчику і в залі високою не менше 7 м. Розмір поля – 28×15 м. Щит розміром 180x105 см від стійки. Від нижнього краю щита до підлоги чи ґрунту повинно бути 275 см. Кошик – це металеве кільце, обтягнуте сіткою без дна. Він кріпиться на відстані 0,31 м від нижнього обріза щита.



Встановлена стандартами ФІБА для чоловічих змагань окружність м'яча – 74,9-78 см, маса – 567-650 г (для жіночих відповідно 72,4-73,7 см і 510-567 г).

**Перехоплення** – дії гравця захисту, що дозволили йому одержати володіння м'ячем згідно з правилами. Не кожна втрата з боку команди, що атакує, пов'язана з перехопленням. Для прикладу, якщо гравець здійснив фол в нападі, то йому зараховується втрата, але перехоплення при цьому не відбулось.

Захисники мають певну перевагу в здійсненні перехоплень. Це пояснюється тим, що перехоплення м'яча в переважній більшості випадків потребує спритності й швидкості. Однак і деякі форварди та навіть центрові мають чудову статистику за цим показником. Яскравий приклад – Хакім Оладжювон, котрий був центровим, але при цьому входить в десятку гравців, що здійснили найбільше перехоплень в історії НБА.

## **М**

**Матч** (англ.) – спортивне змагання між двома командами або окремими учасниками за певною програмою; зустріч, турнір.

**Матч-турнір** (матч і турнір) – спортивне змагання, в якому всі учасники зустрічаються один з одним не менше як два рази.

## **Н**

**Найцінніший гравець** (англ. Most Valuable Player, усталена аббревіатура – MVP) – почесне звання, що надається у низці командних видів спорту гравцеві, який за рішенням уповноваженої на це особи (осіб) визнається таким, що приніс найбільшу користь своїй команді протягом турніру, окремої частини турніру або окремої гри. Найцінніший гравець може визначатися як серед гравців усіх команд, що брали участь у змаганнях або грі, так й у кожній команді окремо.

Найбільш широко термін використовується у північноамериканському професійному спорті, звідки він, зрештою, й походить. У професійних спортивних лігах Північної Америки (НХЛ, НБА, ГБЛ, ГЛФ, НФЛ) звання найціннішого гравця присуджується, як правило, двічі за сезон – по завершенні регулярного чемпіонату та

по результатах розіграшу плей-оф (або по результатах фінального матчу, серії матчів).

## О

**Оборона** – команда без м'яча; команда, яка охороняє іншої команді, щоб запобігти скорингу.

**Овертайм** (англ. Overtime), у спорті – додатковий час, що призначається для визначення переможця. У випадку нічийного результату в деяких видах спорту регламент змагань може передбачати продовження боротьби протягом деякого додаткового проміжку часу з метою визначення переможця. Цей проміжок часу фіксований і наперед обумовлений, але правила можуть передбачати і його дострокове закінчення у випадку настання деякої події, що дозволяє визначити переможця (наприклад, «золотий» чи «срібний» гол у футболі). У випадку безрезультатного закінчення овертайму (переможця як і раніше неможливо визначити) може бути назначений ще один овертайм (наприклад, як у баскетболі) чи використовуються інші методи для визначення переможця (наприклад, серія післяматчевих пенальті у футболі).

Овертайм використовується у таких видах спорту, як футбол, хокей, баскетбол, регбіліг, греко-римська боротьба та в деяких інших.

**Опікуваний гравець** – гравець тримає м'яч більше п'яти секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

**Олімпійський рекорд** – рекорд у певних видах спорту, який встановлений безпосередньо на фінальних змаганнях олімпійських ігор. Спортсменів, які встановили олімпійські рекорди, називають олімпійськими рекордсменами. Олімпійські рекорди зазвичай нижчі від світових рекордів, оскільки можуть поновлюватися лише раз у чотири роки.

**Оперативне мислення баскетболістів** – виступає на перший план і, в першу чергу, приводить до скорочення часу на прийняття рішення. Процес мислення під час розв'язання тактичних завдань спрямований на оцінку ситуації, що склалася, вибір і прийняття рішення з урахуванням моторики різноманітних ходів

і можливості зміни вибраного ходу іншим, але який теж приводить до мети.

## **П**

**Пас** (англ., передавати) – у спортивних командних іграх (футболі, хокеї тощо) передавання м'яча, шайби своєму партнерові.

**Перехоплення** – дії гравця захисту, що дозволили йому одержати володіння м'ячем згідно з правилами. Не кожна втрата з боку команди, що атакує, пов'язана з перехопленням. Для прикладу, якщо гравець здійснить фол в нападі, то йому зараховується втрата, але перехоплення при цьому не відбулось.

**Передача м'яча** – найголовніший елемент у грі розігруючого захисника.

**Передбачення ігрових ситуацій** – найважливішим показником ефективності тактичної діяльності баскетболіста. Ефективність використання техніко-тактичних прийомів у постійно змінюваних ситуаціях під час змагання пов'язана не тільки з формуванням досконалих навичок і вмінь. Вона залежить від здатності спортсмена своєчасно і точно здійснювати попередні підготовчі дії, котрі відомі, як вибір місця, збереження рівноваги тіла у різних положеннях і ситуаціях, прийняття адекватних відповідних рішень тощо.

Основою таких дій є здатність спортсмена передбачати події, здатність мозку управляти рухами, сприймати та опрацьовувати інформацію про зміни довкола і надсилати до робочих органів відповідні імпульси, за допомогою яких і здійснюються необхідні рухові дії.

Тому можна вважати, що цілеспрямовані тактичні дії баскетболіста є передбачуваними реакціями на передбачені подразники. Зокрема, вибір місця на майданчику заздалегідь, або попередній вихід до м'яча стає можливим в результаті сприйняття і переробки термінової інформації, що надходить від зовнішніх подразників і з відділів пам'яті, що накопичилась у процесі спортивної тактичної діяльності.

У практиці трапляються такі ситуації, коли найшвидші відповідні дії спортсменів недостатні для виконання необхідних

переміщень (наприклад, швидкість польоту м'яча у багато разів швидша за можливості переміщення спортсмена). У таких ситуаціях гравцям допомагає вміння передбачати дії суперників і заздалегідь виходити на потрібну позицію.

В умовах постійного сприйняття інформації і оцінки явищ, що спостерігаються, розвивається уміння, враховуючи особливості своїх партнерів або суперників, визначати їхній тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування різноманітних ситуацій, котрі асоціюються з новими подразниками, одержаними в конкретних тактичних ситуаціях. Отже, під час тренування і змагань можна виховувати у баскетболістів і тактичне вміння передбачати змагальні ситуації та дії суперника.

**Підбирання** – у баскетболі таку назву має успішне встановлення володіння м'ячем після невдалого кидка з гри або зі штрафного. В залежності від типу може бути зараховане і до дій в нападі, і до дій в захисті. Всі підбирання можна поділити на 2 основні категорії: підбирання в захисті та підбирання в нападі. До перших належать ті підбирання, котрі здійснюються після атаки суперником кільця підбираючого, до других – підбирання, здійснені під кільцем суперника. Більшість підбирань – захисні, оскільки команда, що атакує, зазвичай не має вільного доступу в трисекундну зону, або ж програє команді, що захищається, за кількістю гравців поблизу кільця. Підбирання в нападі дають можливість продовжити розпочату атаку. Командні підбирання зараховуються після кидка, котрий завершився зміною команди, що володіє м'ячем без зміни рахунку при цьому (наприклад, м'яч відскочив в аут). Такі підбирання ніколи не записуються в актив конкретного гравця і є скоріше формальністю.

Є декілька основних атрибутів гравців, що добре проявляють себе в цьому компоненті баскетбольної статистики, найчастіше увагу акцентують на силі, зрості, висоті стрибка та часовій координаті. Сила важлива для контролю простору, куди ймовірно полетить м'яч після відскоку. Зріст і висота стрибка дають можливість дістати м'яч, що летить, раніше за гравців суперника (вони просто не зможуть дострибнути до нього вчасно). Часова

координація важлива, щоб зробити потрібний рух вчасно. Для прикладу, оптимальній стрибок за м'ячем, що опускається – такий стрибок, при якому гравець ловить м'яч в найвищій точці польоту.

**Пойнтфорвард** – баскетбольний гравець, який поєднує якості розігруючого захисника та форварда. Пойнтфорвард, в основному, визначають як форварда (легкого або важкого форварда, який має навички володіння м'ячем і баченням майданчика, для створення можливостей в нападі команди. Наявність м'яча в руках форварда підвищує мобільність нападу, дозволяючи пересуватися без м'яча захисникам в вигідні позиції для гри. Пойнтфорварди повинні вміти володіти м'ячем і віддавати передачі. Гравці такої позиції вкрай необхідні команді, в складі якої є атакуючий захисник і комбогард з розвинутими атакувальними навичками.

Пойнтфорвард, в основному, визначають як форварда (легкого або важкого форварда, який має навички володіння м'ячем і баченням майданчика, для створення можливостей в нападі команди. Наявність м'яча в руках форварда підвищує мобільність нападу, дозволяючи пересуватися без м'яча захисникам в вигідні позиції для гри. Пойнтфорварди повинні вміти володіти м'ячем і віддавати передачі. Гравці такої позиції вкрай необхідні команді, в складі якої є атакуючий захисник і комбогард з розвинутими атакувальними навичками.

**Порушення повернення м'яча в зону захисту** – команда, що володіє м'ячем у зоні нападу, перевела його в зону захисту.

**Плей-оф** (від англ. playoffs), післясезоння або фінали – гра чи серія ігор, що їх проводять після закінчення регулярного сезону для визначення чемпіона. Не завжди є можливість проводити чемпіонат за круговою системою, коли кожна команда за чемпіонат грає з усіма іншими командами принаймні двічі, тому для більшої об'єктивності і для мінімізації загальної кількості ігор вводиться система післясезоння, згідно з якою найкращі за результатами регулярного сезону (або основної частини турніру) команди визначатимуть єдиного переможця.

Система плей-офу багато в чому схожа на кубкову систему, але їх часто різнить те, що при жеребкуванні або посіві команд в

плей-оф беруться до уваги результати основної частини турніру (групового етапу чи регулярного сезону). Таким чином на ранніх стадіях плей-оф, команди, які показали найкращі результати отримують собі в суперники команди з найгіршими результатами.

**Пробіжка** – гравець, який контролює «живий» м'яч, здійснює переміщення ніг понад обмеження, встановлене правилами. Порушення ведення м'яча, що включає в себе проніс м'яча, подвійне ведення.

**П'ять секунд** – гравець при виконанні кидання не розлучається з м'ячем впродовж п'яти секунд.

## Р

**Рекорд** (від англ. record – запис) – надзвичайне, гідне запису і пам'яті, досягнення, зокрема у спорті.

**Розігруючий захисник, плеймейкер, перший номер** (в скороченні пишеться як «РЗ» або латиницею «PG») – одна з п'яти типових позицій в баскетбольній грі. Розігруючий захисник відіграє роль креативного гравця в нападі, який розвиває атаку команди, контролюючи м'яч і розташування гравців на правильних позиціях в відповідний час. Крім цього, розігруючий захисник повинен повністю розуміти і приймати план гри, розроблений тренером команди. Розігруючий захисник, як і гравці інших позицій, має притаманні тільки йому навички. Його завданням є створення можливостей для атаки кошика суперників або інколи і самому здобувати очки для команди. Лі Роуз (баскетбольний тренер) описав цю позицію як «тренер на майданчику», який контролює і постачає м'яч партнерам по команді. Під цим розуміється розташування гравців на майданчику, доставку м'яча гравцям в найкращій позиції для атаки і контроль темпу гри. Розігруючий захисник повинен знати – коли потрібно підвищити темп для швидкого розвитку атаки, а також коли потрібно сповільнитися для реалізації продуманої комбінації. Від плеймейкерів очікують лідерства на майданчику, а також захисту прав партнерів по команді в суперечливих ігрових моментах з рефері матчу. Перший номер завжди повинен знати такі важливі дані матчу як: кількістю часу, що залишилось в матчі; кількістю часу,

що залишилось на атаку, рахунок гри, кількість тайм-аутів, що залишилося в обох командах.

Після результативної атаки опонентів, власну атаку, в основному, починає сам розігруючий захисник. Для плеймейкера основними навичками є вміння віддавати передачу, контроль м'яча, дриблінг і бачення ігрового поля. Для першого номера також важлива швидкість, яка дозволяє йому створювати простір для реалізації намірів. Розігруючих захисників більше цінять за вміння зробити передачу передачу (пас) аніж за вміння здобувати очки. Також важливим показником для них є відношення зроблених передач до втрат, який відображає навички прийняття вірних рішень гравцем. Все ж, перший номер повинен мати високу ефективність реалізації кидків м'яча в стрибку.

Вважається, що оптимальним зростом для «першого номера»: на рівні НБА – 188-193 см; на рівні європейських чемпіонатів – 180-193 см; але бувають винятки. В 2011 році середній зріст розігруючих захисників в НБА був близько 185 см. Наявність розвинутих фізичних показників і м'язів вважається перевагою, хоча і не в першу чергу, поступаючись розумінню ситуації, швидкості, прудкості і володіння м'ячем. Низенькі гравці, в основному, краще володіють дриблінгом, так як вони ближче до підлоги, при цьому володіють краще м'ячем при дриблінгу. Середній зріст розігруючих захисників в жіночому баскетболі в середньому від 162 до 176 см. Так як для розігруючого захисника дриблінг є важливим вмінням – на цій позиції грають, в основному, низенькі гравці. Серед плеймейкерів високого зросту можна виділити Меджика Джонсона зі зростом 206 см, який виграв нагороду Найціннішого гравця НБА тричі за кар'єру, а також Оскара Робертсона зі зростом 196 см, який також здобув цю нагороду. Серед інших розігруючих захисників які здобували нагороду Найціннішого гравця НБА слід зазначити такі імена: Деррік Роуз, Боб Коузі, а також дворазовий лауреат цієї нагороди Стів Неш.

### ***В нападі***

Розігруючий захисник майже завжди знаходиться на периметрі (трьох-очкова лінія), щоб мати кращий огляд поля для дій. Це

необхідно із-за покладених на першого номера обов'язків. Часто, коментатори матчу називають розігруючого захисника «тренером або полководцем на майданчику». В минулому так воно і було, тому що деякі гравці, такі як Ленні Вілкенс були граючими тренерами. Зараз тренери спеціалізуються лише на своїх обов'язках і не суміщають це із грою. Деякі перші номери і зараз самі добре можуть організувати напад команди, такі як: Реджон Рондо з Бостон Селтікс, Джейсон Кідд з Нью-Йорк Нікс чи Стів Неш з Лос-Анджелес Лейкерс. Колишній тренер Санз Майк Д'Антоні дозволяв Нешу проявляти самостійність в атаці команди, так що Стів мав змогу інколи загравати власні комбінації в грі. Розігруючі захисники, яким не надається така свобода дій, все одно залишаються доповненням тренера на майданчику і повинні демонструвати власні навички лідерства. Джон Стоктон багатьма вважається ідеальним розігруючим, зробивши рекордну кількість результативних передач (15 806) в історії НБА.

Разом з лідерськими якостями та опанування основ баскетболу, вміння володіти м'ячем є дуже необхідними навичками розігруючого захисника. Загалом, перший номер володіє м'ячем більше часу гри і відповідає за його пересування для партнерів по команді при пресингу з боку опонентів. Розігруючі захисники повинні вміти володіти м'ячем в обмеженому просторі та в русі, а також вміти швидко пересувати м'яч по майданчику. Плеймейкер, який має достатні навички володіння м'ячем і може швидко доставити його кошика суперника, дуже цінується для реалізації успішної атаки.

Іншими важливими навичками для розігруючого захисника є вміння віддати передачу і реалізувати кидки. Як творець дій команди, вміння першого номера віддати передачу визначають наскільки добре його рішення впливають на гру команди. Одна річ – вміння розпізнати гравця в тактично вигідній позиції, але інша – вчасно і вірно віддати м'яч такому гравцю. З цієї причини, розігруючі захисники в основному, але не завжди, більш вмілі і сфокусовані на передачах, ніж на зароблянні очок. Однак, вміння реалізувати кидки в стрибку і з подвійного кроку, також



залишається важливим. Перший номер частіше буде використовувати можливість заробляння очок, якщо такий розвиток буде сприяти підвищенню його ефективності і впливу на розвиток гри.

В додаток до традиційної ролі розігруючого захисника, в сучасних командах знаходять інші шляхи для використання гравців на цій позиції. Винятковим є використання деякими сучасними розігруючими захисниками стилю гри проходу під кільце, який характерний для більших гравців, таких як форварди та центрові. Зважаючи на те, що проти перших номерів захищаються їх візаві з протилежної команди, які також частіше всього мають обмежений зріст, деякі сучасні розігруючі захисники грають ближче до кошика противників, що дозволяє їм, використовуючи стрибки, обертання і кидки зі стрибка назад, набирати очки для команди. Колишній гравець Нью-Йорк Нікс і Індіана Пейсерз розігруючий захисник Марк Джексон, а також Чонсі Біллапс (який виступає за Лос-Анджелес Кліпперс) – яскраві приклади гравців, які використовують такий стиль гри.

Деррік Роуз – один з найрезультативніших розігруючих захисників в НБА.

В останні роки, баскетбол змінюється в плані ведення гри від фундаментального стилю до більш різкого, швидкого стилю, орієнтованого на здобуття очок, що призвело до перепрофілювання позиції розігруючого захисника в позицію комбогарда. В основному, більш запальні і атлетичні гравці (такі як Ейвері Бредлі, Тоні Паркер, Брендон Дженнінгс, Кайрі Ірвінг, Деррік Роуз, Рассел Вестбрук, Стівен Каррі, Монта Елліс, Аллен Айверсон) сфокусовані на атаці і зароблянні очок, аніж на розробці плану атаки і його реалізації, жертвуючи передачами і пересування м'яча між партнерами по команді заради більшої кількості здобутих очок. Молоді і відносно низькі гравці (183 см і менше) тепер розвивають навички здобуття очок, хоча раніше їм було б важко потрапити в НБА без вмінь еталонного розігруючого захисника. Такі комбогарди на позиції першого номера можуть збентежити захист противників. Замість того, щоб віддати передачу, отримавши м'яча, вони швидко проходять до кошика або відходять для кидка. У цього

стилю гри є свої недоліки. Розігруючий захисник має можливість володіти м'ячем як на своїй так і на чужій половині майданчика, таким чином його партнери по команді можуть взагалі не торкнутися до м'яча. Це може привести до не участі таких гравців у нападі. Не зважаючи на це, комбогарди все одно мають володіти високими навичками віддавання передач, хоча і не настільки ідеальними як у «чистого» розігруючого захисника.

### ***В захисті***

Гарі Пейтон, один з найкращих розігруючих захисників у захисті за всі часи.

Розігруючі захисники в основному обороняються проти гравців на периметрі, так само як і самі грають на периметрі в атаці. В захисті, головним завданням першого номера є зниження ефективності гри розігруючого захисника противників. Щоб цього досягти, розігруючий захисник повинен постійно пресингувати свого візаві з м'ячем, ускладнюючи володіння м'ячем противників. Також перший номер повинен слідкувати за лініями передач для реалізації перехоплення і використання можливості набирання очок для власної команд.

*Іншим важливим* завданням для розігруючого захисника є допомога партнерам по команді в захисті. Як тільки гравець, проти якого захищається розігруючий захисник, позбувається м'яча – перший номер, в основному, акумулює простір з цим гравцем для допомоги в виконанні своїх завдань його партнерів по команді. Уолт Фрейзер і Гарі Пейтон часто називаються експертами як приклад найкращих розігруючих захисників в історії НБА.

### **С**

**Свінгмен** – баскетбольний гравець, який поєднує якості атакуючого захисника і легкого форварда, а також може «перемикатися» з однієї позиції на іншу. Зріст таких гравців, в основному, коливається в межах 194-203 см.

Джон Хавлічек, який виступав за Бостон Селтікс в 1960-х і 70-х, є зразком свінгмена. Однак, він грав в ті часи, коли даний термін ще не вживався.

Вперше термін «свінгмен» почав вживатися наприкінці 1970-х та початку 1980-х, коли зіркові гравці, такі як, наприклад, Джордж Ірвінг, кинули виклик традиційній схемі позицій з атакуючим захисником і легким форвардом. Найкращі свінгмени використовували свій нестандартний для обох позицій зріст та атлетизм на свою користь, використовуючи невідповідності в захисті суперника: вони використовували швидкість і прудкість, щоби обіграти більших за них гравців, а також за допомогою сили і зросту під кошиком обігравати менших гравців, або просто кидати повз них в стрибку.

Деякі свінгмени відомі в рівній мірі ефективним виступом як на позиції атакуючого захисника, так і на позиції легкого форварда, маючи достатню силу та зріст для третьої позиції, а також хороший кидок в стрибку і швидкість для виступу другим номером. Такі гравці довели, що можуть вирішувати проблеми в кінцівці матчу і їх важко було обороняти, зважаючи на притаманну свінгменам універсальність.

**Спірний м'яч** (англ. jump ball) – кидання баскетбольного м'яча на початку гри або після спірної ситуації після зупинки гри свистком судді. Відлік чистого часу матчу починається саме з моменту кидання м'яча в центральному колі майданчики суддею.

Спірний м'яч розігрується між двома гравцями протилежних команд. Кожен із спірних стає в тій половині кола, яка ближче до його кошику, при цьому одна нога гравця повинна знаходитися в безпосередній близькості від центральної лінії. Суддя підкидає м'яч вертикально вгору так, щоб розігруючи не могли в стрибку дістати його у вищій точці, і так, щоб він падав між ними. М'яча повинні торкнутися один або обидва сперечаються лише після досягнення нею найвищої точки. Якщо м'яч досягне статі без торкання принаймні одного із спірних, суддя повинен повторити кидок. Ніхто з тих, що сперечаються не може залишити свого місця перш, ніж торкнеться м'яча хто-небудь з них двох або обидва. Будь із спірних може торкнутися м'яча тільки двічі. Втретє це можливо лише тоді, коли м'яч торкнеться одного з восьми інших гравців, статі, кошики або щита.

Команда, яка програла стартове вкидання, має право на наступне володіння. При спірній ситуації, вона буде вкидати м'яч з ауту, при подальшому спірним або початку наступної чверті – буде вкидати вже перша команда. Раніше спірний м'яч вкидається суддею при кожній спірній ситуації, як і на початку матчу, тільки м'яч вкидали на лінії штрафного тієї половини поля де сталася спірна ситуація, тепер це правило скасували і м'яч вкидається з ауту однієї з команд по черговості володіння.

