

Міністерство аграрної політики та продовольства України
Вінницький національний аграрний університет

Кафедра «Фізичного виховання»

**Словник основних термінів та понять
дисципліни «Фізичне виховання»**

Вінниця

2012

Словник основних термінів та понять дисципліни «Фізичне виховання»
/доц. Войтенко С.М., Совик Л.А. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2012-с.148

Укладачі:

Войтенко С.М. – доц. м. Вінниця ВНАУ

Совик Л.А. – викладач, м. Вінниця ВНАУ

Рецензенти:

Паламарчук І.П. – д.т.н.проф. м. Вінниця ВНАУ

Костюкевич В.М. – д.п.н. м. Вінниця ВДПУ

У словнику викладено основи визначення понять і термінів у фізичній культурі. Подано тлумачення основних термінів і понять навчальних та практичних дисциплін навчального плану студентів ВНАУ для фізичного виховання. Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

Затверджено на засіданні навчально-методичної комісії Вінницького
національного аграрного університету

Протокол № від 2012 року

Зміст

Передмова	4
Терміни і поняття у фізичному вихованні.....	6
Номенклатурні поняття (назви) деяких видів спорту.....	27
Спортивна термінологія видів спорту.....	58
Футбол	59
Баскетбол	88
Волейбол	95
Легка атлетика.....	99
Важка атлетика.....	103
Гімнастика	107
Настільний теніс.....	109
Туризм	112
Аеробіка	114
Теніс або великий теніс.....	115
Бокс	117
Шахи	119
Спортивний інвентар, знаряддя, споруди.....	130
Найпопулярніші види спорту в світі.....	138
На додаток.....	139
Література.....	144

Передмова.

Однією з важливих проблем ефективності навчального процесу студентів вищих навчальних закладів та практики фізичного виховання і спорту є чітке визначення основних термінів і понять галузі. Точність понять, їх адекватність конкретним явищам дає можливість спеціалістам у сфері фізичної культури і спорту краще зрозуміти суть конкретних питань, з'ясувати невизначені проблеми, використовуючи єдину термінологічну мову. У минулому ще Аристотель вважав, що при визначенні будь-якого поняття необхідно розкривати суть явищ або предметів, відрізнити один предмет від іншого і показувати його видову різницю.

Терміни і поняття у сфері фізичного виховання і спорту повинні пояснювати структуру і характер рухової діяльності людини, тобто акумулювати функції пояснювальні, видові, командні та інші. Особливість термінологічного апарату в тому, що він, як правило, специфічний для окремих наукових проблем, навчальних предметів, видів спорту.

Термін – це слово або словосполучення, що є назвою певного поняття у будь-якій специфічній галузі техніки, мистецтва. Термін – це знак, що виражає певне поняття. Термін входить до загальної лексичної системи мови. Він як одиниця мови підпорядкований фонетичним і граматичним законам мови. У зв'язку з інтернаціоналізацією мови науки в сучасному світі значну частку у науковій українській термінології становлять терміни, запозичені із англійської, грецької, латинської та інших мов.

Фізичне виховання і спорт має свою філософію розвитку і функціонування термінологічного апарату. Тут виділяють значну за обсягом наукову термінологію (терміни фізіології, анатомії, біомеханіки і т.п.), технічну (при описі спортивних споруд, комплексів тренажерів, спортивних снарядів, екіпіровки спортсменів), термінологію вимірювальних систем (спортивної метрології), номенклатурні назви (наприклад, ті, що характеризують види спорту), терміни-команди (дають змогу управляти

діяльністю тих, хто займається фізичними вправами), терміни методики навчання і тренування, терміни, що прогнозують результати навчально-тренувального процесу та спортивних змагань тощо.