М'яч оголошується спірним, коли:

- два гравці протилежних команд тримають одну або обидві руки на м'ячі настільки міцно, що жоден з них не може опанувати м'ячем без застосування грубості;
- м'яч виходить за межі майданчика від одночасного торкання його двох гравців протилежних команд;
- суддя сумнівається, хто з гравців останнім торкнувся м'яча;
- судді не прийшли до спільного рішення;
- м'яч застряє на кільці.

Залежно від ситуації спірний м'яч може розіграватися або між безпосередніми учасниками «суперечки», або між двома будь-якими гравцями команд-суперниць. Гравець, який бере участь у розігравші спірного м'яча, не може бути замінений.

**Спортивна гра** – це змагання між суперниками, кожен з яких, керуючись обумовленими правилами, за допомогою дозволених дій намагається отримати перевагу у влучанні ігровим предметом у ціль.

**Спортивні рекорди** – найвизначніші досягнення в певному виді спорту називаються світовими рекордами, облік яких ведеться відповідними міжнародними федераціями видів спорту. Аналогічним чином фіксуються рекорди окремих континентів, країн (національні рекорди), рекорди окремих областей і населених пунктів. Авторів рекордів називають рекордсменами. Найвище досягнення окремих спортсменів називають особистим рекордом.

**Суддя** – персона на яку покладена відповідальність за дотримання правил і підтримка порядку в грі. Баскетбол вважається

однією з найскладніших спортивних ігор в плані суддівства, через швидкість гри і необхідності прийняття миттєвих рішень.

Суддів також часто називають рефері, однак головний суддя лише один і його так не кличуть, тому таке визначення частіше використовуються до складу його бригади, яка складається з 2-х чоловік. Згідно з правилами ФІБА дозволяється бригада з двох суддів – рефері і додаткового, або з трьох – рефері і двох додаткових. При цьому, обидва класи судів мають рівні права в вирішенні майже всіх аспектів гри. В більшості випадках, головний суддя (в ФІБА рефері) починає матч з підкидання м'яча в центрі майданчика, хоча в інших лігах нещодавно самі рефері визначають хто з них розпочне гру.

## **Т**

**Тайм** (англ., букв.- час) – частина спортивної гри, що відбувається протягом певного часу (у футболі – половина призначеної для гри часу).

**Тайм-аут** – коротка, зазвичай однохвилинна, перерва в спортивному змаганні з метою наради та вироблення стратегії гри.

**Товариський матч, або товариська зустріч** – спортивне змагання з командного виду спорту, не обтяжене турнірним значенням. Зазвичай такі зустрічі відбуваються у міжсезоння. Інколи в них допускаються додаткові умови, наприклад необмежена кількість замін, відсутність попереджень тощо.

Метою товариських матчів є тренування тактики, зіграності, награвання ігрових та стандартних комбінацій, визначення основного складу команди в офіційних змаганнях.

Міжнародні товариські зустрічі національних команд інколи відрізняються тим, що ведеться повна статистика, а керівна спортивна організація (наприклад, ФІФА у футболі) може висувати додаткові умови.

Тривалість та кількість тайм-аутів регламентується правилами змагань. У залежності від виду спорту тайм-аути можуть брати тренери або гравці. При телевізійній трансляції правила деяких змагань передбачають рекламні тайм-аути.

**Трипл-дабл** (англ. Triple-double) – так у баскетболі називають досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат в трьох з основних статистичних показників. Основні статистичні показники – очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти. Найчастіше трипл-дабл має вигляд «очки+підбирання+результативні передачі», хоча інколи трапляються й інші його види.

**Три секунди** – гравець нападу перебуває в зоні штрафного кидка більше трьох секунд у той час, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу.

## Ф

**Фарм-клуб** (англ. farm team) – команда або клуб, який співпрацює з іншою командою або клубом (головна команда), інтересам якого він слугує, надаючи місце у своєму ігровому складі його (головного клубу) спортсменам.

Фарм-клуб – команда, в якій переважно виступають молоді спортсмени, здобуваючи досвід для подальших виступів на більш високому рівні вже в основній команді, або спортсмени, які не проходять з різних причин (погана форма після травми або висока конкуренція тощо) в основний склад головної команди. Така співпраця двох команд є взаємовигідною, оскільки головна команда отримує можливість забезпечити своїх спортсменів ігровою практикою у фарм-клубі, а фарм-клуб найчастіше безоплатно отримує на певний період часу (півсезону, сезон) у своє розпорядження кваліфікованих виконавців.

Фарм-клуби можуть створюватися іншими командами або бути цілком незалежними та самостійними спортивними організаціями. Рівень та умови співпраці між головною командою та її фарм-клубом теж можуть бути різними.

Найчастіше головна команда та її фарм-клуб грають у різних лігах, хоча трапляються і винятки. Такий вид співпраці між командами є досить поширеним явищем у сучасному спорті і широко застосовується у футболі, хокеї, велоспорті, бейсболі, баскетболі тощо.

**Фінал** (італ. Finale, від лат. Finis – висновок, кінець) – заключна частина чого-небудь.

**Фінал у спорті** – заключна зустріч у спортивних змаганнях, командних або індивідуальних, яка визначає переможця. У турнірах за олімпійською системою, фінальній зустрічі передують півфінали, чвертьфінали та інше. За кількістю учасників поділене на два.

Крім того, фіналом можуть скорочено називати фінальну частину – досить тривалий етап змагань, найчастіше плей-оф якому передував сезон або кваліфікація.

**Фінт** – багатозначний термін, що характеризує удаваність чи оманливість певної дії. Термін найчастіше використовується в спорті. Може вживатись у переносному, іронічному значенні, як сленг (наприклад, фінт вухами). В спортивних іграх (футбол, баскетбол, хокей) та єдиноборствах (боротьба, бокс, кікбоксинг, фехтування) фінт – це оманливий маневр, рух, випад тощо, який виконується з метою дезорієнтувати суперника чи примусити його поспішно зреагувати, припуститись помилки.

В сноубордингу фінт – це зміна сноубордистом стійки під час руху на сноуборді.

**Фол** – це недотримання правил, викликане персональним контактом або неспортивною поведінкою.

Види фолів: персональний; технічний; неспортивний; дискваліфікуючий.

Гравець, який отримав 5 фолів в матчі, повинен покинути ігровий майданчик і не може приймати участь у матчі (але при цьому йому дозволяється залишитися на лаві запасних). Гравець, який отримав дискваліфікуючий фол повинен залишити місце проведення матчу.

Тренер дискваліфікується, якщо:

- він зробить 2 технічних фолі;
- офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 3 технічних фолі;

– тренер здійснить 1 технічний фол, і офіційна особа команди або запасний гравець здійснять 2 технічних фоли.

– порушується заборона нецензурної лайки і образ.

Кожен фол йде в рахунок командних фолів, за винятком технічного фолу, отриманого тренером, офіційною особою команди чи гравцем на лавці запасних.

**Фол в баскетболі** – недотримання правил, викликане персональним контактом або неспортивною поведінкою.

## Х

**Хват** – м'яч повністю лежить на бросоючій кисті, урівноважує рука знаходиться збоку або під м'ячем. Після завершення ритуальних дій помістіть великий палець в жолобок і середній палець – на отвір для надування м'яча повітрям.

## Ц

**Центровий або «п'ятий номер»** (в скороченні пишеться як «Ц») або латиницею «С») – одна з п'яти типових позицій у баскетбольній грі. Найкремезніший гравець команди. Стандартним зростом для «п'ятого номера» є 210-225 см.

В багатьох випадках, роль головна центрального полягає у використанні ним або нею своїх габаритів для здобуття очок і захисту власного кошику від супротивників команди. Центровий, який володіє відповідними габаритами, разом з розвинутим атлетизмом та ігровими навичками – є цінним активом для команди. Центровий – це основний гравець в боротьбі за підбирання. Грізна зброя центрального в захисті – блокшоти.

В сучасному баскетболі немає чіткого визначення параметрів гравця для зайняття позиції «справжнього центрального». Для прикладу, деякі можуть сказати, що Тім Данкан, який протягом всієї кар'єри значиться як важкий форвард, є центровий із-за своїх габаритів та манери гри. Однак, визначення позиції гравця, обираючи між центровим і важким форвардом, часто стає суб'єктивною справою. Тому що лише декілька людей мають ідеальні габарити для «справжнього центрального», тому команди інколи змушені ставити на цю позицію гравця, який міг би краще себе реалізувати на позиції важкого форварда.



Слід також зазначити, що центрові, як правило, мають порівняно низький відсоток реалізації штрафних кидків. В зв'язку з цим, команди суперника навмисно порушують на них правила, щоб направити їх на лінію штрафного кидка, особливо наприкінці гри. Це частина загальної стратегії, використовуваної щодо певних центрових, які погано реалізують штрафні кидки, наприклад, така тактика використовувалася проти Вілт Чемберлейн, Шакіл О'Ніл і Бен Уоллес. Така тактика фолів, спрямована на те, щоб повернути собі володіння м'ячем в надії, що гравець (як звичайно) не заб'є зі штрафної лінії одержала назву Наск-а-Shaq (Вдар-Шака). Тим не менш, є центрові, які особливо добре реалізують штрафні кидки, такі як литовець Арвідас Сабоніс або його земляк Жидрунас Ілгаускас, останній з яких був одним з небагатьох центрових НБА, поряд з Яо Мінем, на яких покладено обов'язок виконувати штрафні кидки після технічного фолу.

У сучасному баскетболі, позиція центрального поступово зливається з позицією важкого форварда. Є безліч гравців здатних виступати на обох позиціях (Нене, Скола, Бош, Стадемайр). Багато в чому це обумовлено зниженням кількості яскравих представників центрових. Часто стала застосовуватися тактика гри без центрових, двома форвардами.

Центрові є лідерами за кількістю блокшотів і підбирань, цементують оборону. Основне завдання центрального – зайняти позицію в «фарбі» (зона під кільцем) і блокувати якомога більше кидків суперника, особливо за відсутності м'яча у опікуваного гравця.

Найвищим гравцем коли-небудь задрафтованим в НБА був Ясутака Окаяма з Японії (234 см), хоча він ніколи не грав в НБА. Найвищими гравцями в історії НБА є центрові Георге Мурешан і Мануте Бол (зріст 231 см). Найвища жінка центральної в історії WNBA була Марго Дудек (218 см).

Центрфорвард – баскетбольний гравець, який поєднує якості важкого форварда та центрального.

Поняття «центрфорвард» почало вживатися в баскетбольній термінології, коли баскетбол розвивався і ставав більш спеціалізованим в 1960-х. Насправді, в той час п'ять позицій в баскетболі

заміщалися лише захисниками, форвардами та центровими, але зараз визначені всі п'ять головних позицій: розігруючий захисник, атакувальний захисник, легкий форвард, важкий форвард та центровий.

**Центрфорвард** – це талановитий важкий форвард, який може грати на позиції центрального, коли цього потребує команда. Або центровий, зростом вище ніж 213 см на рівні НБА, чиї вміння дозволяють йому грати на позиції важкого форварда, особливо коли в команді є найкращий центровий. Прикладом такого гравця є Маркус Кембі з команди Нью-Йорк Нікс. Зі зростом 211 см, він в основному грає на позиції центрального, але коли він виступав за Нью-Йорк Нікс в більш ранні роки своєї кар'єри, то в основному грав на позиції важкого форварда, так як на той час його команда мала в складі одно з найкращих «чистих» центрових в лізі – Патріка Юінга. Юінга самого використовували в якості центрфорварда в його ранні роки кар'єри, щоб він зі своїми навичками в нападі доповнював тодішнього найкращого центрального Нікс – Біла Картрайта. Ральф Семпсон є ще одним прикладом видатного центрфорварда. В 1984 році він зі зростом 224 см, перемістився на позицію важкого форварда, в той час як Хакім Оладжьювон зі зростом 213 см, був задрафтований в команду.

#### Ч

**Чемпіонат** – термін, який використовують у спорті, для позначення різних форм конкуренції, в якому метою є визначити, які особи або команда є найсильнішими в цей час в певному виді спорту. Синоніми: змагання; мірвання сил; турнір; першість; конкурс.

**Чемпіонат світу** – велике міжнародне змагання, яке проводиться мінімум раз на 4 роки і максимум раз на рік. Чемпіонат світу є другим за значимістю міжнародним змаганням з багатьох видів спорту (за винятком футболу) після Олімпійських ігор. Найпопулярнішими у теле-аудиторії вважаються: в першу чергу Чемпіонат світу з футболу, а також чемпіонат світу з легкої атлетики, водних видів спорту і біатлону.

**Чемпіонат України** – всеукраїнське змагання з багатьох видів спорту, яке проводиться раз на рік. У змаганнях беруть участь українські команди або спортсмени. Сезон триває з початку року до кінця року або зі середини року до середини наступного року. Найпопулярнішими у теле-аудиторії вважаються: в першу чергу Чемпіонат України з футболу, а також чемпіонат України з баскетболу, волейболу, гандболу, хокею із шайбою і легкої атлетики.

### **Ш**

**Швидкісні кидки** – (середньої і дальньої відстані, 1 гравець виконує кидки, двоє гравців роблять підбирання м'яча), кидки з середньої відстані з прискоренням до середини майданчика і назад, кидок з середньої відстані – переміщення в захисній стійці до бічної й назад – знову кидок і так до 20 влучань кожному гравцеві, кидки з дальньої відстані з точок після підбирання м'яча з підлоги (один гравець виконує кидки, двоє роблять підбирання м'яча);

**Штрафний кидок** – не тільки спосіб добування очок, а й засіб психологічного впливу на супротивника. Але успіх у штрафних кидках може принести тільки систематична тренування в них.

## **1.5.2. ВОЛЕЙБОЛ**

### **А**

**Атакуючий удар** – всі дії, в результаті яких м'яч направляється на сторону суперника, крім подачі і блоку, вважаються атакуючими ударами. Під час атакуючого удару дозволяється скидка, за умови, що удар по м'ячу завдано чисто і немає поштовху або кидка.

### **Б**

**Блок** – прийом захисту, за допомогою якого перегороджує шлях м'ячу, що йде від суперника. Здійснюється виносом будь-якої частини тіла вище верхнього краю сітки, але висота контакту з м'ячем може бути будь-хто.

**Блокгруповий (колективний)** – блок, що виконується двома або трьома гравцями, що знаходяться близько один до одного, і є здійсненим, коли один з них стосується м'яча .

**Блок уступом** – це коли гравець четвертої зони знаходиться в метрі від сітки і відповідає за оборону на всій сітці, допомагаючи партнерам перекрити атаку на всіх напрямках.

**Блокування** – те ж, що блок .

**Спроба блоку** – це дія блокування без торкання м'яча.

**Блок є здійсненим** – всякий раз, коли м'яч зачеплений блокуючим.

## В

**Волейб́ол** (від англ. *volleyball*) – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою.

**Волейбольний майданчик** – являє собою прямокутник розмірами 18 x 9 м, оточений з усіх боків вільною зоною шириною мінімум 3 метри.

**Вільний ігровий простір** – це простір над ігровим полем, який вільний від будь-яких перешкод. Мінімальна висота вільного ігрового простору над ігровим полем складає 7 м від ігрової поверхні. Ігрова поверхня повинна бути плоскою, горизонтальною і одноманітною. Вона не повинна представляти жодної небезпеки травмування гравців. Заборонено грати на нерівних або слизьких поверхнях.

**Вприжка** (те ж, що вхід в зону, відсікання ) – комбінація, при якій гравець першого темпу йде на зліт в півтора метрах від сполучного, а гравець другого темпу з четвертої зони здійснює нападаючий удар з низькою передачею в інтервалі між сполучною і гравцем першого темпу

**Вхід в зону** – те ж, що вприжка, відсікання.

**Вихід** – це переміщення після прийому із задньої лінії в передню зону.

**Відсікання** – те ж, що вприжка, вхід в зону.

**Відігратися від блоку** – цілеспрямовано здійснити несильний удар в блок, розраховуючи зіграти в підстрахування

## Д

**Діагональний** – гравець в розстановці, що знаходиться в третій зоні від основного зв'язуючого. Найчастіше виконує функції нападника: перебуваючи в передній зоні, дає можливість основним сполучній виходити і пасувати з більшою кількістю нападників в передній зоні.

**Доведення** – перший дотик, після якого м'яч обробляється і надсилається зв'язуючому.

**Догравання** – відповідь, атакуюча дія команди при власній подачі.

**Доігровщик** – нападаючий, який грає другим темпом.

**Дужка** – (те ж, що половинка, напівпростріл) – нападаючий удар, що чиниться з відносно низького, швидкого пасу гравцем другого темпу.

## З

**Забіг – простріл** – це комбінація, при якій гравець з третьої чи четвертої зони здійснює нападаючий удар за головою сполучного на краю сітки, причому передача виконується до стрибка нападника.

**Затримка** (те ж, що захоплення) – дія час верхньої передачі, при якому м'яч не відскакує від рук гравця відразу.

**Задня лінія** – частина майданчика, обмежена бічними лініями, лицьовою лінією і лінією атаки, порівн. передня зона.

**Заслін** – дії, якими волейболісти однієї команди заважають своїм суперникам бачити подачу або траєкторію польоту м'яча. Індивідуальний заслін, груповий заслін.

**Захват** – це коли м'яч є захопленим і / або кинутим; він не відскочив при ударі.

**Захоплення** – те ж, що затримка.

**Зв'язка** – те ж, що пасуючий, розвідний, сполучний.

**Захист** – дії гравців, що запобігають атаку суперника або дозволяють залишити м'яч у грі після цього, порівн. прийом.

**Зона:**

1. Ділянка майданчика, позначена умовно; в класичному волейболі виділяється шість зон за кількістю гравців.

2. Комбінація (те ж, що стрілка ), при якій гравець першого темпу здійснює атаку в півтора метрах від сполучного, як правило, між третьою і четвертою зонами.

**Зона конфлікту** (конфліктна зона) – зона між приймаючими гравцями при подачі, яка сильно ускладнює прийом.

**Зліт** – комбінація, при якій гравець здійснює стрибок до моменту передачі.

**Знятися:**

1. Виграти очко з першого розіграшу після подачі суперника.

2. Вдарити по м'ячу при нападаючому ударі. Знімання, високий з'їм, низький з'їм.

**І**

**Інтервал** – проміжок часу між партіями, порівн. перерва, тайм- аут.

**К**

**Кидок** – дія на блоці або при атакуючому ударі на сітці, під час якого відбувається тривалий дотик руки і м'яча.

**Комбінація-навздогін** – атака, при якій гравець першого темпу йде на нападаючий удар з-за спини зв язуючого і стрибає в метрі – півтора попереду нього.

**Комбінація-повернення** – атака, при якій гравець першого темпу йде на зліт, а гравець другого темпу демонструє вихід до сітки за типом комбінації «хрест» або «зворотна хвиля» але після цього повертається в свою зону, де і здійснює нападаючий удар.

**Комбінація-хвиля** – атака, при якій до сітці на нападаючий удар по черзі по паралельних траєкторіях виходять гравці першого і другого темпу.

**Комбінація-зворотна** – атака, при якій гравець першого темпу йде на нападаючий удар в четвертій зоні, гравець другого темпу – у третій.

**Комбінація пряма** – атака, при якій гравець першого темпу йде на нападаючий удар в третій зоні, гравець другого темпу – в четвертій.

**Комбінація змішана** – атака, при якій гравець першого темпу йде на нападаючий удар в третій зоні, гравець другого темпу – у другій.

**Контрольний м'яч** – очко, виграш якого вирішує долю партії чи матчу, порівн. сетбол, матчбол, матч -пойнт .

**Крити лінію** (хід) – ( розм.) закривати блоком атакуючий удар по лінії (в хід).

**Крюк** – нападаючий удар, при якому гравець виходить боком до м'яча і б'є по ньому над головою.

**Кутом вперед** – тактика захисту, при якій гравець шостої зони підходить ближче до передньої зони і страхує гравців, які там знаходяться.

**Кутом назад** – тактика захисту, при якій гравець шостий зони відтягується ближче до лицьової лінії.

**Кут** – нападаючий гравець четвертої або другої зони.

## Л

**Лінії обмежувальні** – це дві бічні і дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Бічні і лицьові лінії входять в розміри ігрового майданчика.

**Лінія середня** – це вісь середньої лінії розділяє ігровий майданчик на дві рівні майданчики розміром 9 x 9 м кожна; проте вся ширина лінії розглядається як належить обом майданчикам в рівній мірі. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

**Лінія атаки** – на кожному майданчику, лінія атаки, задній край якої нанесений на відстані 3 м від осі середньої лінії, позначає передню зону.

**Ліберо** – вільний захисник, який має право заміщати будь-якого гравця на задній лінії; серед інших правил, що регулюють дії ліберо, є такі: він не може подавати, блокувати і здійснювати атакуючий удар, якщо м'яч знаходиться вище сітки; його форма повинна відрізнитися за кольором від форми інших членів команди.

## М

**Матчбол** (те ж, що матч -пойнт) – очко, виграш чи програш якого може вирішити результат усього матчу, порівн. контрольний м'яч.

**Матч-пойнт** – те ж, що матчбол.

**Метр** – нападаючий удар недалеко від сполучного з пасу високою в метр.

**Моріта** – нападаючий удар, при якому гравець розбігається нібито для виконання зльоту, але затримується і робить удар з невисокого пасу в той час, коли блокуючий вже приземлився.

**М'яч у грі** – це коли м'яч знаходиться в грі з моменту удару на подачі, дозволеної першим суддею.

**М'яч поза гри** – це коли м'яч знаходиться поза грою з моменту помилки, яка зафіксована свистком одного з суддів; у відсутності помилки, з моменту свистка.

**М'яч «в майданчику»** – м'яч вважається «в майданчику», коли він торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

**М'яч «ЗА»** – м'яч вважається «за» коли: частина м'яча, яка торкається підлоги, перебуває повністю за обмежувальними лініями; м'яч торкається предмета за межами майданчика, стелі або що не бере участь в грі; м'яч торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами обмежувальних стрічок; м'яч повністю перетинає нижню площину під сіткою.

**М'яч пересікає сітку** – це м'яч, посланий на майданчик суперника, повинен пройти над сіткою в межах площі переходу. Площа переходу – це частина вертикальної площини сітки, обмежена наступним чином: знизу – верхнім краєм сітки; з боків – антенами та їх уявним продовженням; зверху – стелею.

М'яч, який перетнув площину сітки у вільну зону суперника, повністю або частково через зовнішній простір, може бути повернений, без порушення кількості командних ударів, за умови, що: не було торкання майданчика суперника гравцем; повернений м'яч перетинає площину сітки знову через зовнішню площину на цій



же стороні майданчика. Команда суперника не може перешкоджати такій дії.

**М'яч торкається сітки** – при переході через сітку м'яч може торкатися її, м'яч, що потрапив у сітку, може бути залишений в грі, якщо команда не порушила правило 3-х торкань. Якщо м'яч прориває комірку сітки або викликає її падіння, то розіграш анулюється і пере грається.

## Н

**На балансі** ( виграти, програти і т.д.) – варіант закінчення партії, при якому жодна з команд якийсь час не може набрати необхідної для виграшу переваги в 2 очки і остаточний рахунок виявляється більше 25 очок (або 15 – залежно від партії).

**Накат** – несильний кистьовий нападаючий удар.

## О

**Откидка** – передача, що віддається партнеру з другого торкання з другої або четвертої зони з метою відвернути блок противника на себе, тому що замість откидки волейболіст може зробити нападаючий удар.

**Пайп** – комбінація, при якій гравець першого темпу імітує нападаючий удар, а гравець шостої зони в цей час насправді виконує нападаючий удар.

**Пас** (те ж, що передача) – напрям гравцем м'яча партнеру по команді.

- довгий: передача в дальню зону.
- короткий: передача в ближню зону.

«Пас – два» («пас – три», «пас – чотири») – фраза, яку говорить сполучний, просячи тим самим організувати доведення у другу (третю, четверту) зону

**Пасувати** – віддавати пас нападнику гравцеві, орієнтуючись на особливість його техніки, порівн. підкидати, розводити.

**Переклад** – відхилення в напрямку м'яча щодо удару в (хід). Провести (хід).

**Передача** – те ж, що пас. – відведена: дистанційна від сітки передача.

**Передня зона** – частина майданчика, обмежена бічними лініями, середньою лінією і лінією атаки, порівн. задня лінія.

**Перерва** – проміжок часу між розіграшем і свистком судді для подальшої подачі, порівн. інтервал, тайм- аут.

**Перехідний м'яч** – м'яч, перелітає на сторону противника невисоко над сіткою, що дозволяє виграти очко атакою з першого удару . Зазвичай виникає при поганому прийомі.

**Планер** (те ж, що плануюча подача ) – подача, при якій м'яч летить з відносно невеликою швидкістю по нестійкій траєкторії, при цьому може врешті різко обірвати політ.

**Подача** – це дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, знаходиться в зоні подачі – силова: подача в стрибку.

**Постукування** – м'ячем або переміщення його в руках дозволяється. У момент удару по м'ячу при подачі або стрибка для подачі в стрибку, гравець не повинен торкатися майданчика (включаючи лицьову лінію), або підлоги за межами зони подачі. Після удару він/вона може наступити або приземлитися за межами зони подачі, або на майданчику.

**Подаючий** – повинен завдати удару по м'ячу протяго 8 секунд після свистка першого судді на подачу. Подача здійснена до свистка судді, не зараховується і повторюється.

**Підбір** – активна дія на підстрахуванні.

**Підстраховка** (те ж, що страховка ) – положення, при якому гравець готовий допомогти нападнику або блокуючого в тому випадку, якщо той не зможе самостійно обробити м'яч. Зіграти на підстрахування.

**Напівпростріл** – нападаючий удар недалеко від сполучного з пасу висотою в півметра.

**Прийом** – перше торкання м'яча після подачі суперника, порівн. захист – позитивний: якісне доведення, виконане після подачі суперника.

**Проводка** – пас з рівня грудей, під часякого відбувається тривалий торкання м'яча.

**Простріл** – швидка низька передача.

**Удар з підтримки** – це коли гравець користується підтримкою партнера по команді або будь-якого пристрою / предмету для того, щоб дотягнутися до м'яча в межах ігрового поля.

**Подвійне торкання** – дія, при якому гравець вдаряє м'яч двічі поспіль або м'яч стосується різних частин його тіла послідовно.

## Р

**Розводити** – віддавати пас для нападаючого удару так, що блок виявляється обхитреним, порівн. пасувати, підкидати.

**Розпасовка** (устар.) – дії сполучного, за яких він роздає передачі.

**Розіграш** – послідовність ігрових дій з моменту подачі до того, як м'яч вийде з гри.

## С

**Самопідстраховка** (самострахування) – індивідуальні захисні дії атакуючого гравця або блокуючого.

**Скидання** (те ж, що скидка) – обманний удар, який чинять при легкому зіткненні з м'ячем розкритою кистю, при цьому м'яч направляється пальцями.

**Сейв** – ефективна захисна дія в складній ситуації.

**Сетбол** – очко, виграш якого вирішує долю партії, порівн. контрольний м'яч.

**Скидка** – те ж, що скидання.

**Страховка** – те ж, що підстраховка.

**Стрілка** – те, що зона (2).

## Т

**Тай-брейк:**

1) система підрахунку очок в партії: при кожній подачі розігрується одне очко;

2) вирішальна партія.

**Тайм – аут** – тридцяти секундна ігрова перерва, яку тренер може запросити за партію двічі, порівн. інтервал, перерва.- технічний: хвилинний ігровий перерив в партії. Автоматично застосовується на ФІВБ, Світових і Офіційних Змаганнях, коли лідируюча команда набирає 8 і 16 очок.

**Темп:**

1) те ж, що черга:

- перший: атака, при якій нападник атакує з низькою передачі;
- другий: атака, при якій нападник атакує з високої передачі;

2) те ж, що центральний блокуючий волейболіст, який грає переважно першим темпом.

**У**

**Удар:**

- у стик (те ж, що удар на розриві): нападаючий удар в місце зіткнення рук двох блокуючих;

- у хід (те ж, що прямий нападник): нападаючий удар по напрямку розбігу без кистьового руху в сторону;

- на розриві: те ж, що удар у стик;

- по лінії: нападаючий удар, при якому м'яч направляється в район бічної лінії, найближчої до атакуючого гравцеві;

- прямий нападаючий: те ж, що удар в хід.

**Ц**

**Центральний блокуючий** (те ж, що темп (2)) – ампула волейболіста, що грає першим темпом в центрі сітки, блокуючого в центрі і іноді на краях сітки.

**Ч**

**Черга** (атаки)(те ж, що темп (1)) – порядок, якого дотримуються гравці при нападі.

**Е**

**Ейс** – подача, після якої м'яч безперешкодно приземляється на майданчик суперника або виявляється поза грою після одного торкання суперника.

**Ешелон** – комбінація, при якій гравець першого темпу йде на зліт, а гравець другого темпу здійснює нападаючий удар за його спиною або демонструє такий намір, повертаючись після цього в свою зону;

- прямий: гравець першого темпу імітує нападаючий удар в третій зоні, а гравець другого темпу йде з четвертої зони і здійснює нападаючий удар за його спиною.

## Х

**Хрест** – комбінація, при якій на нападаючий удар виходять гравці першого і другого темпу так, що їх шляхи перетинаються:

– зворотній (те ж, що змішаний): гравець з другої зони йде на зліт в третьому, гравець другого темпу йде на нападаючий удар з третьої зони за голову пасуючого;

– прямий:

1) гравець третьої зони йде на зліт, гравець четвертої зони йде на нападаючий удар в третьому;

2) гравець четвертої зони йде на зліт в третьому, гравець третьої зони слідом за ним йде на нападаючий удар;

– ззаду: гравець з другої зони йде на зліт, гравець другого темпу з третьої зони – в другу;

– змішаний: те ж, що зворотній.

### 1.5.3. ФУТБОЛ

#### А

**Австралійський футбол** (англ. Australianrules football, Aussierules, озі-рулз, австралійці частіше вживають назву footy – футі) – найпопулярніший вид спорту в Австралії. Грають дві команди, по 18 гравців кожна на полі овальної форми, м'ячем схожим на регбійний. При цьому вечірні ігри грають м'ячем жовтого кольору, а вдень – червоного.

**Американський футбол** – командний вид спорту з м'ячем. Мета гри – просувати м'яч у бік залікової (або кінцевої) зони (англ.endzone) на половині поля суперника і заробляти очки. М'яч можна нести в руках, кидати та передавати товаришам по команді. Очки можна заробляти різними способами, включаючи занесення м'яча в залікову зону, успішний пас в залікову зону або забитий м'яч між стійками воріт (над поперечиною). Перемагає у грі команда, яка набрала більшу кількість очок по закінченню відведеного часу.

Американський футбол став самостійним видом спорту наприкінці XIX століття. Існує кілька інших різновидів американського футболу – канадський футбол і зальний футбол.

**Автогол** – м'яч, забитий футболістом у свої ворота.

**Арбітр** – футбольний суддя.

**Аритмія** – зміна (іноді часта) темпу гри. Аритмія може бути наслідком фізичної втоми гравців або навмисної частиною ігрової концепції.

**Атака** – просування до воріт противника.

**Аут** (від англ. Out, вихід) – вихід м'яча за бокову лінію.

**Аутсайд** – фланговий, крайній нападаючий, який грає на правому або лівому фланзі.

**Аутсайдер** – команда, яка перебуває у кінці турнірної таблиці.

**Автогол** – м'яч, забитий гравцем у свої ворота. Однак автоголом не слід вважати м'яч, що влетів у ворота після того, як він торкнувся кого-небудь із гравців команди, що захищається. Такі голи зараховуються гравцю атакуючої команди, який виконав останній удар по м'ячу.

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

**Адміністрація ФФУ** – орган виконавчої влади ФФУ, що проводить згідно зі Статутом організаційну роботу.

**Амулет** – предмет, який носять на тілі марновірні люди як чаклунський засіб, що нібито охороняє від неприємностей.

**Апеляційний комітет (АК)** – орган, що здійснює футбольне правосуддя другої інстанції.

**Арбітр** – посередник у матчі між двома командами, що наділяється винятковими повноваженнями щодо виконання і трактування Правил гри в даному матчі.

**Асистент арбітра** – на кожний матч призначаються два асистенти арбітра, в обов'язки яких входять:

– 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.

**Асоціація-учасниця** – федерація, що є членом ФІФА.

## **Б**

**Банка** – лава запасних; гол.

**Біклетета** (велосипед) – удар ножицями в стрибку через себе.

**Бек** ( від англ. Back ) – те ж, що захисник.

**Бомбардир** – гравець , що забиває багато голів.

**Бічні лінії** – довгі лінії розмітки поля, що обмежують його розміри.

**Блокування суперника** – дозволений Правилами 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.

## **В**

**Вата** (сленг) – матч без небезпечних моментів і голів, нульова нічия.

**Вболівальник** – пристрасний любитель футболу, вболіває за якусь команду.

**Вінгер** (від англ. Wing , крило):

- 1) крайній атакуючий півзахисник;
- 2) фланговий гравець.

**Ворота** (футбольні) – конструкція з двох штанг і перекладини на краю поля, куди гравці намагаються забити м'яч. Розмір – 7,32 метра на 2,44 метра.

**Воротар** – гравець, який захищає ворота.

**Воротарський майданчик** – площа усередині штрафної, в якій заборонена будь-яка боротьба з воротарем.

**Видалення:**

- 1) виключення учасників з матчу за дві жовті картки водному матчі;

2) особливо грубе порушення без попередньо показаних жовтих карток.

При видаленні учасника матчу показується червона картка і він зобов'язаний залишити поле. Суддя має право видаляти не тільки польових, але і запасних гравців, а також тренерів команд.

**Винос:**

- 1) сильний удар з метою розрядити обстановку (див. відбій);
- 2) легка перемога з великим рахунком (сленг).

**Виконавчий комітет ФФУ** – виконавчий орган ФФУ, що обирається конгресом і працює відповідно до Статуту.

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

**Відсторонення** – заборона футболістові брати участь в офіційних змаганнях або заборона офіційній особі виконувати службові обов'язки на певну кількість матчів або певний термін.

**Вільний удар** – міра покарання за порушення, перелічені в Правилі 12, а також за:

- 1) положення «поза грою»;
- 2) недисципліноване і неспортивне поведіння;
- 3) грубе зіткнення між гравцями однієї команди;
- 4) плювок у партнера по команді, в арбітрів, будь-яку сторонню особу;
- 5) порушення гравцем Правил гри, що перебуває на полі, щодо запасного гравця протилежної команди, який перебуває поза полем або ввійшов у його межі без дозволу арбітра;
- 6) вихід і повернення в поле без дозволу арбітра;
- 7) порушення умов виконання 11-метрового удару (Прав. 14);
- 8) вторинне торкання м'яча, крім випадків торкання рукою польовим гравцем у будь-якому місці футбольного поля або воротарем поза своїм штрафним майданчиком.

**Високий м'яч** – відбитий або спрямований одним із гравців по високій траєкторії. Це переважно м'ячі, спрямовані на середні та далекі відстані.



**Вихід м'яча за межі поля** – фіксується арбітром, у випадках, коли м'яч повністю перетнув бічну лінію або лінію воріт.

**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.

**Відбірний удар** – це безадресний удар по м'ячу. Застосовується з метою усунення небезпеки, що виникла перед власними воротами або в умовах боротьби з суперником.

**Віддача м'яча** – у випадках, коли розвиток атаки загальмувався і з метою збереження м'яча під контролем власної команди, гравець здійснює передачу захисникам або воротареві з метою зміни напрямку атаки.

**Відновлення гри** – арбітр зупиняє гру для надання гравцеві, що одержав травму, необхідної медичної допомоги та у випадку виходу на поле 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, викиданням спірного м'яча або б викиданням його з-за бічної лінії, вільним, штрафним ударом, ударом від воріт. М'яч забитий у ворота безпосередньо з вільного удару не зараховується.

**Відтягування суперника** – щоб створити умови для партнерів по команді окремі гравці обирають таку позицію на полі, яка вимагає безперервного контролю за їх діями з боку захисників завдяки чому створюються кращі перспективи для виходу на небезпечні позиції до воріт суперника і нанесення удару без перешкод.

**Вільний удар** – цим ударом карається гравець, що допустив порушення одного із наступних пунктів:

- повторне торкання м'яча гравцем, який виконував вільний удар;
- не дотримання відстані 9,15 м від м'яча;
- після введення м'яча у гру воротарем, той повторно торкнеться його рукою, ногою;
- за небезпечну атаку суперника;
- заблокування суперника;
- м'яч вважається введеним у гру, якщо після удару ногою він покинув межі штрафного майданчика та інші.

**Власна половина поля** – це половина поля, на якій розташовуються гравці команди згідно проведеного арбітром жеребкування. В другій половині гри між командами відбувається обов'язкова зміна воріт.

**Володар кубку** – це команда, яка всі ігри провела без поразки (в залежності від Регламенту змагання), тобто стала переможцем і нагороджується кубком. Кубок може бути перехідним де щороку володарем може бути інша команда. В інших випадках може вручатися переможцю і навечно. Все залежить від того, як передбачено Положенням змагань.

**Воротар** – єдиний гравець команди, якому Правилами гри дозволено ловити м'яч руками в межах штрафного майданчику. Під час небезпечних ударів, в екстрених випадках відбиває м'яч ногами, а м'ячі, що летять верхом – кулаками (одним, двома). Якщо перед 7 воротами може виникнути можливість повторного нанесення удару тоді переводить м'яч через верхню перекладину або поза бічні стійки воріт на кутовий. Після ловлі руками вводить м'яч у гру ударом з меж штрафного майданчика ударом з рук, а після того як м'яч покинув межі поля, і останнім його торкнувся суперник, – м'яч вводиться у гру ударом з меж воротарського майданчика.

**Воротарський майданчик** – із позначок визначених на лінії воріт на відстані 5,5 м від внутрішньої частини кожної зі стінок воріт, під прямим кутом до лінії воріт проводяться дві перпендикулярні лінії довжиною по 5,5 м. Кінці лінії з'єднуються лінією

паралельною лінії воріт. Створений таким чином прямокутник і називається воротарським майданчиком. Після виходу м'яча за лінію воріт від гравця команди суперниці, м'яч вводиться у гру з меж воротарського майданчика будь-яким гравцем команди. М'яч вважається введеним у гру у випадку, якщо після удару жоден із гравців не торкнеться його в межах штрафного майданчика.

**Ворота** – елемент (устаткування) футбольного поля, точно визначене для кожної команди, яке вона захищає під час гри. Встановлюються посередині кожної лінії воріт, складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на однаковій відстані від кутових флаштоків і з'єднаних вгорі горизонтальною поперечкою. Відстань між стійками 7,32 м, нижній край поперечки знаходиться на відстані 2,44 м від поверхні землі.

## **Г**

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

**Гельський футбол** (ірл. Peil, PeilGhaelach Caid; англ. Gaelicfootball) – національний вид спорту в Ірландії, один із різновидів футболу.

**Гол** – це коли м'яч повністю перетнув лінію воріт по землі або по повітрю між двома стійками та поперечиною воріт, а арбітром при цьому не зафіксовано жодних порушень Правил гри.

**Господарі поля** – команда, яка в календарі змагань позначена першою – є господарем поля. На керівників команди – господарів покладається обов'язок підготовки поля для гри, обслуговуючого персоналу, забезпечення громадського порядку і таке інше.

**Гра на одні ворота** – команда, яка має ігрову перевагу над суперником, проводить гру на половині поля суперника в безперервних атаках, намагаючись досягти якнайбільшого результату зустрічі. Такий варіант гри часто застосовується в тренувальному процесі для відпрацювання атакуючих або захисних дій команди.

**Гра в один дотик** – це гра без зупинок м'яча. Такий спосіб ведення гри застосовується командою з високим рівнем фізичної підготовки і яка намагається вести гру у високому темпі. Недоліком такого способу гри є часті втрати м'яча за рахунок

помилку в передачах. Цей спосіб ведення гри є вельми ефективним, особливо на підступах до штрафного майданчика суперника або в його штрафному майданчику, де створюються умови для нанесення завершального удару по воротах.

**Гра з гандикапом** (зрівнювальні змагання) – проводиться під час зустрічей команд різного рівня підготовленості. Слабка команда одержує певну перевагу в кількості голів, що доводиться до відома команд ще до початку зустрічі або після її закінчення. Якщо гандикап командам не відомий до початку матчу – тоді боротьба на полі загострюється, оскільки суперники прагнуть здобути перемогу з максимально можливим рахунком.

**Гра корпусом** – гравець, що володіє м'ячем, прикриває його корпусом і не дозволяє супернику втрутитися у гру. Такі дії Правилами гри допускаються тільки на ігровій відстані, тобто на відстані 1-1,5 м від м'яча. Подібні дії корпусом на більшій відстані від м'яча вважаються порушенням Правил гри.

**Гра в один та два дотики** – якщо гравець виконує передачу м'яча партнеру без зупинки, – це означає, що він грає в один дотик. Якщо гравець спочатку зупиняє м'яч, а потім його передає партнеру, тоді він грає в два дотики до м'яча. Однак, при введенні м'яча у гру з центра поля, від воріт, при виконанні вільних та штрафних ударів дії в два дотики до м'яча є порушенням Правил гри. ГРА РУКОЮ – якщо гравець зупинив м'яч рукою або змінив напрямку його руху – він карається жовтою картою за навмисну гру рукою за що призначається штрафний удар з місця порушення Правил гри. Якщо м'яч потрапив в руку суперника з близької відстані – таке порушення не карається, оскільки вважається не навмисним.

**Гра низом** – це гра, коли передачі здійснюються таким чином, що м'яч котиться по землі або летить не вище ВИСОТИ КОЛІН. Такий спосіб ведення гри вигідний тим, що гравцеві не доводиться 9 концентрувати свою увагу на місці опускання м'яча на землю та розташуванні партнерів по команді і гравців суперника.

**Гра без м'яча** – важлива складова тактики гри. Гравець, переконавшись, обирає таку позицію, яка обов'язково привертає увагу суперника, який вимушений здійснювати контроль за діями свого

підопічного, і таким чином спрощує можливості активно обирати вигідні позиції партнерам по команді. Цей вид діяльності гравців пов'язаний зі зміною місць.

**Груповий турнір** – це змагання, в яких бере участь велика кількість команд, а для їх проведення відведено мало часу. В таких випадках організатори розподіляють всіх учасників на групи. Так, наприклад, проводяться ігри Ліги Чемпіонів європейських країн та інші змагання. Звідси і назва «груповий турнір».

**Гол в роздягальню** – гол на останніх хвилинах першого тайму.

**Гол з роздягальні** – гол на перших хвилинах другого тайму.

**Голкіпер** (від англ. Goalkeeper) – воротар.

**Гірчичник** – жовта картка (жаргон).

**Група смерті** – група в турнірі (чемпіонаті, лізі ...), що складається з приблизно рівних за високої майстерності команд. Визначається при жеребкуваннях.

## Д

**Дев'ятка** – сленгова назва верхніх зон створу воріт, розташованих праворуч і ліворуч від рук воротаря в безпосередній близькості від поперечини. Назва походить від застосованої в тренувальному процесі вправи, в якій в разі потрапляння гравцем у вказані зони йому нараховується по 9 очок

**Дербі** – матч принципового характеру між двома суперниками командами з одного міста чи району.

**Двостороння гра** – проводиться між двома командами повними або неповними складами в залежності від розв'язання завдань, поставлених тренером в тренувальних заняттях. Двостороння гра може проводитися з запрошеним суперником, який в найбільшій мірі відповідає особливостям гри наступного суперника.

**Дублюючий склад** – це гравці, з якими тренери працюють на перспективу. Серед них є і гравці, здатні замінити дискваліфікованого або травмованого гравця основного складу. Для підтримування гравців на відповідному спортивно-технічному рівні дублюючі склади беруть участь в Чемпіонаті України серед молодіжних команд.

Команди першої та другої ліги, також розглядаються як резерв для команд вищої ліги (якщо вони є фарм – клубами клубів вищої ліги).

**Дивізіон** – сукупність команд, складена за спортивним принципом. Іноді при його формуванні враховують також і географічне положення учасників. При проведенні чемпіонату команди дивізіону зустрічаються тільки між собою. Споріднені поняття – ліга, серія і т. п.

**Дванадцятий гравець** – вболівальники, що віддано підтримують свою команду.

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

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

**Дивізіон** – сукупність команд, складена за спортивним принципом. Іноді при його формуванні враховують також і географічне положення учасників. При проведенні чемпіонату команди дивізіону зустрічаються тільки між собою. Близькі поняття – ліга, серія.