Поняття – це думка, яка дає можливість зафіксувати ознаки предмета (або явища) пізнання та виявити ці ознаки у різних предметах (або явищах). Поняття може включати один або декілька термінів. У циклі наук навчальних спеціальностей «Фізичне виховання», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація» вченим постійно доводиться використовувати поняття, даючи їм те чи інше визначення. Тому аргументований їх вибір є важливим в описі теоретичних положень певних наук. Поняття допомагають спеціалістам правильно орієнтуватися у значній сукупності явищ і фактів, оскільки дають можливість групувати (систематизувати) ці явища і факти за типологічними властивостями, знаходити їм місце у будь-якій системі знань для практичного використання. Вони сприяють впорядкуванню відносин між спеціалістами певної галузі науки чи професії, оскільки однозначне тлумачення того чи іншого терміна запобігає можливим розбіжностям в інтерпретації думок.

Терміни і поняття у фізичному вихованні.

Адаптація – процес, у ході якого людина пристосовується до чинників зовнішнього та внутрішнього середовища.

Аеробні вправи – будь-який вид фізичної вправи щодо низької інтенсивності, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності. Аеробний означає «з киснем», маючи на увазі, що одного кисню достатньо для адекватного задоволення потреби енергії під час фізичної вправи.

Активна гнучкість – це здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Активність навчання у фізичному вихованні – практична діяльність, що ґрунтується на систематичному і свідомому виконанні фізичних вправ, самостійному застосуванні їх в життя.

Амплітуда рухової дії – певна величина шляху переміщення рук, ніг, тулуба, голови в просторі, яка залежить від рухомості суглобів.

Анаеробні вправи «без кисню» - навантаження цього типу вимагають, щоб вправи виконувались без використання кисню, яким ми дихаємо.

Багатоборство – вид спортивних змагань. Багатоборство складається з комплексу вправ, що належать до одного (багатоборство важкоатлетичне, лижне, гімнастичне) або кількох видів спорту (багатоборство ГПО, сучасне п'ятиборство). Найбільш поширене в легкій атлетиці. Відповідно до числа вправ називається двоборством, триборством, семиборством, десятиборством. Змагання з багатоборства проводяться за певною програмою в короткі терміни (1-2 дні). Переможець визначається за сумарною кількістю очок, набраних у всіх вправах.

Базовий спортивний відбір – це процес пошуку дітей, здібних до спортивної діяльності.

Бал у спорті – одиниця оцінки результатів змагань, яка вживається в певних видах спорту.

Бесіда – діалогічна форма аналізу, виконаного у формі запитань та відповідей.

Біг – окрім прямого значення – один із способів пересування людини, - означає також вид фізичних вправ, що становлять головний розділ легкої атлетики.

Біцепс – двоголовий м'яз передньої частини плеча, згинає передпліччя у ліктьовому суглобі, бере участь у відведенні і згинанні руки у плечовому суглобі.

Бойові мистецтва – це різноманітні системи тренувань та традицій, скерованих на ведення бою у певний спосіб. Усі бойові мистецтва мають єдину спільну мету: перемогти супротивника фізично або захистити себе.

Вестибулярна стійкість – здібність точно і стабільно виконувати окремі рухи або їх зв'язки в умовах вестибулярних подразнень; наприклад, виконання вправ після обертів у фігурному катанні, перекидів в акробатиці; для визначення цієї здібності може використовуватися тест «ходьба по прямій після обертів на кріслі Барані».

Витривалість – здатність людини виконувати роботу протягом довгого часу, не змінюючи її якості.

Виховання – це соціальне явище, загальна та одвічна категорія суспільного життя. Складовими частинами виховання є: розумове, моральне, естетичне, фізичне виховання та політехнічна освіта. Виховання здійснюється системою освітньо-виховних закладів.

Виховне завдання – завдання, яке направлене на формування моральних, вольових та естетичних якостей.

Відновний період – час після закінчення м'язової роботи, протягом якого функції організму повертаються до вихідного рівня.

Військово-прикладні та службово-прикладні види спорту – види спорту, основою яких є спеціальні дії (в тому числі прийоми), пов'язані з виконанням військовослужбовцями і співробітниками, деяких органів

виконавчої влади, своїх службових обов'язків, і які розвиваються в рамках діяльності одного або кількох федеральних органів виконавчої влади.