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

**Допінг** – збуджувальні засоби, наркотики, які знімають тимчасово втому та дозволяють проявити максимальну енергію, заборонені для використання у спортивних змаганнях.

**Додатковий час** – час, доданий до матчу понад основного і компенсованого, тобто екстра-тайм. Призначається зазвичай з метою з'ясування переможця в матчі або за сумою двох матчів. Додатковий час складається з двох таймів по 15 хвилин кожен. Крім того, до обох таймів може додаватися компенсований час.

**Дриблінг** – рухи гравця, який володіє м'ячем, з обведенням гравця суперника.

**Другий поверх** – гра головою.

**Дубль:**

- 1) виграш командою першості і кубка країни в одному сезоні;
- 2) два голи, забитих гравцем протягом матчу;
- 3) резервна команда.

**Дубль-ве** – тактична схема розташування гравців на полі:  
3+2+2+3.

### 3

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

**Закривання кута нападаючим** – завданням нападаючих є створювати перед воротами суперника небезпечні ситуації. Під час гри крайні нападаючі часто виконують прострільні (флангові) передачі вздовж лінії воріт, або верхом поперек штрафного майданчика, на які виходить один із нападаючих або півзахисників, закриваючи дальній кут, з метою нанесення удару по воротах.

**Запізніла передача** – в футболі розрізняють передчасні, своєчасні і запізнелі передачі м'яча. Передчасна та запізнелі передачі призводять до втрати м'яча, хоча з точки зору техніки виконана правильно, але з запізненням.

**Заміна гравця** – в протокол змагань вноситься 18 гравців. На гру виходить 11 гравців, які вважаються основними, а всі інші є запасними гравцями. Кількість заміни гравців у різних змаганнях є різною. В міжнародних змаганнях, чемпіонаті України (Лізі Чемпіонів, Чемпіонаті Європи, Світу та інших) дозволяється заміна трьох гравців. Тренери проводять заміни гравців, якщо хтось із них одержав травму, з причин втоми, гравець не справляється з одержаним завданням, тренер намагається змінити хід гри та ін.

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

**Затримка суперника** – щоб не дозволити супернику з м'ячем вийти з-під контролю, гравці часто користуються затримкою

рукою (одною, двома), підставляють корпус на шляху, руху нападаючого на неігровій відстані та ін., тобто свідомо порушують Правила гри.

**Затяжка часу гри** – цим прийомом користуються гравці команди, яку влаштовує результат або з метою зберегти перевагу в забитих м'ячах. Способи затяжки часу: імітація травми, передача м'яча один одному при введенні його у гру, вкидування з-за бічної лінії, тривале встановлення м'яча на місце порушення, відкидка м'яча після зупинки гри та ін.

**Захисники** – команда складається з трьох ліній: захисту, гравців середини поля та нападу. В сучасному футболі лінія захисту складається з трьох або чотирьох гравців в залежності від системи обраної командою на гру. Завданням лінії захисту є не допустити до ударів по власним воротам суперником, позбавляти нападаючих можливості вільно приймати м'яч, протидіяти обведенню з боку нападаючих, перехоплювати м'яч, організувати і самому підключатись до атаки воріт суперника.

**Захисний резерв** – команди, які грають з рівноцінним суперником, або який має ігрову перевагу, створюють захисний резерв, тобто збільшують чисельний склад гравців в обороні, свідомо віддаючи йому територіальну перевагу.

**Звільнення з-під опіки суперника** – суперник під час гри невідступно контролює дії свого підопічного. Для звільнення з-під його опіки, нападаючий застосовує різноманітні дії, зокрема, змінюючи швидкість та напрямок бігу, фінти (оманливі рухи ногами, тулубом), змінюючи ритм пересувань та ін.

**Зіграність** – чіткі техніко-тактичні та рухові дії між гравцями і взаєморозуміння в атаці і обороні прийнято називати зіграністю. В іграх окремих команд створюється враження, що гравці настільки синхронно і безпомилково взаємодіють між собою, що вони один одного відчують майже не дивлячись на місце розташування, тобто діють не дивлячись один на одного.

**Зміна воріт** – команди міняються воротами після першого тайму (після 45-ти хвилин гри). В іграх на Кубок, якщо основний час гри закінчився з нічийним результатом, для виявлення



переможця призначається додатковий час (два тайми по 15 хвилин) зі зміною воріт після перших 15 хвилин гри.

**Зміна місцями** – під час гри між гравцями команди, яка атакує або захищається, відбувається зміна місцями. Цей спосіб ведення атаки або захисту має на меті створити умови для одержання м'яча від партнера без активного втручання суперника.

**Зовнішня частина підйому** – це частина стопи, розташована зовні від шнурівки взуття (бутс).

**Зупинка гри** – арбітр зупиняє гру в випадках не передбачених Правилами, якщо на полі з'явилась стороння особа, у гру втрутились глядачі, гравець одержав травму і йому необхідна медична допомога, несприятливі метеорологічні умови, пошкоджено освітлення і таке інше.

**Зупинка м'яча** – переважно більшість м'ячів гравець зупиняє. М'яч можна зупинити внутрішньою, зовнішньою частиною стопи, серединою підйому, підошвою, верхньою частиною носка, стегном, животом, грудьми, головою. В залежності від способу переміщення м'яча (по землі, по повітрю, опускається зверху або стрибає) гравець і обирає відповідний спосіб зупинки.

**Затиснутися** – оборонна стратегія, пов'язана з щільною грою на своїй половині поля, переважно біля своєї штрафної, майже всією командою. При цьому максимальна дія в атаці – контрвипад одного – двох футболістів.

**Затягування ігрового часу і прояв незгоди** – було відзначено все зростаюче число прикладів, коли футболісти відбивали м'яч після сигналу свистка після зупинки матчу. Арбітрам нагадали про те, що потрібно брати до уваги кожен подібний вчинок й якщо арбітр рахуватиме, що даний вчинок виражає незгоду з його рішенням або спрямований на затягування ігрового часу, необхідно винести попередження (жовту картку).

**Заміна футболістів до фактичного початку матчу** – заміна футболіста (основного складу) до фактичного початку матчу можлива в разі отримання ним травми, на передматчовій розминці (або іншої причини). Після такої заміни футболіст якого

було замінено в подальшому не може прийняти участь у данному матчі. Кількість запасних скорочується на одного футболіста. Кількість замін зберігається згідно регламентних норм.

**Захисник** – гравець лінії оборони.

**Зірка** – знаменитий гравець.

**Золотий гол** – гол, забитий у додатковий час, після якого гра закінчується перемогою забила команди (зараз скасований).

## I

**Ігрова ситуація** – будь-яка ситуація виникає завдяки відповідному комплексу факторів, які під час гри безперервно змінюються. Кожна ситуація – це конкретне завдання, яке гравцям доводиться вирішувати негайно. Як тільки ситуація вирішена – вона зникає і знову виникає нова. Гра, власне і складається з ситуацій, які безперервно змінюються і суттєво відрізняються одна від другої (в нападі, в центрі поля, в захисті і таке інше). Деякі ситуації у грі повторюються, тобто виникають частіше. Їх називають стандартними. Гравцям їх доводиться вирішувати індивідуально або колективно. Індивідуальне рішення ситуацій (в нападі, захисті) розв'язується шляхом ігрової діяльності одного гравця. Гравець вирішує її. Але будь-яка його діяльність має дві сторони під час її вирішення:

– тактичну – що створюється процесом мислення, тобто вибором найбільш правильного і раціонального рішення; ,

– технічну – закладену на раціональному способі обраного рішення.

Однак, це одне ціле і відділяти їх одне від одного не слід. Колективне рішення ігрових ситуацій здійснюється за допомогою комбінацій.

**Ігровий тип тренування** – це ігрові вправи та ігри зі зменшеними складами команд, ігри захист проти нападу, ігри з чисельною перевагою на боці захисників або нападаючих, двосторонні ігри з виконанням одержаних від тренера індивідуальних завдань, ігри з умовами (після визначеної кількості передач, нанесення удару по воротах або перейти від оборони до нападу, і навпаки),

спарингові, контрольні, товариські ігри, ігри на зменшених майданчиках та інші. Такий тип тренувань проводиться з метою максимального їх наближення до умов змагань.

**Індивідуальна гра** – є важливим засобом тактики, оскільки позбавляє суперника часу організувати оборону. Важливе значення має і місце, де гравцеві вигідно діяти індивідуально. Індивідуальна гра є найбільш ефективною в нападі. Ведення м'яча від штрафного майданчика в глибину поля не вважається проявом індивідуальної майстерності. Індивідуальна тактика проявляється в: єдиноборствах, обведеннях, проривах, відкриваннях, поштовхах суперника в плече та уходах з м'ячем, прикриваннях м'яча. Індивідуальна тактика якісно доповнює комбінаційну гру, розширює і збагачує її. Гравець приймає самостійні рішення саме в індивідуальній грі, що залежить від швидкості, оцінки обстановки, ігрового досвіду, вміння мужньо сприймати свої помилки у грі та ін.

**Індивідуальне тренування** – спрямоване на розвиток окремих рухових якостей, що відстають у гравця та вдосконалення окремих прийомів техніки, а також індивідуальних тактичних дій та на відновлення функціонального стану гравця, який пропустив низку тренувань в результаті хвороби або травми.

**Інсайд** – трохи відтягнутий назад гравець лінії атаки, розташований між лінією нападу і лінією півзахисту. Грає роль сполучної.

## **К**

**Канадський футбол** – популярний у Канаді різновид футболу, в якому дві команди з 12 гравців кожна намагаються занести овальний м'яч у залікове поле супротивника або забити його у встановлені на кінці поля ворота. У канадському футболі дозволяється грати руками й ногами.

**Камбек** (від англ. Comeback) – ситуація, при якій одна з команд відіграє різницю в два і більше голів.

**Капітан** – фактичний лідер команди або адміністративний (може поєднуватися), носить пов'язку, яка відрізняє його від інших гравців. Має право на розмови з суддею.

**Катеначчо** (від італ. Catenaccio) – тактична схема з акцентом на обороні і тактичних фолах. Створена тренером Інтернаціонале Еленіо Еррерою на рубежі 60 -х. Активно використовується в тактиці італійської збірної з футболу.

**Кемарі** – різновид футболу. Гра, популярна в Японії під час періоду Хейан. Зараз Кемарі знову користується популярністю.

**Компенсований час матчу** – установлений термін для позначення часу, доданого суддею до основного часу матчу, з метою компенсації різних затяжок, викликаних травмами гравців, замінами і т. д.

**Контратака** – негайний перехід в атаку після відбитої атаки противника.

**Корнер** (від англ. Corner) – кутовий удар.

**Коуч** (від англ. Coach) – головний тренер (у Британії – тренер).

**Крупний рахунок** (розгром) – перевага однієї з команд в три і більше голи. Перевага в п'ять і більше голів часто називають «непристойним рахунком».

**Кубок** – турнір, або цілком проводиться за олімпійською системою, або вирішальні матчі якого проводяться по ній. Наприклад, Ліга чемпіонів, Кубок УЄФА, Кубок володарів кубків, Кубок світу, кубки окремих країн, також символічний головний приз, який вручається переможцю змагання.

**Кутові** – одне з трьох основних стандартних положень, поряд з вільними ударами і вкидання. Підраховано, що понад 50 відсотків м'ячів забивається саме зі стандартних положень.

**Кутовий удар** – призначається, коли м'яч, останній раз торкнувшись гравця команди, що захищається, повністю перетнув ліцьову лінію поля по землі або по повітряно.

Кутові діляться на три типи: подача м'яча на ближню штангу, на дальню штангу або короткий розіграш. При подачі на ближню штангу можна і відразу бити по воротах.

**Коло:**

1) фаза групового турніру або чемпіонату, протягом якої команда зустрічається з усіма своїми суперниками один раз;

2) лінія (коло), що знаходиться в 9,15 метрів від центральної точки футбольного поля.

## **Л**

**Латераль** (від італійського *laterale* – бічний) – крайній захисник, активно підтримує атаку або взагалі закриває всю бровку.

**Лайнсмен** – суддя на лінії, боковий суддя, помічник судді.

**Легіонер** – гравець клубу, який не має громадянства країни, в національному чемпіонаті якої він бере участь.

**Ліберо** – вільний захисник.

**Ліга** – те ж, що дивізіон, серія і т. д.

**Ліга чемпіонів** – змагання, які проводяться кожного року серед команд Чемпіонів Європи. Останнім часом до участі в іграх Ліги Чемпіонів від країн з високо розвинутим футболom 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. До таких гравців відносяться Дрогба, Рональдіньо, Шевченко, Кака, Рональду та інші. Провідні гравці італійських, іспанських, бразильських, голландських та інших клубів здатні добре передбачати напрямки передач, виконувати їх точно з необхідною силою, на відповідну відстань і здатні самостійно вирішувати ігрові задачі. Саме ця здатність і характеризує їх, як лідерів окремих команд.

**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 і для визначення положення «поза грою».

Гравець, перебуваючи на чужій половині поля, не буде знаходитись в положенні «поза грою» у випадках вибивання м'яча від воріт, при викиданні м'яча із-за бічної лінії, при розігравші спірного м'яча та при подачах кутових ударів.

**Ловля м'яча** – у 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 і т. і.

## М

**Матч** – змагання двох футбольних команд протягом відведеного футбольними правилами і суддею часу. Матч складається з двох таймів.

**Масові конфронтації («Стовпотворіння»)** – учасникам обох курсів нагадали про очікувані від них дій у відповідь на масові конфронтації й у випадках, коли їх оточує група футболістів, заперечуючи їхній авторитет або рішення.

**Міжсезоння** – проміжок часу між чемпіонатами.

**Мундіаль** (від іспанського mundial – світовий) – чемпіонат світу.

**М'яч** – спортивний снаряд для гри у футбол.

**М'яч поза межами поля:**

1) асистентам нагадується, що у всіх випадках, коли м'яч залишає межі поля, сигнал асистента прапорцем повинен чітко показати напрямок укидання. У явних ситуаціях із укиданням, асистент може відразу показати напрямок (уздовж бічної лінії). Але якщо в нього є хоч будь-який сумнів щодо напрямку, асистент повинен просто підняти прапорець, установити візуальний контакт із арбітром і прийняти його сигнал. У дуже складних ситуаціях, коли м'яч залишається у грі, очевидний сигнал рукою може надати допомогу арбітру;

2) завжди, коли асистент сигналізує про вихід м'яча із гри (навіть якщо футболіст продовжує грати з м'ячем), він повинен подавати сигнал, поки не буде замічений арбітром;

3) коли м'яч забитий у ворота – для підтвердження того, що м'яч був забитий за правилами, асистент повинен зробити чіткий рух до центральної лінії. У складних випадках, рух повинен бути

дуже швидким (спринт), щоб був зрозумілим арбітру. Піднімати прапорець, до гори, для підтвердження взяття воріт не потрібно; якщо на його думку м'яч був забитий з порушенням, асистент повинен стояти на місці, продовжуючи подавати сигнал. Арбітр може прийняти рішення поспілкувавшись з асистентом, якщо йому необхідна додаткова інформація.

## **Н**

**Набігання** – технічний прийом, при якому гравець, який не володіє м'ячем, виробляє рух в передбачувану зону отримання навісу.

**Навіс** – від навісна передача – пас по повітрю.

**Накладка** – один з термінів, що позначає небезпечну гру.

**Нападаючий** – гравець лінії атаки.

**Не дозволені єдиноборства з використанням рук** – увага була привернена до все зростаючого числа інцидентів, у яких футболісти неправомірно використовують руки. Учасників спонукали бути більше уважними при визначенні таких дій. Маючи краще подання про те, що вони можуть відбутися, шляхом поліпшення концентрації, вивчення ситуації й пильності, і акцентуючи увагу не тільки на ногах при єдиноборствах, арбітри зможуть визначити інтенсивний, неправомірний фізичний контакт ліктями й руками, що повинно бути відповідно й послідовно покарано. Арбітрам нагадали про їхній обов'язок захищати футболістів від неправомірних дій, забезпечуючи, що будь-яке єдиноборство із застосуванням надмірної фізичної сили (і тому представляє погрозу безпеки суперника) повинне розглядатися як серйозне ігрове порушення й каратися вилученням (червона картка). Навмисне використання ліктів як зброї проти опонента, звичайно, також додаються до цієї категорії. Також у контексті забороненого використання рук арбітрам нагадали, що в інцидентах у штрафній площі при кутовому ударі (або штрафному поблизу воріт) із застосуванням затримки й штовхання, вони повинні діяти суворо відповідно до процедур, погодженими на попередніх семінарах.

**Невиправдане застосування Принципу переваг** – учасники визнали, що хоча регулярно використання принципу переваги часто віталосся вболівальниками й деякими фахівцями у матчі, іноді більшу користь команді, що не порушила Правила, приносила зупинка матчу й призначення штрафного удару. Багато команд зараз практикують виконання штрафних ударів поблизу воріт і бачать перевагу в таких ударах. Арбітрів попросили розглянути застосування принципу переваги тільки в суто відповідних обставинах і не «ризикувати» без необхідності.

**Нічия** – результат матчу, при якому не виявлено переможця.

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

**Нирок:**

1) спосіб імітації порушення правил з метою «випросити» штрафний удар або пенальті;

2) спосіб удару головою по низько летючому м'ячу у падінні.

## О

**Оборона** – ліквідація або недопущення небезпеки своїх воріт командними силами.

**Олімпійська система** – команда вибуває з турніру після першої поразки (застосовується при розіграші кубків).

**Оперативний простір** – зона футбольного поля, вільна від футболістів, в яку в результаті грамотних техніко – тактичних дій атакуючої команди вривається гравець з м'ячем або доставляється м'яч на «набігання» атакуючого футболіста.

**Оренда** – перехід гравця з одного клубу в інший на обумовлену клубами час, після закінчення якого він зазвичай повертається назад.

**Основний час** – номінальний проміжок часу, що становить для тайму – 45 хв, а для матчу – 90 хв. Тайм і матч завжди (за винятком надзвичайних обставин) тривають не менше зазначених проміжків.

**Офсайд** – положення «поза грою».



## П

**Пас** – передача м'яча від одного гравця команди іншому гравцеві цієї ж команди.

**Пасивний офсай** – порушення правил гравцем атакуючої команди, який, перебуваючи на чужій половині поля в момент передачі м'яча від гравця своєї команди, знаходиться найближче до воріт суперників щодо будь-якого гравця команди, що захищається, при цьому не отримуючи м'яча.

**Пенальті** (від англ. Penalty) – 11-метровий штрафний удар.

**Післяматчеві пенальті** – серія 11-метрових штрафних ударів, що призначається в кубкових матчах для остаточного визначення переможця.

**Пента-трик** – п'ять голів, забитих одним гравцем протягом одного матчу.

**Передача** – пас.

**Перекладина** – верхня штанга воріт.

**Перерва** – проміжок часу між таймами матчу.

**Перехоплення** – переривання точного пасу гравцем проти-лежної команди.

**Плеймейкер** (від англ. Playmaker) – распасовщик; гравець, через якого найчастіше йдуть атаки; гравець, що робить гру (як правило, атакуючий півзахисник).

**Пляжний футбол**, також бічсокер (англ. (beachsoccer)) – вид спорту, заснований на правилах гри традиційного футболу. Змагання проводяться на піщаних пляжах, при цьому особливе значення має техніка володіння м'ячем і швидкість пересування по грузкій поверхні.

**Підвал** – нижня частина турнірної таблиці.

**Підкат** – спосіб відбору м'яча, при якому гравець в падінні, ковзаючи по траві (підкочуючись), вибиває м'яч у нападника.

**Подвійний хет -трик** – шість м'ячів, забитих одним гравцем за матч.

### «Поза грою»:

1) якщо асистент абсолютно не впевнений в тому, що має місце «поза грою», прапорець не повинен підніматися (у випадку сумніву перевага надається команді що атакує);

2) У визначенні того, чи перебуває нападник ближче до лінії воріт, чим передостанній футболіст захисту, увага повинна приділятися голові, ногам і тулубу нападника по відношенню до передостаннього захисника, м'яча та середньої лінії поля.

Для забезпечення правильного визначення положення «поза грою» асистент не повинен піднімати прапорець після розгляду наступних критеріїв, названих принципом «чекай і дивися»:

- рух м'яча (напрямок, швидкість, дистанція, рикошет і т.п.);
- залучення у активну гру: втручання у гру; втручання у дії суперника; отримання переваги;

- допомога арбітрам і асистентам, у визначенні, інтерпретації та застосуванні Правил 11 у відношенні «залучення в активну гру», а саме «втручання у дії суперника»: у контексті «здійснення жестів або рухів, які на думку арбітра відволікають або уводять в оману суперника» на практиці такий футболіст буде вважатися у положенні «поза грою», а також у випадках, коли він перебуває на шляху м'яча і втручається у гру або дії суперника. Іншими словами, футболіст перебуває в положенні «поза грою», коли своїм поведінням або напрямками руху, на думку арбітра заважає супернику наближатись до траєкторії м'яча.

- футболіст перебуває у положенні «поза грою» заважає зору воротаря, на думку арбітра, заважає воротареві (відволікає його).

Відносно інтерпретації та застосування Правил 11, а саме «отримання переваги від розташування в цій позиції», асистентам нагадується про необхідність бути готовим до ситуацій, коли, наприклад, м'яч відскакує від стійки воріт або поперечини, або воротаря до футболіста який перебував у положенні «поза грою» у момент, коли останнім, м'ячем зіграв його партнер.

Відносно прийняття рішень щодо положення «поза грою» асистентам нагадується, що краще прийняти з невеликим запізненням вірне рішення, чим швидке й невірне.

Якщо прапорець піднятий і сигналізує про «поза грою», а арбітр не побачив сигнал відразу, асистент повинен продовжувати подання сигналу, поки він не буде помічений арбітром, або поки м'яч явно не перейде у володіння команди, що захищається (біп-сигнал використовується для залучення уваги арбітра як додаток до піднятого прапорця).

При дуже складній ситуації, коли асистент приймає рішення не піднімати прапорець, очевидний сигнал рукою може надати неоціненну допомогу арбітру при візуальному контакті. У рідких випадках, коли арбітр впевнений, що футболіст перебуває в положенні «поза грою» і залучений в активну гру, а асистент не піднімає прапорець, арбітр повинен взяти на себе відповідальність і зафіксувати дане порушення. Також у рідких випадках, коли асистент піднімає прапорець, сигналізуючи про положення «поза грою», а, на думку арбітра, футболіст не приймає активних дій у грі, арбітр повинен показати, що він бачить сигнал прапорцем і продовжує матч.

**Покер** – чотири м'ячі, забитих одним гравцем на протязі одного матчу.

## **Р**

**Розріз** – порожній простір між двома суперниками, куди зазвичай дається пас.

**Рама** – ворота (дворовий сленг).

**Рефери** – футбольний суддя (головний суддя, суддя в полі).

**Регбі** (англ.rugbyfootball) – олімпійський вид спорту, спортивна командна гра, в яку грають на прямокутному полі м'ячем овальної форми, різновид футболу.

## **С**

**Свіпер** – вільний захисник.

**Середня лінія** – лінія розмітки поля, що розділяє його впоперек на дві рівні частини.

**Сезон** – період часу в межах календарного року, який включає в себе підготовку до офіційних змагань і безпосередньо змагальний період. Визначення термінів початку і закінчення сезону визначається щорічно. У країнах, які грають за системою весна-осінь, сезон починається в березні, в країнах, які грають за системою осінь-весна – в липні або серпні.

**Серія** – те ж, що дивізіон, ліга і т. д.

**Схрещування** – технічний прийом, коли гравець з м'ячем біжить на зустріч партнерові і в момент зближення залишає йому м'яч або робить вигляд, що віддає пас, а сам продовжує рух з м'ячем.

**Стадіон** – спортивна споруда, місце проведення матчу.

**Стадія** – фаза турніру або чемпіонату.

**Стандарт** – одне із стандартних положень у грі – кутовий, штрафний або вільний удар.

**Статист** – гравець суперника, що не дав належного опору (сленг).

**Створ воріт** – внутрішня площа воріт (що не включає поперечини та штанги).

**Стінка:**

1) захисна побудова гравців, для зменшення площі обстрілу воріт;

2) технічний прийом, коли один гравець віддає пас іншому і отримує від нього м'яч в іншій точці.

**Стоппер** – опорний захисник.

**Страйкер** (від англ. Strike, бити чи від англ. Striker, молотобоець):

1) яскраво виражений нападник, центральний форвард;

2) будь-який гравець, який є постійною загрозою воротам суперника, зазвичай часто забиваючі гравці.

**Сухарь** – матч, у якому воротар не пропустив гол. Термін футбольних статистиків.

«**Сухарь з родзинками**» – матч, у якому воротар не пропустив гол і відбив пенальті. Термін футбольних статистиків.

**Сухий лист** – завдання м'ячу обертання навколо похилої осі. Основною ознакою удару «сухий лист» є траєкторія польоту м'яча. Спочатку м'яч летить по складній дузі – сумі обертальних рухів навколо вертикальної і поперечних осей – і на останній ділянці траєкторії (і це важливо!) падає різко вниз. Виповнюється зовнішньою стороною стопи.

**Сейв** – (від англ. Save , рятувати ) м'яч, відбитий воротарем.

## **Т**

**Тайм** – одна з двох частин футбольного матчу. Тайм складається з 45 хвилин, визначених футбольними правилами, плюс компенсований час, доданий суддею.

**Точка** – позначка у штрафний для пробиття 11-метрового штрафного удару. Вказати на точку, значить призначити пенальті.

**Трансферне вікно** – період часу, коли можливі переходи гравців з одного клубу в інший.

**Трансфер** – перехід гравця за гроші з одного клубу в інший.

**Треквартісти** – італійський термін – гравець, який не грає ні в нападі, ні в півзахисті, але тримає всі нитки гри. В Англії його називають плеймейкер.

## **У**

**УЄФА** – Союз європейських футбольних асоціацій (англ. Union of European Football Associations, скор. UEFA, в українській транслітерації УЄФА) – організація, що керує футболом в Європі. Вона поєднує національні футбольні асоціації європейських країн, а також Ізраїлю, Кіпру й Казахстану. УЄФА займається організацією європейських змагань клубів і збірних, розподіляє прибутки від реклами й трансляції турнірів, що проходять під її егідою, між клубами й національними асоціаціями, що входять до її складу.

**УЄФА** – спортивний орган, який не має урядових повноважень, а лише представляє інтереси своїх членів -європейських національних асоціацій.

**Улама** (інакше пок-та-пок) – різновид гри у футбол, що існував у давні часи в Месоамериці, зокрема у майя. Гра в уламу проходила на майданчику з глиняним покриттям розміром 146х36 м,

що оточений по периметру стіною з кам'яними кільцями на висоті 6 м. Залежно від типу гри використовували м'яч вагою від 0,5 до 4 кг.

У деяких видах улами метою гри було якомога довше не давати м'ячу торкнутися землі. Команда набирала очки, коли суперник пропускав м'яч за задню лінію, торкався його забороненою частиною тіла. Вигравали ті, хто набирав першим вісім очок. Зазвичай час матчу становив декілька годин.

**Удар по м'ячу** – різкий сильний поштовх ногою або головою м'яча .

**Удар пиром** – удар, виконуваний з носка. Виповнюється на силу.

**Удар шведкою** – удар, виконуваний зовнішньою стороною стопи. Виповнюється на техніку.

**Удар щічкою** – удар, виконуваний внутрішньою стороною стопи. Виповнюється на техніку.

**Удар по вхідній (лінії)** – кручений удар, що летить у бік воріт.

**Удар по минаючій (лінії)** – кручений удар, що летить в сторону від воріт.

## Ф

**Фаворит** – команда, у якої більше шансів на перемогу.

**Фантазіста** – італійський термін. Футболіст з найтоншою технікою і прекрасним баченням поля.

**Фентезі – футбол** (англ. Fantasy Football) – гра, у якій учасники формують віртуальну команду футболістів, чії прототипи беруть участь у реальних змаганнях і, залежно від актуальної статистики своїх виступів, набирають залікові бали. Як правило, ці футболісти повинні грати в одному дивізіоні певної країни, але існує й багато інших варіантів.

Уперше концепція фентезі-футболу була представлена широкій публіці в 1991 р. британською компанією Fantasy League Ltd. Національну популярність гра придбала в ході першого сезону англійської Прем'єр-ліги (1992/93). У наші дні завдяки високому

світовому рівню доступу в Інтернет фентезі-футбол перетворився з немудрої розваги в серйозний бізнес.

**Фінт** – обманний рух, обманний прийом, виконаний футболістом.

**ФІФА** – Міжнародна федерація футболу.

**Футзал** (від порт.futebol de salão та ісп.fútbol sala – «зальний футбол»), в Україні та інших країнах відомий і як міні-футбол – командна спортивна гра в залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеній лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч. У грі наголошуються імпровізація, креативність та техніка, контроль м'яча та передачі в обмеженому просторі. За правилами футзал нагадує футбол.

**Футбол** є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м'яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

**Футбол** (від англ. foot – нога й англ. ball – м'яч) – командна гра з м'ячем. Історичні джерела футболу загубилися в глибині віків, оскільки командні змагання з м'ячем відомі ще в стародавньому світі. Базуючись на стародавніх традиціях ігор з м'ячем в різних країнах, впродовж здебільшого XIX століття встановилися кодекси правил, що започаткували кілька визнаних міжнародних чи національних видів футболу.

Найпоширеніші з них включають:

**Футбол асоціації** – (англ.associationfootball) або просто футбол. Грається за правилами Футбольної Асоціації. Поширенішою назвою в англомовному світі є сокер (за традицією скорочення сок від слова асоціація – різновид та ер – той, хто має до нього стосунок). Цей різновид, з огляду на простоту правил, є найпопулярнішим у світі видом спорту за кількістю гравців і телеглядачів. Повна назва гри майже не вживається (окрім Великобританії), проте збереглася в акронімах ФІФА й УЕФА, де останні дві літери означають «футбол асоціації». Футбол має багато різновидів, що відрізняються від класичного варіанту гри розмірами площадки, кількістю гравців і деякими іншими не дуже суттєвими відмінностями у правилах: міні-футбол (нині футзал), пляжний футбол тощо.

**Футбол – регбі** (англ.en:Rugbyfootball) або просто регбі – другий за популярністю різновид футболу. У класичному своєму варіанті регбі вважається найбільш командним видом спорту, який поєднує складність та різноманітність тактичних схем (за складністю близько до шахів), з елементами вільної боротьби та легкої атлетики. Гра тактично та технічно підготовлених команд є надзвичайно захоплюючим видовищем. В Україні повна назва майже не вживається. Регбі має декілька власних різновидів: регбі-15, регбіліг, регбі-7, тач-регбі, регбі-10 тощо, котрі іноді досить суттєво відрізняються за правилами від класичного варіанту. Нащадками регбі є американський футбол, канадський футболгандбол, та баскетбол.

**Футбольний фрістайл** (англ. football freestyle ) – це мистецтво жонгливання м'ячем, виконання різних трюків під час цього, використовуючи різні частини тіла.

**Футболтénіс** (футнет, тенісбóл) – ігровий вид спорту, який поєднує теніс і футбол. Грають на майданчику 8 × 13-18 метрів, який розділено на дві половини сіткою заввишки 1,1 метра.

Гра відома з 1920-х років, коли була популярною в Чехословаччині. Міжнародною організацією, яка об'єднує національні федерації, є FIFTA – «Federation International Footballtennis Association», куди входить також Україна.



**Форвард** (від англ. Forward ) – нападаючий.

**Фол** (від англ. Foul ) – порушення правил.

### Х

**Хет- трик** – три м'ячі , забиті одним футболістом в одному матчі.

**Хавбек** (від англ. Half- back ) – півзахисник.

**Хрестовина** – стик між штангою і попереочною.

### Ч

**Чемпіонат** – змагання, що проводиться з використанням кругової системи. Характерною ознакою чемпіонату можна вважати наявність не менше однієї гри з кожною командою свого дивізіону. Як правило, чемпіонат складається з декількох кіл.

### Ш

**Швидкий гол** – гол , забитий до 19-ї хвилини матчу включно.

**Шведка** – зовнішня сторона стопи.

**Шоубол** (англ. indoorsoccer, «індор сокер», ісп. showbol, ісп. fútbol indoor) – один з різновидів «великого» футболу. Грається в адаптованій хокейній коробці з штучним покриттям. Гра популярна в США, Мексиці, Канаді, Бразилії, де існують професійні та студентські ліги цього виду спорту. За межами Північної Америки більш поширені інші варіанти, такі як футзал.

Спочатку ігри проводилися в адаптованих хокейних коробках всередині спортивних арен, через що гра отримала англомовну назву «індор сокер» («футбол у приміщенні»). Останнім часом гри проводяться в хокейних коробках як усередині арен, так і на відкритому повітрі. У країнах Латинської Америки більш поширена назва «шоубол» (showbol).

**Шістка** – сленгова назва нижніх зон створу воріт , розташованих у безпосередній близькості від обох штанг. Назва походить від застосованої в тренувальному процесі вправи , в якій в разі потрапляння гравцем у вказані зони йому нараховується по 6 очок.

**Штанга** – бічна стійка воріт.

**Штучний офсайд** – положення «поза грою», усвідомлено створене гравцями команди, що обороняється.

**Штрафна площа** – площа перед воротами, в межах якої воротареві дозволено грати руками. Будь-яке порушення правил гравцями в штрафній площі своїх воріт карається призначенням пенальті.

## 1.6. ТУРИЗМ

### А

**Авіатариф** – вартість перевезення одного пасажера на літаку на певну відстань. У міжнародних перевезеннях розрізняють індивідуальні, групові, звичайні та спеціальні авіатарифи.

Агентські (конфіденційні) тарифи – ціни на готельні послуги, що пропонуються для реалізації турагенту і виражаються у вигляді процентних знижок від опублікованих тарифів.

Агентський договір – вид договірних відносин у підприємницькій діяльності, згідно з яким одна сторона (агент) об'язується за винагороду здійснити за дорученням іншої сторони (принципала) юридическіє й інші дії від свого імені, але за рахунок принципала:

а) щодо угоди, укладеної агентом з третьою особою від свого імені та за рахунок принципала, набуває права і стає зобов'язаним агент, хоча принципал і був названий в угоді або вступив з третьою особою в безпосередні відносини по її виконанню;

б) щодо угоди, укладеної агентом з третьою особою від імені та за рахунок принципала, права і обов'язки виникають безпосередньо у принципала. В туристичній діяльності в якості принципала виступає туроператор, а в якості агента – тур агент.

**Автостоп** – різновид неорганізованого туризму з використанням попутних автомобілів безкоштовно або за невелику платню.

### **Автотуризм:**

1) особливий вид подорожі з використанням особистого чи орендованого автомобіля як транспортного засобу;

2) спеціально організована категорійна подорож на автомобілях і мотоциклах. Маршрути для А. прокладаються шосейними дорогами і путівцями, іноді – бездоріжжям. Типові перешкоди і труднощі: погані дороги, ділянки бездоріжжя, круті підйоми і спуски, переправи через річки, болота тощо. Подорожі можуть проводитися в будь-який час, оптимальні терміни – кінець весни, літо, початок осені. Для подорожі транспортний засіб обладнується додатковими пристроями й засобами, що дає можливість долати складні ділянки маршруту та забезпечувати безпеку і комфорт при русі й на біваках. Категорії складності походів – від I до V. Серед видів А. виділяють караванінг, коли, як засіб розміщення, використовується караван – авто-мобіль – фургон із спальними місцями.

**Агенство туристське** – форма організації туристського бізнесу. А. т. – це організація, яка являє собою частину збутового ланцюга в сфері туризму. За профілем діяльності А. т. може бути:

1) підприємством, що займається просуванням та продажем туристського продукту, який сформований туроператором на умовах комісійної винагороди;

2) бюро реалізації при туроператорі, яке реалізує в основному власні продукти і послуги;

3) транспортно-туристським агентством з реалізації транспортних турів.

З точки зору спеціалізації, А. т. діляться на багато-профільні (які здійснюють комплексне обслуговування будь-яких клієнтів) та спеціалізовані. А. т., як правило, виступає посередником між принципалом, підприємствами обслуговування і покупцями. А. т. найчастіше заключає договори з клієнтами від власного імені, але може й повідомляти про існування принципала, називати його ім'я і діяти за вказаного принципала або за його дорученням. Основними завданнями А. т. є надання повної інформації про туристські продукти або послуги, їх реклама, а також організації продажу туристських продуктів населенню.

**Альпінізм** – подорож у горах, що включає сходження на гірські вершини. В широкому розумінні А. можна розглядати як різновид гірського туризму. Сучасний спортивний А. – вид спорту, пов'язаний з підйомом на гірські вершини за маршрутами різної складності. Технічно складний маршрут включає круті і протяжні скельні, льодові й засніжені схили, гребені або кулуари, а також різні комбінації таких ділянок. Особливе місце в А. займають сходження на вершини заввишки понад 6 тис. м – т. з. висотний А., характерною ознакою якого є перебування в умовах кисневого голодування. Виникнення А. відносять до 1786 р., коли швейцарці Ж. Бальмаі М. Паккар досягли вершини Монблану (4807 м) в Альпах. Сходження англійської групи Е. Уімпер на Маттерхорн (4477 м) в 1865 р. іноді вважають початком

**Американський план** – готельний тариф, що включає в себе вартість розміщення та триразового харчування. Англійський сніданок – повний сніданок, звичайно містить у собі фруктовий сік, яечню з шинкою, тости, масло, джем і каву або чай.

**Ануляція** – відміна туристичної поїздки.

**Ануляційні терміни** – кількість календарних днів до дати заїзду, при дотриманні яких ануляції вважаються своєчасними. При зменшенні встановлених термінів ануляції вважаються пізніми.

**Ануляційний штраф** – сума, що виплачується туроператором засобу розміщення у разі порушення ануляційних термінів (незаезда або пізньої ануляції).

**Ануляція замовлення** – відмова туроператора (турагента) від всього замовлення або будь-якої його частини. Ануляція підрозділяється на незаезд або пізню анулювання.

**Ануляція поїздки** – відмову (у писемності вигляді) туриста, туроператора або турагента від виконання зобов'язань за договором про туристському обслуговуванні.

**Апарт-готель** – готель, номери в якій складаються з апартаментів.

**Апартаменти** – тип номерів у готелях, за своїм оформленням наближені до виду сучасних квартир, включаючи місця для при-

готування їжі (вартість харчування зазвичай не включається у вартість номера).

**Апгрейд** – надання послуги розміщення (номера) з підвищенням категорії без стягнення з туриста додаткової плати.

## **Б**

**Багажна квитанція** – оформлюваний авіакомпанією і видається пасажирові при реєстрації багажу офіційний документ, що підтверджує, що авіакомпанія бере на себе перевезення цього багажу та видачу його пасажирові після закінчення перевезення.

**База туристська** – туристський комплекс, розташований на маршруті з активними способами пересування, до складу якого входять приміщення для прийому і розміщення туристів, ресторан або їдальня, місця і служби для активного відпочинку туристів. Б. т., насамперед, приймає туристів, що здійснюють походи з активними способами пересування: гірські, водні, лижні, пішохідні. Як правило, Б. т. розташовуються в мальовничій місцевості: в гірських ущелинах, на лісових галявинах тощо.

**Бакпек** – спортивне спорядження, рюкзак.

**Безпека туризму** – система особистої безпеки туристів, схоронність їхнього майна і незавдання шкоди навколишньому природному середовищу під час здійснення подорожей (Закон України «Протурізм» № 325/95-ВР від 15 вересня 1995 р., стаття 22). Б. – один з головних критеріїв у туристському обслуговуванні, основний параметр оцінки якості категорійних туристських маршрутів. Безпека особиста розглядається в туризмі як право туриста, в т. ч. споживче. Йдеться про безпеку продукту туристського (туристської послуги) для життя, здоров'я, майна споживача (туриста) і навколишнього середовища за звичайних умов його використання, збереження, транспортування й утилізації, а також безпеку процесу надання послуги.

**Безповоротне квотування** – зобов'язання туроператора і засоби розміщення, згідно з якими засіб розміщення передає туроператору право на реалізацію квоти на період дії договору;

при цьому туроператор оплачує повну вартість квоти незалежно від фактичної кількості розміщених туристів, а об'єкт розміщення зобов'язується надати повний комплекс обумовлених у договорі послуг без права зупинки продажу.

**Безмитне ввезення** – пропуск для перевезення через митний кордон відповідної країни товарів без обкладання їх ввізним митом. Зазвичай безмитно пропускаються предмети особистого вжитку в розумних межах.

**Блок-чартер** – оренда певної частини транспортного засобу на один або декілька регулярних рейсів.

**Бонусна система авіакомпаній** – система премій для клієнтів конкретної авіакомпанії за досягнення встановлених показників числа тривалості польотів, льотних годин і т.д.

**Бронювання** – попереднє закріплення за певним туристом (пасажиром) місць в готелях або на транспортних засобах, квитків у культурно-видовищні установи на певну дату.

**Бронювання готельних послуг на договірних умовах** – вид довгострокового співробітництва та партнерських відносин засобу розміщення з туроператорами, турагентами, корпоративними клієнтами на основі укладання взаємовигідних договорів, пов'язаний з такими поняттями, як «продаж за запитом» і «вільний продаж».

**Берегове обслуговування** – сукупність послуг (екскурсій, театральних вистав і т.д.), що надаються учаснику круїзу в портах заходу круїзного судна в період його стоянки.

#### **Бізнес туристський:**

1) економічна діяльність туристської організації, що дає прибуток;

2) будь-який вид туристської діяльності, що приносить доходи або інші вигоди.

**Бізнес готельний** – комерційна діяльність в індустрії гостинності, найбільший сектор Б. т.: на нього припадає понад 85% загального прибутку (див. Готель /Бізнес гральний – комерційна діяльність гральних закладів. Світовий досвід показує, що біль-

шість компаній, які займаються цим видом бізнесу, – традиційні готельні компанії: «Холідей Інн», «Рамада» «Хілтон Корпо-рейшн», «Хайятт». Найпопулярніші центри Б. т. у США: Лас-Вегас, Лафлін, Рено (шт. Невада), Атлантик-Сіті (шт. Нью-Джерсі), Дедвуд (шт. Пд. Дакота), Кікак, Беттендорф, Девенпорт (шт. Айова), Пуерто-Ріко. Б. г. розвинутий також у державах Карибського бас, Канаді, Великій Британії, Франції, Монако, Малайзії, Австралії. В Україні сфера Б. г. поки що знаходиться на стадії розвитку і меншою мірою пов'язана з індустрією гостинності, ніж за кордоном.

**Біосоціальні рекреаційно-туристські ресурси** – специфічна складова рекреаційно-туристських ресурсів, яка об'єднує культурно-історичні та інші об'єкти, пов'язані з певним життєвим циклом (епізодом) тієї чи іншої видатної особи (народження, діяльність, перебування, смерть (загибель), поховання).

**Біржа туристська** – організований і регулярний оптовий ф'ючерсний ринок, на якому продукт туристський реалізується партіями за цінами на підставі попиту та пропозиції. Б. т. створюється для активізації формування єдиного міждержавного і міжнародного ринку торгівлі туристським продуктом, цінними паперами, а також товарами і послугами, необхідними для розвитку туризму і екскурсій. Основними завданнями Б. т. є: організація умов для укладання торгових угод між членами і відвідувачами біржі на купівлю-продаж різних видів туристського продукту, товарів, послуг і цінних паперів; встановлення реального співвідношення попиту та пропозиції на туристсько-екскурсійні послуги, тури, путівки, товари туристського, спортивного, оздоровчого й іншого призначення, а також цінні папери (акції туристських підприємств і організацій, векселі, контракти тощо), які котируються (перебувають у вільному обігу) на біржі; надання консультацій і комерційної інформації усім зацікавленим сторонам з метою підвищення економічної ефективності діяльності туристських підприємств і організацій, а також якості обслуговування туристів; вивчення кон'юнктури туристського ринку, його стану; розробка рекомендацій щодо політики цін на туристський продукт у різних регіонах країни; прийняття узгоджених рішень щодо вироб-

ництва і збуту туристського продукту, товарів і послуг, цінних паперів між виробником (продавцем) і споживачем (покупцем); удосконалення ринкового механізму оптової реалізації путівок, товарів туристського й іншого призначення, послуг і цінних паперів; участь у міжнародних виставках (ярмарках) туристських; фінансовий захист учасників і відвідувачів Б. т. при здійсненні біржових угод.

**Будинки, пансіонати, бази та інші заклади відпочинку** – заклади, що призначені для відпочинку населення, в яких відпочиваючі протягом певного терміну розміщуються і харчуються або тільки розміщуються. Такі заклади можуть діяти протягом цілого року (цілорічні) або протягом сезону (сезонні). Місця враховуються у місяць максимального розгортання.