Вказівка – по можливості короткий, образний, зрозумілий без пояснень вислів, який сприяє кращому виконанню рухової дії.

Власна рухова дія – переміщення тіла (тулуба, рук, ніг, голови) в часі і просторі, яке забезпечує виконання поставленого завдання.

Водні види спорту – практикують у плавальному басейні, на ріках, озерах і у морі: вода надає різноманітні можливості для розваг і занять спортом.

Вольовий акт – це система вольових дій, яка забезпечує досягнення мети.

Вольові якості – це набуті прояви волі у процесі індивідуального життя в умовах постійного здійснення вольових дій. До них належать цілеспрямованість, організованість, настирливість, дисциплінованість, рішучість, сміливість.

Гімнастика – фізичні вправи, які виконуються для зміцнення здоров'я і тренування.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Гра – це індивідуальна або командна рухова (чи інша форма активності) діяльність, направлена на вирішення єдиних рухових завдань для всіх учасників гри.

Груповий метод – розподіл учнів на групи, де вони по черзі виконують задану рухову дію.

Дефлімпійські ігри – спортивні змагання людей з вадами слуху.

Динамічна рівновага – здібність не втрачати рівновагу по ходу виконання рухів (у ходьбі, при виконання акробатичних вправ, у єдиноборствах); визначається при ходьбі по обмеженій опорі.

Динамічна силова витривалість – це здібність людини виконувати тривало силові вправи в динамічному режимі роботи м'язів.

Динамометрія – а антропології, медицині та спорті вимірювання сили м'язів людини.

Дискваліфікація – позбавлення гравця, команди, окремої особи права брати участь у іграх, змаганнях за порушення правил, регламенту змагань або недостойну поведінку.

Дисциплінованість передбачає наявність постійного виконання встановленого режиму поведінки в умовах виконання вольових дій.

Ділова гра – метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації. Елементи ділової гри: розподіл за ролями, змагання, особливі правила і т.д. Ділова гра застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них навиків прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

Добровільні спортивні товариства (ДСТ) – масові, створені на засадах самодіяльності організації, що об'єднують громадян, які бажають організовано займатись фізичною культурою і спортом.

Дозування – визначення кількості вправ, їх тривалості, кількості повторень цих вправ.

Допрацьовуватися – поступове підвищення працездатності організму на початковому періоді діяльності.

Доступність навчання – у фізичному вихованні розуміється як методично обґрунтований рівень вимог до зусиль студента, що забезпечує поступово наростаючу високу ефективність навчальної діяльності.

Досягнення спортивні – показник спортивної майстерності і розвитку здібностей спортсмена, виражений у конкретних результатах. Найкращі спортивні досягнення, якщо вони виражені у точних вимірюваних одиницях (секундах, хвилинах, метрах, кілограмах тощо) називають спортивними рекордами. В інших видах спорту абсолютно найвищим досягненням є перемога у змаганнях найвищого рівня.

Дотикові орієнтири – сигнали від доторкування пальців або долоні викладача до студента у вирішальний момент руху.

ДЮСШ (дитяча юнацька спортивна школа) – позашкільний заклад, який покликаний надавати допомогу школі в підготовці всебічно розвинених дітей, готувати кваліфікованих юних спортсменів.

Ергометрія – сукупність методів і прийомів виміру фізичної роботи і рівня працездатності людини шляхом реєстрації її м'язової роботи.

Естафета – вид командного спортивного змагання, яке складається з низки завдань, що виконуються різними членами команди, при чому виконання наступного завдання розпочинається тільки після завершення попереднього.

Етапність розвитку фізичних якостей - встановлює, що по мірі виконання одного і того ж навантаження ефект розвитку здібностей знижується.

Жеребкування – визначення порядку виступу команд у чемпіонаті або турнірі, а також сторони поля або першого удару перед матчем.