**Бунгало (BUNGALOW)** – невеликий літній одноповерховий будинок, найчастіше на одну сім'ю, переважно в тропічних зонах відпочинку. Такі будинки часто споруджують в туристських резерваціях типу кемпінгів. За класом зручностей Б. бувають дуже різні: від простих хатин для мисливців до комфортабельних будинків з досить високою орендною платою.

**Будинок туриста** – установа, завданнями якої є пропаганда туризму та екскурсій, надання методичної допомоги туристам та робітникам туристсько-екскурсійних установ.

**Бюро з реалізації туристських** – організація, що здійснює продаж туристських і екскурсійних путівок.

**Бюро з соціального туризму** – (БІТС – BITS), створене в 1936 р., об'єднує в своїх рядах організації, близькі за завданнями до Міжнародної конфедерації вільних профспілок. До його складу входять 11 міжнародних і 90 національних туристських організацій з 30 країн світу. Тісно співпрацює з міжнародними універсальними організаціями, що діють під егідою ООН. Найвищий орган – Асамблея Б. подорожей Міжнародного союзу студентів (БП МСС), створене в 1960 р., організовує міжнародні поїздки студентів з пізнавальною метою. Має у своєму розпорядженні власні й орендовані студентські гуртожитки типу «Ювентус», «Юніор».



Реалізує міжнародний студентський квиток (введений у 1949 р.), що дає право на знижку при оплаті проїзду на залізничному транспорті, окремих авіалініях і за проживання в студентських гуртожитках. Проводить семінари і заходи, пов'язані з активізацією міжнародного студентського туризму. Координує свою роботу з Міжнародною конференцією зі студентського туризму.

**Бюро подорожей** – туристське підприємство (фірма), що займається організацією турів і транстурів. Перші Б. п. з'явилися в серед. ХІХ ст.: у Великій Британії – «Томас Кук і сини» (1841); у Німеччині – «Райзєбюро Штанген» (1863). їх завдання полягали в організації туристських поїздок і реалізації таких споживачам. Б. п. к о-оперативне – різновид установи з посередницькими функціями. Вперше виникло в Польщі в 1937 р. Воно стало попередником Об'єданого туристського кооперативу «Громада», що існує й нині. У 1957 р. в Польщі було створено бюро «Турист», у 1969 р. – «Кооптурист» (Болгарія, Угорщина), «Татратур» (Чехія). Різновидом Б. п. к. є туристські спортивні організації, наприклад, Болгарська туристська спілка, «Спорт-турист» (Чехія, Польща). Завдання: повніше використовувати наявну матеріально-технічну базу; здійснювати будівництво нових туристських об'єктів; розширювати мережу пунктів харчування на основних автомагістралях; задовольняти потреби в туристських послугах членів своїх кооперативів. Приклади діяльності: «Кооптурист» (Болгарія) налічує 7,4 тис. власних місць в готелях; польські кооперативи – 6,3 тис. місць. Свої бази розміщення, автопарки, закордонні представництва і місцеві бюро обслуговування мають угорське і чеське Б. п. к. Щорічно послугами Б. п. к. користуються понад 5 млн туристів. У КНР діє туристська кооперативна фірма «Люйсінія» (з 1954 р. здійснює розміщення туристів, за винятком осіб китайського походження). Підтримує ділові контакти з більш як 300 закордонними туристськими організаціями 40 країн світу. Б.п. і екскурсій – підприємство з розробки турів, транстурів і екскурсій. Організує поїздки туристів, їх обслуговування в дорозі й у центрах (місцях) відпочинку. Здійснює широку систему заходів з метою комплексного роз-

витку туристських подорожей, місцевих і замських екскурсій, маршрутів вихідного дня, прогулянок і екскурсій наприкінці робочого дня. Проводить методичну роботу зі складання текстів і маршрутів екскурсій, курсову підготовку і навчання екскурсійних кадрів. Завдання Б. п.: удосконалення змісту турів і екскурсій, методики їх організації і техніки проведення. Форми контролю роботи: аналіз турів і прослуховування екскурсій; рецензування текстів і методичних розробок; особисті бесіди з працівниками; огляд карток прослуховування.

**Бюро туризму й обмінів молоді, міжнародне (БІТЕЖ – ВІТЕЖ)** – діє з 1961 р., штаб-квартира знаходиться в Будапешті. Об'єднує 67 молодіжних туристських організацій з більш як 50 країн, обслуговує понад 100 млн туристів за рік. Спрямовує свої зусилля на поліпшення виховного й освітнього характеру молодіжного туризму: залучення до туризму й обміну якомога більшого числа юнацтва, в першу чергу робітничої і сільської молоді; надає різнобічну допомогу бюро подорожей країн, що розвиваються. Проводить консультативні зустрічі, семінари. Функціонують комісії з програм, транспорту, економіки, інформації та пропаганди туризму, молодіжних туристських центрів тощо. З 1982 р. бере участь у діяльності Всесвітньої туристської організації. Найвищий орган – Генеральна конференція, що відбувається один раз на 4 роки. За ініціативою БІТЕЖ у Відні (1975) пройшла Європейська конференція з молодіжного і студентського туризму й обмінів, що виробила детальні практичні рекомендації на основі положень Заключного акта НБСЕ (Женева, 1975 р.).

**Бюро туристське** – система організацій і установ, що функціонують з метою надання та реалізації туристсько-екскурсійних послуг, путівок, обслуговування, а також допомоги в туристській діяльності окремих груп населення.

## В

**Вайдбріджінг** – лазання в широкому камінні, опираючись в одну стінку ногами, в другу – руками, знаходячись в напівгоризонтальному положенні.

**Ваучер туристський** – основний документ, що підтверджує аквізицію та туристський статус особи або групи, на підставі якого іноземні туристи – індивідуали та туристські групи приймаються і обслуговуються в Україні, а також вітчизняні туристи – за кордоном.

**Види розміщення в готелі** – визначаються місцем або приміщенням, що складається з одного або декількох місць, придатних для проживання в готелі, в тому числі:

- місце (ліжко-місце) – площа з ліжком, призначена для однієї людини (B);
- номер-приміщення ( кімната, декілька кімнат), що складається з одного або декількох місць (R).

Номер є одиничним елементом бронювання; одномісний номер – приміщення для розміщення однієї людини (SGL); дво-місний номер – приміщення для розміщення двох чоловік (DBL); тримісний номер – приміщення для розміщення трьох осіб (TRL); чотиримісний номер – приміщення для розміщення чотирьох людей (QD); У двомісному номері з двома дорослими за додаткову плату може бути розміщений дитина у віці до 12 років (CHI).

**Все включено (all inclusive)** – система обслуговування в готелях, при якій харчування, напої (найчастіше місцевого виробництва) та окремі види послуг не вимагають додаткової оплати. Різновидом даної системи обслуговування є система *max inclusive*, коли перелік додаткових послуг може бути істотно розширений та включати безкоштовне користування сауною, перукарні, заняття різними видами спорту і т.д.

**Високий сезон** – період найбільшої діяльної активності в туризмі, найпопулярніший час року для поїздок (подорожей); період найбільш високих тарифів на туристські послуги. Високий сезон не завжди збігається з порами року. У ряді країн він не може бути менше три місяців.

## Г

**Гарячі тури** – путівки з обмеженим терміном реалізації, що продаються зі знижкою. Гід – людина, що супроводжує туриста протягом певного туристичного маршруту. В його обов'язки може входити як демонстрація пам'яток, так і турбота про побут туриста.

**Генеральна сукупність об'єктів** – сукупність всіх об'єктів, які бажано обстежити, про варіювання ознак яких потрібно одержати відомості.

**Геокваліметрія** – наука про вимірювання якостей геосистем, пограничний науковий напрям, метою якого є оцінка природних умов і ресурсів.

**Географія туризму** – наука про туристсько-рекреаційні форми природокористування, які складаються в певних умовах території під впливом системи стимулюючих, стабілізуючих чи лімітуючих чинників природного, соціально-економічного, ринкового характеру.

**Гід** – екскурсовод (гід – провідник, гід – перекладач) – особа, компетенція якої підтверджена спеціальним сертифікатом, яка володіє спеціальною інформацією про місцевості перебування та об'єкти показу і надає екскурсійно – інформаційні та організаційні послуги й кваліфіковану допомогу учасникам тура в рамках договору про надання туристичних послуг.

**Готельний каталог** – офіційне інформаційно-довідкове видання, туроператора, що містить перелік і види готелів-контрагентів, а також їх формалізований опис, включаючи адресу, телефони і системи бронювання, перелік послуг, що надаються готелем, та ін.

**Готельна діяльність** – діяльність юридичних осіб і індивідуальних підприємців, що володіють або наділені в установленому порядку майновими правами на будь-яке колективне засіб розміщення з безпосереднього розпорядження і управління ним, для надання послуг розміщення та обслуговування громадян, а також інша діяльність з організації та надання готельних послуг, включаючи їх реалізацію.

**Гомогенні рекреаційно-туристські ресурси** – соціальні та природні об'єкти, явища, події, походження яких тісно пов'язане як із територією (де вони розташовані або відбувались), так і з територією тієї зарубіжної країни, в межах якої даний об'єкт, явище, подія первісно виникли.

**Груповий тур** – тип туристичної поїздки, кількість учасників якої робить економічно вигіднішим не придбання проїзних квитків на регулярних транспортних маршрутах, а оренду транспортного засобу цілком.

**Група туристів** – група осіб, які подорожують разом, що прибувають і відбувають в один і той же час, на однакових умовах (стандартний пакет послуг) і які є для турагента і готелі окремою одиницею. Групі туристів готельні послуги (розміщення та харчування) надаються на пільгових умовах, тобто за спеціальними цінами, рахунок на всю суму виписується один на групу. За міжнародними нормами група – 15 осіб, проте групою можуть вважатися і 7-10 чоловік.

## **Д**

**Дайвінг** – вид туризму та відпочинку, підводне плавання з аквалангом (Червоне та Карибське моря, Середземне море в районі о Мальти, Мальдівські, Коморські острови в Індійському океані, Великий Бар'єрний Риф біля узбережжя Австралії в Тихому океані).

**Додаткові туристсько-екскурсійні послуги** – послуги, які не передбачено ваучером, або путівкою, які доводяться до споживача в режимі його вільного вибору. Додаткові послуги не входять в основну вартість путівки. До них належать: прокат, телефон, побутове обслуговування, пошта, обмін валюти, додаткове харчування, громадський транспорт, рент-кар, зберігання речей, розваги, резервування місць, комерційне телебачення, відео, придбання квитків, користування міні-баром тощо. Такі послуги купуються туристами за додаткову плату.

**Дослідження споживача туристичних послуг** – має за мету виявити найбільші ймовірні групи потенційних туристів, щоб

доцільно направити рекламу з урахуванням їхніх демографічних, економічних, соціальних і психологічних характеристик.

**День заїзду** – дата прибуття туриста на засіб розміщення.

**День від'їзду** – дата виїзду туриста із засобу розміщення.

**Договір комісії** – вид договірних відносин, згідно з яким одна сторона (комісіонер) зобов'язується за дорученням іншої сторони (комітента) за винагороду вчинити одну або кілька угод від свого імені, але за рахунок комітента.

**Договір про туристському обслуговуванні** – угода між споживачем туристської послуги (туристом) і туроператором або турагентом, що реалізовує пакет послуг. Договір укладається в письмовій формі і містить істотні умови договору, в тому числі достовірну інформацію про що реалізується пакет послуг, роздрібної ціни та порядок оплати, а також визначає взаємні права та обов'язки сторін при організації та проведенні поїздки (подорожі). Договір доручення – вид договірних відносин у підприємницькій діяльності між виробником послуги (туроператором) і її продавцем (турагентом).

**Дорожній чек** – банківська платіжний засіб, який може бути обміняно на готівкові гроші в тій валюті, в якій воно виписано, або на еквівалентну суму в іноземній валюті за діючим курсом. Банки, що видають дорожні чеки, гарантують повне повернення грошей у випадку втрати цих чеків в результаті крадіжки, знищення і т.п.

**Д్యоті-фрі (duty free)** – система безмитної торгівлі в аеропортах, на бортах літаків, поромів і інших транспортних засобів, або в окремих місцях відвідування іноземців (як правило, сигарети, вино, парфумерія і сувеніри).

## Е

**Екстремальної туризм** – йому притаманні жадоба ризику, бажання подорожувати малодослідженими і важкодоступними місцями (джунглі, гори, пустелі та ін.), що може виявитися небезпечним для життя.

**Екскурсознавство** – галузь теоретичних знань, яка вивчає проблеми моделювання ідеальної екскурсії та впливу екскурсії на

свідомість людей; практичних методів підготовки екскурсій, техніки їх проведення, підготовки екскурсоводів.

**Екскурсійний пункт** – поселення з невеликим культурно-історичним потенціалом спеціалізованої тематики і мінімальним набором необхідних інфраструктурних об'єктів, що забезпечують надання спеціалізованих екскурсійних послуг.

**Ефективність ТРС** – властивість, що ставить у відповідність витратам ресурсу досягнутий при цьому результат; відбиває ступінь досягнення мети при фіксованих витратах ресурсу.

## **Є**

**Євролайн** – міжнародна асоціація перевізників, яка об'єднує 35 великих європейських автобусних компаній. Система Євролайн сполучає між собою 21 найбільше місто Європи. При використанні спеціального проїзного квитка Євролайн-пас можна отримувати значні знижки протягом від 30 до 60 днів на пасажирські автобусні рейси по Європі без вікових обмежень.

**Європейський план** – готельний тариф, що включає в себе тільки вартість розміщення (без вартості харчування).

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

## **Ж**

**Жовта картка** – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про попередження гравця за допущені порушення, передбачені Правилами 12.

**Житлова площа номерів** – це площа, яка складається з площі всіх номерів (житлових кімнат гуртожитків), що використовуються для проживання приїжджих. До неї не відноситься площа віталень, холів підсобних приміщень, а також площа готелю, яка використовується не за призначенням (під установи, організації, буфети, перукарні тощо), або на якій постійно проживають мешканці, які сплачують за проживання за діючими тарифами для житлових будинків.

3

**Залізничний круїз** – залізнична туристська поїздка за круговим маршрутом з використанням потягу не тільки для перевезення, але й для надання туристам розміщення, харчування, додаткових послуг та ін. з зупинками за маршрутом для проведення екскурсій.

**Замкнений круговий маршрут** – маршрут з транспортуванням туристів до місця призначення та назад одним видом транспорту.

**Зелений коридор** – місце перетину кордону для провозу речей, що не підлягають обов'язковому митному декларуванню.

**Зелена карта** – поліс обов'язкового страхування громадянської відповідальності перед третіми особами (прийнятий в усіх країнах світу); обов'язковий документ для перетину кордону на автомобілі. Страхова компанія, яка реалізувала З.К., гарантує врегулювання конфліктів та відшкодування збитків, завданих автотуристам під час дорожньо-транспортної пригоди, оплату лікування, а при необхідності – відправку до країни постійного проживання, якщо трапився нещасний випадок.

I

**Ієрархічність ТРС** – властивість, що відображає існуючу суцільність ТРС, нові якості в рекреаційних системах різних рангів.

**Індустрія туризму:**

1) це комплекс, сполучення галузей та видів діяльності, функціонування яких спрямоване на задоволення потреб подорожуючої людини в послугах і товарах специфічного призначення, спрямованих на здійснення мети подорожування;

2) сукупність виробничих і невиробничих видів діяльності, спрямованих на створення і реалізацію товарів та послуг для туристів;

3) сукупність виробництв різних галузей господарства, закладів культури, освіти, науки, що забезпечують створення матеріально-технічної бази для туризму, підготовку кадрів та процес



виробництва, реалізації і споживання туристичного продукту на основі використання природних багатств, матеріальних і духовних цінностей суспільства;

4) сукупність суб'єктів туристичної діяльності (готелі, туристичні комплекси, кемпінги, мотелі, пансіонати, підприємства харчування, транспорту, заклади культури, спорту тощо), які забезпечують прийом, обслуговування та перевезення туристів. Готель, кемпінг, мотель, пансіонат.

**Інтер-Райл** – система проїзних квитків на залізничному транспорті, що дозволяє протягом певного терміну дії їздити всередині зони квитка без обмежень.

**Історія туризму** – це галузь історичної науки, яка вивчає розвиток туризму, зміни його сутності та форм у часі.

**Інклюзив-тур** – найбільш поширений вид індивідуальної чи групової подорожі в організованому туризмі. І.-т. – чітко спланована за маршрутом, часом початку та закінчення поїздка, що включає обов'язковий набір послуг із зазначенням їх вартості та якості.

**Індивідуальний плановий туризм** – комплексна послуга, що налається за власною програмою з нестандартними пакетами обслуговування (індивідуальний тур завжди дорожчий, ніж груповий).

**Індивідуальний тур (An individual round)** – тур з певним набором туристичних послуг, замовлений клієнтом (або невеликою групою), включаючи розміщення, харчування, трансфер, екскурсійну та розважальну програми.

**Індивідуальні туристи** – туристи, подорожей за індивідуально організованої програмі перебування, і, як правило, не користуються груповими знижками та пільгами.

**Іноземний (в'їзний) туризм** – це поїздки відвідувачів – нерезидентів у регіоні, що знаходиться за межами їхнього звичайного середовища (подорожі в межах України осіб, які не проживають постійно в Україні).

## К

**Кантрі-туризм** – етнографічний туризм, один з видів пізнавального туризму, що набув поширення в сільській місцевості, передбачає знайомство з фольклором, побутом корінного населення, народними традиціями, архітектурою та іншими ментальними цінностями та стимулює розвиток.

**Картка прибуття** – спеціальний бланк, що заповнюється пасажиром, що прибувають в іншу країну літаком або теплоходом і що здається прикордонній службі.

**Категорія готелю** – класифікація готелів за категоріями, заснована на комплексі вимог до будівель, матеріально-технічного устаткування, номенклатурою та якістю послуг, що надаються, рівня обслуговування. Категорії позначаються символом \* (зірка).

**Квота** – кількість номерів, що виділяються засобом розміщення туроператора (турагенту) на підставі договору і в певний період.

**Кейтерінг** – надання харчування та напоїв поза приміщенням кафе чи ресторану засоби розміщення.

**Кайонінг** – спуск по гірських річках і водоспадів в гідрокостюмах без застосування плавзасобів.

**Кемпер** – турист, що подорожує на автотранспорті та користується кемпінгом.

**Клас** – розряд пасажирських залізничних вагонів, кают на теплоходах, місць на літаках, що встановлюється в залежності від ступеня зручностей, що надаються пасажирам (туристам).

**Комбінований квиток** – квиток на поїздку з використанням двох і більше транспортних засобів (наприклад, літак-теплохід, поїзд-автобус і т. п.)

**Комплексне обслуговування** – стандартний набір туристичних послуг, що зазвичай включає в себе зустріч і проводи, розміщення в готелі, харчування та екскурсійне обслуговування.

**Кодекс відносин між готелями і туроператорами** – міжнародний нормативний документ, що являє собою готельну

конвенцію про основні принципи взаємин між туроператорами і готелями.

**Континентальний сніданок** – легкий сніданок, що складається з кави або чаю, соку, булочки, масла й джему. Кінець маршруту – місце і час надання туристу останньої туристської послуги на маршруті, зазначеної в договорі туристського обслуговування.

**Конкуренція** – боротьба за найвигідніше становище підприємств на туристичному ринку. Це альтернативна ініціатива в освоєнні тотожних сегментів ринку, що складається в умовах вільного підприємництва. Конкуренція стимулює розвиток туристичного ринку. Якщо існує надлишок туристичних пропозицій, то конкуренція розвивається серед підприємців. У випадку недостатньої пропозиції на ринку туристичних послуг конкуренція відбувається між споживачами. Загалом, конкуренція безпосередньо пов'язана з коливанням цін, що приводить до пошуку нової рівноваги на туристичному ринку між попитом і пропозицією та до встановлення найприйнятніших цін на ринку туристичних послуг.

**Корпоративні тарифи** – ціни на готельні послуги, запропоновані колективним замовникам, які не здійснюють туроператорську і турагенську діяльність і виражаються чисельно у вигляді процентних знижок від опублікованих тарифів.

**Коефіцієнт використання готельного фонду** – кількість наданих днів, поділене на твір одноразової місткості і кількості днів у році.

**Кон'юктура туристичного ринку** – що склався на ринку на певний момент часу рівень цін на туристичні послуги та товари.

**Кредитний туризм** – в нашій державі перебуває на початковій стадії розвитку, оскільки українські банки ще не в змозі надавати кредити на відпочинок і саме цим сприяти розвитку кредитного туризму.

**Кемпінги, туристські бази, хатини (хижі)** – засоби розміщення, які розташовуються в мальовничих місцевостях відпочинку туристів і мають всі необхідні зручності і, на відміну від

інших закладів розміщення, значно більше відчувають вплив фактору сезонності.

**Кемпінг (Camping)** – табір для туристів, які подорожують наземними видами транспорту (автомобіль, велосипед, тощо), обладнаний наметами або іншими легкими спорудженнями типу «бунгало», автомобільною (велосипедною) стоянкою, системами водопостачання, каналізації та пристосуваннями для приготування їжі.

**Культурно-пізнавальний вид туризму** – пов'язаний зі задоволенням потреб мандрівника у пізнанні звичаїв, побуту й інших складових культури окремих народів, країн, регіонів. З метою задоволення духовних потреб мандрівників-паломників (відвідування святих місць та релігійних центрів) струтку ризику вся релігійно паломницький туризм.

**Культурно-інформаційний ландшафт** – сукупність культурно-інформаційних, компактно розташованих місцевостей, що мають достатній культурно-історичний потенціал для задоволення культурологічних та рекреаційних потреб людини.

**Кліматичний сезон** – відрізок часу, що виділяється на основі кількісних та якісних характеристик складових певних природних компонентів (клімату, гідрографічної мережі та ін.).

**Клуб туристів** – установа, завданнями якої є пропаганда туризму та екскурсій серед населення, організація масового самодіяльного туризму в приміській зоні, підготовка туристів до категорійних туристських походів (створюються в містах, районах, невеликих підприємствах).

**Круїз** – морська або річкова туристська подорож, як правило, по замкненому колу на одному теплоході за встановленим маршрутом із зупинками в місцях, що викликають певний інтерес у туристів або у відправних пунктах екскурсій.

**Курортологія** – галузь медичних знань, що вивчає мінеральні води, лікувальні грязі, клімат (у межах лікувальних місцевостей) та їх використання з профілактичною та лікувальною метою.

**Курортна зона** – територія зі сприятливими для відпочинку та лікування кліматичними умовами та високою естетичною привабливістю пейзажу (морські, озерні, річкові узбережжя, бальнеологічні комплекси на базі термальних і мінеральних джерел).

**Курортний збір** – податок, що встановлюється місцевою владою курортів і збирається з усіх відвідувачів, які прибувають на ці курорти та користуються будь-якими засобами розміщення.

**Курортна зона** – територія зі сприятливими для відпочинку та лікування кліматичними умовами та високою естетичною привабливістю пейзажу (морські, озерні, річкові узбережжя, бальнеологічні комплекси на базі термальних і мінеральних джерел).

## Л

**Лісопарк** – впорядкована територія лісу, призначена для короткочасного відпочинку і перетворена шляхом поступової її реконструкції на певну ландшафтно-планувальну систему. Об'єднує рекреаційні, ландшафтно-архітектурні, санітарно-гігієнічні, пізнавальні та лісогосподарські функції.

**Лапідарний склад (стиль)** – найбільш стислий склад (стиль); початково найбільш стислий і виразний склад, характерний для написів на давньогрецьких, давньоримських пам'ятниках.

**Листок очікування** – складений у порядку надходження запитів список осіб, які очікують звільнення місць у разі відмови пасажирів або клієнтів від бронювання. Замовлення задовольняються відповідно черги за списком при вивільненні броні.

**Лісорекреаційне районування** – окремий вид рекреаційного районування, що ґрунтується на обліку характеру та ступеня рекреаційної освоєності приміських та інших лісових масивів рекреаційного призначення.

**Лісорекреаційний округ** – територія з близькими за історією розвитку природними ландшафтами і лісовими формаціями з однаковими або спорідненими ґрунтово-кліматичними умовами і напрямками рекреаційної діяльності.

**Лотель** – рекреаційне підприємство, призначене для занять кінним туризмом та спортом. Організовується на дію-

чих турбазах (турбазах-готелях), де створюються пункти прокату коней.

**Лукопарк** – впорядкована територія луки, що характеризується перевагою відкритих лукових просторів, що становлять більше половини її території, інша частина відводиться під насадження та водойми.

## М

**Мантік (mantika – рюкзак)** – турист, що подорожує з рюкзаком, найдешевшими способами, автоспом.

**Маркетинг у туризмі** – діяльність, спрямована на задоволення потреб різних категорій населення в тому чи іншому виді рекреаційно-туристських послуг, вивчення ринку останніх; фізичне переміщення товару та послуг від виробника (туроператор, турфірма тощо) до споживача.

**Маркетингове середовище** – сукупність активних суб'єктів і сил, які діють за межами підприємства і впливають на можливості менеджерів ефективно організувати функціонування підприємства на ринку.

**Маркирування** – найпростіший та необхідний вид благоустрою туристських маршрутів, зон відпочинку, природних об'єктів, що перебувають під охороною. Полягає в нанесенні (з метою забезпечення безпеки, виділення екологічних стежок) на природні об'єкти певних знаків, що допомагають орієнтуватися на місцевості, координують проходження груп за маршрутом.

**Маршрутизація** – розробка та впровадження нового туристичного маршруту, що є складовою туристичного продукту, туру та однією з важливих функціональних складових туроперейтингової діяльності.

**Маршрут** – заздалегідь намічений або встановлений шлях проходження подорожуючих (туристів) або транспортних засобів.

**Маршрут похідний** – тур з обов'язковою участю в багатодобових туристичних походах з різними активними способами

пересування, тривалість яких становить не менше 25 % від тривалості туру.

**Маршрут кільцевий** – шлях подорожі, який починається і закінчується в тому самому географічному пункті перебування.

**Маршрут лінійний** – шлях прямування, початок і закінчення якого припадають на різні географічні пункти перебування.

**Маршрут радіальний** – шлях прямування, під час якого турист перебуває на туристичній базі (готелі), реалізуючи програму походів та екскурсій з одного туристичного центру (базі). Радіальний маршрут звичайно визначається туристичною путівкою і передбачає комплексне обслуговування туристів. Також – шлях прямування, початок і кінець якого припадають на той самий географічний пункт перебування, розташовуючись у якому турист здійснює подорожі в інші пункти перебування, відвідування, повертаючись у пункт початку подорожі.

**Маршрут замкнений** – шлях прямування із транспортуванням туристів до місця призначення і назад тим самим видом транспорту.

**Маршрут туристичний самодіяльний** – шлях прямування групи туристів, мандрівників, який розробляється і організовується туристами самостійно. Туристи самі забезпечують його матеріальну базу, добровільно й самостійно здійснюють господарсько-побутове й туристичне обслуговування. Методичну допомогу при цьому надають туристичні клуби та секції при колективах фізкультури. Туристичні самодіяльні маршрути узгоджуються з клубом туристів, туристичною секцією або маршрутно-кваліфікаційною комісією.

**Межа стійкості лісу до рекреаційних навантажень** – ступінь порушення лісових біогеоценозів, до якого вони можуть зберігати здатність до самовідновлення; визначається гранично-припустимим рекреаційним навантаженням.

**Мезорайони** – частини макрорайонів, що складаються як з окремих країн (наприклад, Греція), так і з їх груп

(наприклад, Альпійський мезорайон Європи – Швейцарія, Австрія, Ліхтенштейн).

**Мимовільні туристи** – категорія, що об'єднує туристів, які не мають фінансової або культурної можливості виїхати за кордон (робітники та службовці середньої та низької кваліфікації, студенти, пенсіонери тощо). Навіть у випадку виїзду їх за межі країни проживання вони не мають.

**Міні-курорт** – серійний готель на березі моря, що надає клієнту повний набір сервісних послуг за порівняно невелику платню. Вперше готелі такого типу було відкрито в 1964 р.

**Місце продажу (реалізації) туристичних послуг** – країна, в якій зареєстровано відповідний суб'єкт господарювання, що реалізує туристичний продукт.

**Місце надання туристичних послуг** – країна, на території якої безпосередньо надаються туристичні послуги.

**Міжнародний туризм** – це сукупність іноземного (в'їзного) та зарубіжного (виїзного) туризму.

**Міжнародний туристичний ваучер** – документ, який об'єднує ваучер і офіційний документ як його невід'ємну частину; призначений для бронювання місць у готелях, оренди автомобілів та інших видів обслуговування, що вимагають попередньої оплати.

**Модифікований американський план** – готельний тариф, що включає в себе вартість розміщення та дворазового харчування (сніданок і обід або сніданок і вечеря).

**Мотель** – готель для автотуристів, розташована на автостраді, як правило, обладнана гаражем, станцією технічного обслуговування, автозаправочною станцією та іншими службами, необхідними автотуристам.

## Н

**Навчально-пізнавальні угіддя** – природні комплекси, що забезпечують можливість наочного показу різноманітних природних об'єктів (ботанічних, зоологічних, геологічних, історичних, гідрологічних та ін.).



**Наземне обслуговування** – сукупність послуг, що надаються туристу (за виключенням послуг перевізника) з моменту його прибуття до пункту (країни) призначення.

**Національний природний парк** – територія, на якій представлені одна чи кілька екосистем, в основному мало або зовсім не змінених людиною, що становлять науковий, освітній, рекреаційний та естетичний інтерес. Складний організм, що об'єднує різноманітні за функціональною спрямованістю.

**Напівпансіон** – обслуговування туриста протягом доби, надання йому неповного набору послуг (ночівля, сніданок, бронювання місць на транспорт); вид комплексного обслуговування, що складається із зустрічі та провідів, розміщення, дворазового харчування.

**Народні промисли** – специфічний тип культурно-історичних рекреаційних ресурсів, поширених в Україні (особливо в західній частині); фактор розвитку туризму.

**Неорганізований туризм** – самодіяльні поїздки туристів, як правило, організовані самими туристами без допомоги туристичного збутового апарату; оплата послуг зазвичай проводиться в міру користування ними.

**Незаезд** – фактичне неприбуття туриста на засіб розміщення у запланований день заїзду або ануляція замовлення, зроблена менш ніж за 24 години до дати прибуття, вказаної в замовленні.

**Негарантоване бронювання** – вид «прямого» бронювання, при якому засіб розміщення надає клієнту номер у день заїзду до 18.00, після чого броня анулюється без примінення штрафних санкцій.

**Низький сезон** – найменш популярний час для поїздок (подорожей), як правило, період дії максимальних знижок.

**Направляюча сторона** – юридична особа або індивідуальний підприємець, що організує поїздку (подорож) в країну (місце) тимчасового перебування і направляє туди своїх клієнтів (туристів) за договором з контрагентом. Початок маршруту – місце і час

надання туристу першої туристської послуги на маршруті, зазначеної в договорі туристського обслуговування.

**Норма багажу** – максимальна вага або габарит багажу, що приймається авіакомпанією до безкоштовного перевезення. Норми диференційовані за класами пасажирських місць.

## О

**Обов'язки туриста** – під час здійснення подорожі, включаючи транзит, турист зобов'язаний: дотримуватися законодавства країни (місця) тимчасового перебування, поважати її соціальний устрій, звичаї, традиції, релігійні вірування; зберігати навколишнє природне середовище, дбайливо ставитися до пам'яток природи, історії й культури в країні (місці) тимчасового перебування; дотримуватися правил в'їзду в країну (місце) тимчасового перебування, виїзду із країни (місця) тимчасового перебування й перебування там, а також у країнах транзитного проїзду; дотримуватися під час подорожі правил особистої безпеки.

**Обслуговано приїжджих** – кількість осіб, які тимчасово мешкали у готелях та інших місцях для тимчасового проживання протягом звітного року, яка визначається по даних анкети для приїжджих та журналу обліку громадян.

**Одноразова місткість** – це загальна кількість місць, яка визначається по кількості розміщених ліжок (койок) в усіх номерах на кінець звітного року. В цей показник не включаються тимчасові (додаткові) місця, місця в номерах, які постійно зайняті не за прямим призначенням, або зайняті мешканцями, які оплачують займану площу за діючими тарифами для житлових будинків.

**Оздоровчо-туристський табір** – рекреаційне підприємство (низова ТРС), що займається організацією відпочинку, походів та екскурсій. О.О. Бейдик «Українсько-російський словник термінів і понять з рекреаційної географії та географії туризму».

**Ознайомчий тур або «рекламник»** – практично безкоштовний тур, організований для представників туристичних агентств з метою ознайомити їх з новим туристичним маршрутом або недавно відкрився готелем.

**Організатор туру** – приватна особа або турагент, нетуристична організація, що комплектує групу туристів для участі в турі, запропонованому туроператором. Організатору туру або його представнику надається право безкоштовної в ньому участі.

## **П**

**Параотелерія** – місця прийому туристів, що виникли після Другої світової війни внаслідок економічних (фінансування будівництва нових готелів, реконструкція старих та ін.), психологічних (свобода в проведенні дозвілля, виборі одягу, харчування тощо) та інших чинників.

**Парарекреаційні ресурси** – об'єкти, явища природного, природно-антропогенного, суспільно-історичного, біосоціального, подійного походження, які ні юридично, ні фактично не залучені до туристської індустрії, але характеризуються певним пізнавально-туристським потенціалом (зруйновані або перепрофільовані сакральні споруди, історичні кладовища або окремі поховання, цікаві об'єкти природи, історичні комунікації, окремі інженерні споруди або їх елементи, суспільні події тощо).

**Паушальний** – це стандартизований, попередньо організований комплекс туристичних послуг, що надають фірми за рахунок попередньої оплати. До цієї форми туризму, на наш погляд, за способом організованості доцільно віднести і туристично-пізнавальні маршрути у відкритий космос.

**Прогулянки** – доступна й короткочасна форма туризму, прогулянки проводяться з пізнавальною, оздоровчою метою або інтегрованою метою:

- екскурсії – колективне відвідування визначених об'єктів із пізнавальною метою;
- туристські зльоти – найбільш масові туристські змагання. В програму зльоту включають декілька змагань із різних видів туризму, а також різноманітні творчі конкурси;
- експедиції – багатоденні походи, які проводяться з дослідницькою, пошуковою метою. Для них характерно вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів.

Якщо експедиції відповідають вимогам до походів із певного виду туризму, то їх можливо розглядати як походи відповідної категорії складності. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитися туристсько-спортивні, краєзнавчі, наукові експедиції тощо.

**Природно-антропогенні рекреаційно-туристичні ресурси** – геосистеми, до складу яких входять як природні, так і антропогенні об'єкти, що використовуються в туристсько-рекреаційному господарстві. До складу їх входять національні природні парки, біосферні та природні заповідники, заказники, пам'ятки природи, регіональні ландшафтні парки, заповідні урочища, парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва, ботанічні сади, лісо-, гідро-, зоологічні, дендро-, лукопарки, печерні міста.

**Пекідж-тур** – індивідуальний або груповий тур, що складається з деякого набору послуг (перевезення, розміщення, харчування, екскурсії тощо), загальна вартість якого дорівнює сумі вартості його елементів.

## Р

**Райони екскурсійного туризму** – території високої концентрації культурно-історичних об'єктів, які включають мережу екскурсійних центрів та пунктів, пов'язаних системою екскурсійних маршрутів, загальним інфраструктурним забезпеченням, єдиною системою-управління.

**Реєстраційна картка** – документ, який видається туристу при в'їзді в іншу країну, її турист повинен здати при виїзді. Ця процедура підтверджує, що перетин кордону був законним і санкціонованим владою приймаючої сторони.

**Рерутер** – означає людина, яка змінює маршрут.

**Рест-база** – рекреаційне підприємство, місце перебування та відпочинку спортивних туристів.

**Реклама в туризмі** – друковане, рукописне, усне, графічне або інші повідомлення (інформація) про особливості, засоби споживання туристського товару, його якості, місце реалізації тощо. Поділяється на:

- рекламу в періодиці;
- друковану рекламу;
- кіно.

**Рекламні тури (інфо-тури)** – безкоштовні або пільгові тури, що призначені для ознайомлення з новим туристичним продуктом представників турагентів, які згодом будуть здійснювати продаж даного продукту.

**Рекреаційно-туристський маркетинг** – ефективна організація «виробничих» та «збутових» заходів (ланки ланцюга від прийому туристів та відпочиваючих, виробництва товарів, надання послуг та ін. «на вході» до обслуговування рекреантів по закінченню рекреаційного циклу, реалізації товарів, послуг.

**Рекреаційно-туристське природокористування** – цілісна система відносин людина (суспільство) – довкілля (природа), які складаються на певному етапі суспільного розвитку в процесі вивчення, освоєння, використання, перетворення, охорони та відтворення природно-ресурсного потенціалу території (акваторії, аероторії) задля задоволення індивідуальних і суспільних рекреаційних потреб.

**Рекреаційно-туристські ресурси** – об'єкти та явища природного, природно-антропогенного, соціально-економічного походження, що використовуються для туризму, лікування, оздоровлення та впливають на територіальну організацію рекреаційної діяльності, формування рекреаційних районів (центрів), їх спеціалізацію та економічну ефективність; сукупність природних, природно-технічних, соціально-економічних комплексів та їх елементів, що сприяють відновленню та розвитку фізичних і духовних сил людини та при сучасній і перспективній структурі рекреаційних потреб і техніко-економічних можливостях використовуються для прямого й опосередкованого споживання, надання рекреаційно-туристських і курортно-лікувальних послуг.

**Рента туристична** – факторний дохід від туристичних ресурсів кращої якості та більшої корисності (як природних, так і штучних), який отримує власник цих ресурсів (держава, місцеві органи

влади, банк, підприємства й організації, фізичні особи, які мають право власності на ці ресурси).

**Ресурси спортивного туризму** – природні, природно-технічні геосистеми, тіла, явища природи, що мають специфічні якості (важкопрохідність, наявність та характер перешкод, малозаселеність) і визначаються метою категорійних спортивних подорожей.

### С

**Самодіяльний туризм** – історична назва спортивного туризму. Організовані самодіяльні колективні подорожі (походи), та змагання з видів туризму, що мали нормативно-кваліфікаційну основу.

**Сейлінг** – парусний спорт.

**Сентиментальний туризм** – це поїздки з метою відвідування родичів, знайомих, родинних місць. Цей вид туризму особливо актуальний для людей, котрих примусово виселили із обжитих місць, або котрі емігрували з політичних мотивів чи добровільно виїхали за межі країни у пошуках роботи. Туга за батьківщиною спонукає їх подорожувати залишеними, але не забутими землями.

**Спелеотуризм** – один з видів активного туризму, основним фактором розвитку якого є наявність спелеоресурсів (печери, лійки, підземні озера та інші карстові форми). Протягом 30 останніх років на території України було відкрито та вивчено близько 1100 нових печер. Основні спелеорайони України – Крим, Західна Україна, Причорномор'я, Донбас. Найбільш незвичайні печери, що не мають аналогів у світі, розташовані на Придністровському Поділлі та на Буковині.

**Суперточка-тур** – локальна (просторово обмежена) територія антропогенного («синтетичного») або природного походження, що являє собою унікальне поєднання природних компонентів (пейзажне різноманіття, атрактивність ландшафтів) і характеризується суттєвою соціально-історичною значимістю подій, які відбувались (відбуваються) в її межах або в межах простору, який візуально сприймається з цього місця (меморіальний комплекс «Могила Т. Г. Шевченка на Тарасовій (Чернечій)

горі» в Каневі, Малахів Курган та Сапун-гора в Севастополі, гори Артема в Слав'яногорську, г. Ай-Петрі в Криму, оглядові майданчики правобережної частини Києва – в Україні; сопка Заозерна на оз.Хасан і мис Гамова в Приморському краї в Росії; г. Гелерт (Угорщина, Будапешт), г. Ігман (Республіка Боснія і Герцеговина), г. Корковаду (Бразилія, Ріо-де-Жанейро), г. Пічінча (Еквадор, Гуаякіль).

**Спутні туристичні послуги та товари** – послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких несуттєво скоротяться без їх реалізації туристам.

**Суспільно-історичні рекреаційно-туристичні ресурси** – об'єкти та явища антропогенного (соціально-економічного, суспільно-історичного) походження, залучені в сферу рекреації та туризму.

**Спортивний похід** – це подорож з використанням активних способів пересування туристів, з подоланням природних перешкод, за визначеним маршрутом, у визначений термін, на технічних засобах чи без них; з спортивною або інтегрованою метою, які проводяться силами й засобами самих учасників, або спеціалізованими організаціями з видів туризму, що входять у Перелік класифікованих спортивних маршрутів України. Підсумком спортивного походу є отримання учасниками розряду з видів спортивного туризму.

**Спортивний туризм** – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання з видів туризму, ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності туриста, виконання нормативів спортивних розрядів.

**Спортивно-оздоровчий туризм** – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головною формою якої є поход (подорож), або туристській табір. Ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного від-

починку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань.

**Спортивно-тренувальні угіддя** – природні комплекси, що забезпечують можливість проведення навчальних, тренувальних занять (пересування по схилах, скелях, подолання перешкод).

**Спортволок** – це спеціальне вміння туриста подолання відстані при якому відбувається мінімальне навантаження на організм.

**Спортланди** – природні комплекси, що забезпечують можливість проведення навчальних, тренувальних занять (пересування по схилах, скелях, подолання перешкод тощо).

**Ступеневі походи** – це фундамент майбутніх спортивних походів, підвалини туристського досвіду, найбільш масові та доступні форми спортивного та спортивно-оздоровчого туризму.

**Суб'єкти туристської діяльності** – це підприємства, заклади, організації незалежно від форм власності, а також фізичні особи, які зареєстровані відповідно до чинного законодавства на здійснення діяльності з надання туристичних послуг.

**Суперточка-тур** – локальна (просторово обмежена) територія антропогенного («синтетичного») або природного походження, що являє собою унікальне поєднання природних компонентів (пейзажне різноманіття, атрактивність ландшафтів) і характеризується суттєвою соціально-історичною.

**Супутні туристичні послуги та товари** – послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких несуттєво скоротиться без їхньої реалізації туристам.

**Сфера туризму** – сукупність готелів та інших засобів розміщення, засобів транспорту, об'єктів громадського харчування, об'єктів і засобів розваг, об'єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного та іншого призначення, організацій, що здійснюють туроператорську та турагентську діяльність, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів – перекладачів.



## Т

**Територіальна структура туристського господарства** – система ієрархічних одиниць, що включає підсистеми: туристський пункт → турцентр → туркомплекс → турвузол → туррайон → туррегіон → турзона.

**Територіально-туристський комплекс (ТТК)** – складне територіально-господарське утворення, сукупність туристських закладів, підприємств сфери обслуговування, об'єднаних тісними економічними та виробничими зв'язками і спільним використанням рекреаційних ресурсів території.

**Трансфер в туризмі** – перевезення туристів на ділянках аеропорт – база – аеропорт, вокзал – база – вокзал, яке здійснюється переважно автобусами.

### **Турагент:**

1) роздрібна туристська фірма, що займається реалізацією турів, які організуються оптовими туристськими фірмами, а також продажем споживачам окремих туристських послуг (транспортних квитків, екскурсій тощо);

2) співробітник туристської фірми.

**Туристські табори** – тимчасові, або, постійно діючі бази, які використовуються з метою удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до походів та змагань.

**Туризм** – сукупність відносин і явищ, які виникають в процесі подорожі та перебування людей поза межами їх постійного місця проживання, якщо перебування не перетворюється на тривале проживання або тимчасове заняття заради заробітку; всі види переміщення населення.

**Тур** – туристична поїздка за певним маршрутом у певний строк із певним комплексом послуг (перевезення, розміщення, харчування тощо). Розрізняється індивідуальна і групова подорож

### **Тур комбінований:**

1) тур, який поєднує в програмі обслуговування елементи тематичного, похідного й фізкультурно-оздоровчого маршрутів;

2) траса туристичної подорожі, яка містить у собі елементи лінійного, кільцевого й радіального маршрутів у тій чи іншій комбінації, або поєднання різних транспортних засобів, відмінної за окремими ділянками категорії надання транспортних послуг.

**Тур тематичний** – тур з переважанням у програмі екскурсійного обслуговування, занять пізнавальної спрямованості (оглядові й тематичні екскурсії, відвідування музеїв, фольклорних свят, вивчення мови тощо).

**Туристичні документи** – документи, що видаються туристам обслуговуючої їх туристичною фірмою в обмін на ваучер в першому пункті обслуговування (готельні талони, талони на харчування та екскурсії), проти яких туристам надаються конкретні туристичні послуги.

**Туризм дальній** – поїздки, що вимагають витрати часу на проїзд до місця призначення літаком – більш ніж 4 год., автомобілем – 4 дні, теплоходом – 4-5 днів.

**Туризм діловий:**

1) тимчасові відрядження зі службовою метою, включаючи участь у конференціях, конгресах тощо без отримання прибутку в місці відрядження;

2) вид туризму, складовою якого є подорожі спеціалізованих груп однорідного професійного складу.

**Туризм екологічний** – складова рекреаційної діяльності, за якої негативний вплив на природне середовище та його компоненти є мінімальним. Т.е. передбачає гармонійне єднання людини, засобів рекреації, природного середовища та рекреаційної інфраструктури.

**Туризм екскурсійний** – поїздки тривалістю не більш 24 годин, як правило, без ночівлі.

**Туризм заохочувальний** – туристські поїздки (як правило групові), що надаються адміністрацією підприємств та установ своїм співробітникам на пільгових умовах або безкоштовно як премії за високі виробничі показники.

**Туризм кочовий** – вид рекреаційної діяльності, що передбачає постійне пересування, зміну місця перебування.

**Туризм круїзний** – туристські поїздки з використанням транспортних засобів не тільки для перевезення, але й як засобу розміщення, харчування, розваг тощо. Бейдик О.О. Словник-довідник з географії туризму, рекреології та рекреаційної географії.

**Туризм соціальний** – туризм, що субсидується коштами, виділеними на соціальні потреби.

**Туризм стаціонарний** – групові або індивідуальні поїздки без активного пересування за маршрутом з перебуванням в одному або двох місцях призначення з оздоровчими та пізнавальними цілями.

**Туристика** – комплексна дисципліна, що досліджує фактори та явища, пов'язані з туризмом. Термін використовується в Польщі, Чехії, Словачії та інших країнах. Організація та управління Т. повинні перебувати в суворій відповідності до охорони природи.

**Туристична індустрія (діяльність)** – сукупність різних суб'єктів туристичної діяльності (туристичні фірми, агенції й оператори, а також готелі, туристичні комплекси, кемпінги, мотелі, пансіонати, підприємства харчування, транспорту, заклади культури, розваг, спорту та ін.).

**Туристська база** – рекреаційне підприємство (низова ТРС), місце обслуговування туристів (готелі, будинки молоді, молодіжні табори й центри, мотелі, кемпінги тощо); установа, що пов'язана з активним туризмом: місце початку радіальних та кільцевих маршрутів; пункт відпочинку.

**Туристський ваучер** – супровідний документ, що встановлює право туриста на туристичні послуги, які входять до складу туру, а також визначає їхній обсяг, якість та інші характеристики і підтверджує факт їх надання.

**Туристичне країнознавство** – галузь науково-практичних знань, складова частина комплексного країнознавства. Поряд із фізико-географічним, етноконфесійним, історико-культурним, політичним, соціально-економічним, екологічним, медичним

країнознавством належить до ряду часткових, галузевих «країнознавств». Предметом дослідження є рекреаційно-туристичне середовище окремих країн чи історико-географічних регіонів. Рекреаційно-туристичне середовище країни/регіону.

**Туристичне краєзнавство** – галузь науково-практичних знань, спрямована на вивчення взаємозв'язків природних і соціальних явищ рідного краю (малої Батьківщини) з науковою, навчальною, виховною, пізнавальною і практичною метою засобами туризму; складова частина краєзнавства.

**Туристичні оператори (туроператори)** – юридичні особи, створені згідно із законодавством України, для яких виключною діяльністю є організація та забезпечення створення туристичного продукту, реалізація та надання туристичних послуг, а також посередницька діяльність із надання характерних та супутніх послуг і які в установленому порядку отримали ліцензію на туроператорську діяльність.

**Туристичні агенти (турагенти)** – юридичні особи, створені згідно із законодавством України, а також фізичні особи – суб'єкти підприємницької діяльності, які здійснюють посередницьку діяльність з реалізації туристичного продукту туроператорів та туристичних послуг інших суб'єктів туристичної діяльності, а також посередницьку діяльність щодо реалізації характерних та супутніх послуг і які в установленому порядку отримали ліцензію на турагентську діяльність.

**Туристичний бізнес** – вид підприємницької діяльності з виробництва послуг та товарів туристичного призначення, які реалізуються на туристичному ринку з метою отримання прибутку.

**Туристичний каркас території** – сукупність точкових (дискретних) й ареальних елементів територіальної структури рекреаційної системи (пункт, центр, вузол, агломерація) у межах певного регіону і транспортних магістралей, що їх з'єднують. Опорний туристичний каркас.

**Туристичний пакет** – це основний (обов'язковий) комплекс послуг, що надаються під час подорожі за індивідуальним або

груповим планом, який має серійний характер, пропонується в широкий продаж. Туристичний пакет включає чотири обов'язкових елементи: туристичний центр, транспорт, послуги розміщення, трансфер.

**Туристичний продукт** – попередньо розроблений комплекс туристичних послуг, який поєднує не менше ніж дві такі послуги, що реалізується або пропонується для реалізації за визначеною ціною, до складу якого входять послуги перевезення, послуги розміщення та інші туристичні послуги, не пов'язані з перевезенням і розміщенням (послуги з організації відвідувань об'єктів культури, відпочинку та розваг, реалізації сувенірної продукції тощо).

**Туристичний ринок** – це система відносин, сформована попитом (турист) і пропозицією (індустрія туризму) щодо формування та споживання туристичного продукту.

**Туристичний маршрут** – це завчасно спланована траса послідовного пересування туристів між географічними пунктами, які відвідуються протягом певного періоду з метою отримання послуг, як передбачених програмою обслуговування, так і додаткових: розміщення, харчування, екскурсійне обслуговування, спортивні, видовищні, соціальні заходи тощо. Вихідною та кінцевою точками маршруту служать пункти початку й закінчення подорожі.

**Туристичний центр:**

1) елемент територіальної структури туристичної індустрії – поселення, в якому розміщено кілька туристичних закладів;

2) місце відпочинку туриста, яке об'єднує усі його рекреаційно-туристичні можливості: природні, культурно-історичні, екологічні, етнічні, соціально-демографічні, інфраструктурні.

**Туристська зона** – територіально-туристське утворення, яке об'єднує окремі туристські регіони, райони, вузли, комплекси, центри. Забезпечує проведення кількох циклів рекреаційних занять (пізнавального, оздоровчого, спортивного); ландшафтно-планувальне утворення, яке організується в районах найбільшого зосередження туристських ресурсів і попиту на них.

**Туристський вузол** – територіально-туристське утворення комплексного характеру, сукупність пунктів та центрів, об'єднаних спільністю транспортно-географічного положення, наявністю рекреаційних ресурсів, певною системою населених пунктів, тісними внутрішніми виробничими та виробничо-технологічними зв'язками (Яремчанський вузол у Карпатах); територіальне зосередження підприємств і установ туризму та відпочинку в одному або декількох територіально суміжних комплексах, які пов'язані виробничо-функціональними зв'язками і туристським обслуговуванням.

**Туристсько-рекреаційне природокористування** – цілісна система відносин людина (суспільство) – довкілля (природа), які складаються на певному етапі суспільного розвитку в процесі вивчення, освоєння, використання, перетворення, охорони та відтворення природно-ресурсного потенціалу території (акваторії, аероторії) задля задоволення індивідуальних та суспільних рекреаційних потреб

**Тур вихідного дня** – невеликі за протяжністю (5-25 км) та незначні за складністю туристичні походи й екскурсії протягом вихідних днів кінця робочого тижня (свят), які покликані дати туристу або екскурсанту уявлення про туризм і екскурсії, навички, необхідні кожному для успішного просування й орієнтування на місцевості, про організацію відпочинку та харчування в похідних умовах.

**Туристський договір** – договір про надання туристичних послуг, є основним документом, що юридично підтверджує факт комерційної домовленості між туристом і туристичною фірмою.

**Туристська група** – група людей, об'єднаних прагненням здійснити туристську подорож за обраним маршрутом.

**Туристська інфраструктура** – сукупність шляхів сполучення та місць розміщення, транспортних засобів, комунікацій та різних установ, необхідних для стабільного функціонування туристських комплексів.

**Туристська місткість об'єкта** – місткість об'єктів туристського господарства, що визначає максимальну кількість

туристів, які одночасно користуються об'єктами туристської інфраструктури і не викликають зменшення набору та рівня туристських послуг.

**Туристська місткість території** – максимальна кількість туристів, що одночасно перебувають на даній території і не викликають порушення природної рівноваги.

**Туристська сезонність** – щорічна зміна в активності туристської діяльності (зумовлена зміною пір року), що проявляється в коливанні чисельності туристів. Розрізняють сезонність туристську та сезон туристський.

**Туристська спеціалізація** – професійна або вікова однорідність туристських груп.

**Туристська фірма** – комерційне підприємство, що організовує збут туристських послуг туристам.

**Туристський коледж** – середній спеціальний навчальний заклад, який готує фахівців для сфери туризму і готельного господарства; ланка в системі безперервної освіти кадрів туристсько-екскурсійної галузі (загальноосвітні та спеціалізовані профільні школи, ліцеї та гімназії).

**Туристський комплекс** – замкнута мережа споруд, що призначається для обслуговування туристів і складається з бази для ночівлі (готелі, мотелі тощо), харчування (ресторани, кафе, бари тощо), супутніх послуг (обладнані пляжі, оглядові та спортмайданчики, стадіони, басейни).

**Туристський маршрут** – шлях, порядок подорожі тургруп через певні пункти проходження за заздалегідь складеним графіком руху.

**Туристський об'єкт** – місце, що приваблює туристів завдяки своїм природним і штучно створеним рисам (природа, художні та археологічні цінності, кліматичні умови тощо).

**Туристський обмін** – одна з форм туризму на двосторонній чи багатосторонній основі за участю представників двох чи кількох країн, що передбачає перебування туристів за кордоном на безвалютній основі.

**Туристський підрайон** – складова туристського району, що охоплює ареал з однорідними туристськими комплексами.

**Туристський продукт** – попередньо розроблений комплекс туристичних послуг, який поєднує не менше, ніж дві такі послуги, що реалізується або пропонується для реалізації за визначеною ціною, до складу якого входять послуги перевезення, розміщення та інші, не пов'язані з перевезенням і розміщенням (послуги з організації відвідувань об'єктів культури, відпочинку та розваг, реалізації сувенірної продукції тощо).

**Туристський пункт** – одиничний туристський об'єкт, первинна ланка туристського районування, функціонування якого базується на використанні природного (соціального) рекреаційного потенціалу місцевості (турбаза, кемпінг, мотель, туристський поїзд тощо).

**Туристський регіон** – в територіальному аспекті) – 1. Місцевий ринок туристських послуг у будь-якому пункті. 2. Районний ринок туристських послуг у межах територіальної одиниці країни. 3. Єдиний національний ринок туристських послуг на території всієї країни.

**Туристський рік** – проміжок часу, який точно визначає період здійснення туристського обміну протягом календарного року.

**Туристський сезон** – період найбільш інтенсивного потоку туристів (наприклад, період червень-вересень в літній сезон).

**Туристський транспорт** – спеціалізований вид пасажирського транспорту, що функціонує самостійно і призначений лише для обслуговування туристів під час подорожі або перебування поза межами постійного місця проживання.

**Туристський ринок** – складова частини світового ринку послуг. Функціонує на основі дії законів попиту та пропозицій, зводить споживачів-покупців та продавців-постачальників послуг і має найголовнішу особливість: споживачі-покупці змушені прибувати до місця призначення, де туристичні послуги створюють і водночас реалізують продавці-постачальники.



**Туристський центр** – функціонально-планувальний центр туристської зони, вузловий пункт туристських маршрутів; місце розташування основних підприємств і установ туристського обслуговування, об'єктів господарського призначення.

**Туристські карти (картосхеми, плани)** – тематичні карти, що містять певну туристсько-географічну інформацію та використовуються організаторами туризму, рекреаційної діяльності, рекреологами, туристами тощо в їх діяльності.

**Туристські послуги** – специфічний вид споживчих послуг, до яких входять послуги готельної сфери, підприємства громадського харчування, станції ремонту та обслуговування, пункти прокату, підприємства розваг і відпочинку.

**Туристські потоки** – специфічний вид міграції населення в незначному часовому періоді без зміни постійного місця проживання, що здійснюється в рекреаційно-туристських цілях.

**Туристські ресурси** – сукупність природно-кліматичних, історико-культурних і соціально-економічних умов і ресурсів даної території.

**Туристична діяльність** – туроператорська й турагентська діяльність та інша діяльність з організації подорожей.

**Туристсько-рекреаційна зона** – це частина території держави зі значним природним, рекреаційним та історико-культурним потенціалом, на якій вводиться спеціальний правовий режим з метою ефективного його використання та збереження.

**Туроператор** – туристична установа, що займається організацією внутрішніх та міжнародних подорожей із різноманітним асортиментом послуг.

**Турфренд** – це розкладний ніж, що має всі необхідні засоби для їжі, відкупорювання бляшанок і т.д.

**Турфуд** – це продукти харчування, які беруть із собою туристи в похід, мають довготривалий строк зберігання.

**У**

**Умови рекреаційного районування** – природне та соціально-економічне середовище, в якому відбувається формування та функціонування рекреаційних районів.

**Унікальні ландшафти** – природно-теригоріальні комплекси, що відрізняються своєю індивідуальністю і неповторністю; різноманітні природні утворення: ділянки пустелі, каньйони, лісові масиви, озера тощо.

**Ф**

**Форс-мажор** – обставина, які не могли б бути передбаченні стороною, відповідальною за виконання зобов'язання і є причиною їх невиконання останнього (війна, потоп або інше стихійне лихо).

**Фрахтування** – укладання чартеру.

**Фотосафарі** – туристська поїздка з метою фотографування рідкісних тварин і рослин у природних умовах їх існування.

**Фіксована квота-квота** – із закріпленням певних номерів готельного фонду за конкретним туроператором (турагентом).

**Флотель** – готель на воді.

**Фрідрайвер:**

1) категорія спортивних екстремальних туристів, що подорожують автостопом;

2) рекреаційне підприємство сезонного типу, що функціонує повністю на плаву, з розміщенням спальних і громадських приміщень на дебаркадерах чи застарілих теплоходах (місткість 200-300 місць). Дебаркадери можуть блокуватись, утворюючи гавань для теплоходів.

**Функція рекреаційної місцевості** – здатність природного комплексу надавати відпочиваючим можливість використовувати різні види рекреаційної діяльності.

## Х

**Характерні туристичні послуги та товари** – послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких суттєво скоротиться без їх реалізації туристам.

**Хімнеїнг** – лазання у вузькому проході скелі, опираючись на стіни спиною і ногами.

**Ходологія** – розділ туризму, що вивчає рухливість людини, її здатність долати природні, психологічні перешкоди; хобі, наслідування інших людей і т.ін. під час відпочинку в природних умовах. Має прикладний характер, розробляє методи управління рекреаційними потоками (наприклад, в національних парках).

## Ц

**Цілеспрямований (стимулюючий) розвиток рухових можливостей (здібностей)** – це розвиток, що здійснюється в процесі систематично.

**Цикл рекреаційної діяльності** – визначена в часі стійка комбінація систем занять, що повторюються. Відповідно до функції рекреаційної діяльності може розглядатись як певний цілісний процес.

## Ч

**Час гри** – тривалість матчу від початкового удару по м'ячу до фінального свистка арбітра. Тривалість – 90 хв., поділяється на дві рівні частини по 45 хв. з 15-хвилинною перервою.

**Чартер** – договір між власниками транспортного засобу (теплохода, літака, автобуса тощо) і фрахтівником (наймачем) на оренду всього транспортного засобу або його частини на певний рейс або термін.

**Чартерний тур** – подорож, яка виконується поза регулярним розкладом руху транспортного засобу на умовах чартеру, тобто оренди (теплохода, літака, автобуса тощо) на певний рейс або термін.

**Часова динаміка функцій рекреаційного об'єкта** – зміна функцій рекреаційного об'єкта (має соціальне, антропогенне

і природне походження) внаслідок виникнення нових суспільних потреб (зміни соціального замовлення). Зміна соціальної ролі характерна для культових об'єктів.

### Ш

**Шоп-тур** – туристська подорож із комерційною метою за обраним маршрутом у певний термін.

**Шенгенська віза** – єдина віза терміном до трьох місяців, що дає можливість безперешкодно пересуватися територією країн Шенгенської групи (Німеччина, Франція, Бельгія, Голландія, Люксембург, Іспанія, Португалія, Італія та ін) протягом терміну дії візи.

**Шоп-тур** – туристська поїздка, метою якої є купівля окремих видів товару, характерних для країни перебування.

**Шопінг-туризм** – вид туризму, що здійснюється громадянами до зарубіжних країн, у т. ч. країн СНД, з метою одержання прибутку. Набуває поширення, якщо спрощено процедуру виїзду за межі країни. Отриманий прибуток може бути в натуральній (товар народного споживання) або грошовій (валюта) формах.

### Щ

**Щитки** – запобіжні накладки, виготовлені зі спеціальних матеріалів для захисту гомілки від ударів.

### Я

**Яхт-клуб** – громадська спортивна організація, що об'єднує любителів водного спорту та яхтингу; будинок або приміщення цієї організації. Перші яхт-клуби виникли на початку XVIII ст. у Великій Британії.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бардин К. В. Азбука туризма / К. В. Бардин. – М. : Просвещение, 1981. – 205 с.
2. Бутін І. М. Лижний спорт : навч. посібник / І. М. Бутін. – М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. – 224 с.
3. Вікулов А.Д. Плавання: навч. посіб. / А. Д. Вікулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2004. – 247 с.
4. Волейбол: енцикл. / сост. В. Л. Свиридов, О. С. Чехов. – М., 2001. – 385 с.
5. Вяткін Л. А. Туризм і спортивне орієнтування / Л. А. Вяткін, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немитов. – М. : Академія, 2004. – 257 с.
6. Гімнастика і методика її викладання: навч. посіб. / під ред. Н.К. Меньшикова. – СПб. : РГПУ ім. А. І. Герцена, 1998. – 289 с.
7. Гімнастика і методика викладання : навч. посіб. / під ред. В. М. Смолевського. – 3-тє вид. – М. : Фізкультура і спорт, 1987. – 397 с.
8. Жилкін А. І. Баскетбол в системі фізичного виховання курсантів навчальних закладів цивільної авіації : навч.-метод. посіб. / А. І. Жилкін, Е. В. Сидорчук, Е. М. Слугачев. – Ульяновськ: УВАУ ГА, 2006. – 286 с.
9. Жилкін А. І. Легка атлетика : навч. посіб. / А. І. Жилкін, В. С. Кузьмін, Е. В. Сидорчук. – 2-е вид. – М. : Академія, 2005. – 392 с.
10. Жилкін А.І. Легкоатлетичні вправи в системі фізичного виховання студента і курсантів навчальних закладів цивільної авіації: навч. посіб. / А.І. Жилкін, Е.В. Сидорчук, Е.М. Слугачев. – Ульяновськ: УВАУ ГА, 2006. – 313 с.
11. Ільїніч В. І. Фізична культура студента і життя: навч. посіб. / В. І. Ільїніч. – М. : Гардарики, 2007. – 389 с.

12. Крачило Н. П. Краєзнавство і туризм : навч. посіб. / Н. П. Крачило. – К.: Вища школа, 1994. – 191 с.
13. Куликов В. М. Словник юного туриста / В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, Ю. В. Константінова. – М. : ФЦДЮТіК, 2008. – 207 с.
14. Пазенок В. С. Туризмолія: концепти теорії туризму / В. С. Пазенок // Туризм: теорія і практика. – К., 2005. – № 1. – С. 47-51.
15. Пазенок В. С. Туризмолія: методолія формування теоретичних засад / В. С. Пазенок // Туризм на порозі ХХІ століття: освіта, культура, екологія. – К., 1999. – С. 34-37.
16. Плавання: навч. посіб. / під ред. Н. Ж. Булгакової. – М. : ФиС, 2001. – 265 с.
17. Полюга Л. М. Здобутки і втрати української термінології та термінографії за десять років незалежності / Л. М. Полюга // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Сер. Проблеми української термінології. – Львів, 2002. – № 453. – С. 21-24
18. Прикладне плавання : учеб.-метод. посіб. / уклад. В. Н. Кодрат, А. В. Козак. – Ульяновськ : УВАУ ГА, 2008. – 218 с.
19. Теорія і методика фізичної культури : навч. посіб. / під ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е вид. – М. : Радянський спорт, 2004. – 223 с.
20. Термінологія спорту. Тлумачний словник спортивних термінів / уклад. Ф. П. Сулов, Д. А. Тишлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 397 с.
21. Смолій В. А. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / В. А. Смолій, В. К. Федорченко, В. І. Цибух ; за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. В. К. Федорченка. – К. : Слово, 2006. – 372 с.
22. Спортивні ігри: вдосконалення спортивної майстерності: навч. посіб. / під ред. Ю. Д. Залізняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академія, 2004. – 269 с.

23. Спортивні та рухливі ігри: навч. посіб. / під ред. Ю. І. Кравців. – 3-є вид., перероб. та доп. – М. : Фізкультура і спорт, 1984. – 398 с.

24. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. – М. : Советский спорт, 2010. – 178 с.

25. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник / В. К. Федорченко, І. М. Мініч. – К. : Дніпро, 2000. – 160 с.

26. Фокін С. П. Туризмологічні аспекти спортивного туризму / С. П. Фокін // Науковий вісник ІМВ НАУ: зб. наук. ст. – К. : НАУ-друк, 2010. – Вип. 1. – С. 207-218.

*Науково-методичне видання*

**СЛОВНИК СПОРТИВНИХ ТЕРМІНІВ  
ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
(НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»)**

Верстка – Т. В. Мартиненко

Підписано до друку 08.06.2020 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Cambria. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 12,08. Тираж 300. Замовлення № 1706-238.  
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво та друк: «ОЛДІ-ПЛЮС»  
вул. Паровозна, 46-А, м. Херсон, 73034  
Свідоцтво ДК № 6532 від 13.12.2018 р.

Тел.: +38 (0552) 399-580, +38 (098) 559-45-45,  
+38 (095) 559-45-45, +38 (093) 559-45-45  
Для листування: а/с 20, м. Херсон, Україна, 73021  
E-mail: office@oldiplus.ua