Загальна витривалість – це спроможність виконувати тривалу роботу помірної інтенсивності, яка визначається в розвитку функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної і м'язової систем.

Загальна тренованість змінюється під дією неспецифічних вправ, що зміцнюють здоров'я, покращують розвиток рухових здібностей і підвищуючи функціональні можливості організму стосовно різних видів м'язової діяльності.

Загальна фізична підготовка - спрямована на різнобічне виховання фізичних здібностей.

Загальна щільність заняття – відношення часу, який використаний педагогічно виправдано, до всієї тривалості заняття.

Загальний метод – виконання фізичних вправ в умовах спортивної боротьби.

Загартування – послідовне підвищення стійкості організму людини до дії несприятливих факторів.

Зарядка – одна із форм ранкової гігієнічної гімнастики з метою підвищення життєдіяльності організму.

Задатки – це морфологічні і функціональні особливості будови мозку, органів чуття та рухів, які виступають як природні передумови розвитку здібностей.

Здібність до орієнтації в просторі необхідна людині для своєчасної зміни положення тіла і виконання рухів у потрібному напрямку.

Здібність до ритмічної діяльності – це якісна характеристика координаційних здібностей, яка визначається точним відтворенням заданого ритму в руховій діяльності або адекватним відтворенням її в змінюваних умовах.

Здібність довільно розслабляти м'язи може суттєво вплинути на ефективність рухової діяльності людини. Визначається в оптимальній погодженості розслаблення і скорочення відповідних м'язів при рухах. При фізичній реабілітації важливо довільно розслабляти всі м'язи тіла.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості, які дають змогу відрізнити одну людину від іншої. Під здібностями слід розуміти генетично обумовлений рівень розвитку людини, який визначає його досягнення в певній діяльності.

Здібності до витривалості – це генетично обумовлені в розвитку здібності, які дозволяють людині тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності.

Здібності до гнучкості – це генетично обумовлені в розвитку здібності людини, які дозволяють виконувати вправи з максимальною амплітудою.

Здоров'я – стан організму, коли всі органи і системи функціонують нормально. Це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Зміст заняття – три взаємопов'язані компоненти: склад фізичних вправ, організаційно-управлінська діяльність викладача, навчально-пізнавальна діяльність студента.

Зорові орієнтири – різні предмети, покажчики напрямку руху, розмітка місць занять.

Ізокінетичні вправи – відносно нова категорія фізичних вправ, яка включає в себе підіймання спортивних снарядів при різних швидкостях.

Ізометричні вправи – це такі фізичні вправи, при яких м'язи напружуються, але руху в суглобах немає.

Ізотонічні вправи – це такі фізичні навантаження, при яких відбувається скорочення м'язів і здійснюється рух в суглобах.

Індивідуальний метод - полягає в тому, що кожен студент виконує отримане завдання.

Інструктивний розбір – монологічна форма аналізу виконаної рухової дії, заходу.

Інтенсивність – якісна величина навантаження, кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

Інтенсивність рухів – відносна потужність роботи, яка виконується.

Класифікація фізичних вправ – розподіл фізичних вправ на групу, виходячи з певної ознаки.

Команда – безапеляційна вимога.

Комплектування команди – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.

Контрольні випробування – засіб перевірки підготовленості спортсмена (студента) на даний період навчання.

Координація – вміння узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні фізичних вправ.

Координаційна витривалість – це здібність людини тривало виконувати вправи складно-координаційного характеру.

Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її.

Круговий метод – серійне виконання технічно нескладних вправ, підібраних і об'єднаних в комплекс за визначеною схемою.

Культуризм (культура тіла, бодібілдинг) – система вправ, спрямована на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу, м'язів, контроль жирової тканини тіла, тренування сили й витривалості.

Лідер – спортсмен, який утримує першість у змаганні.

Лідерські здібності – комплекс властивостей людини, які впливають на окремі особистості чи групи людей з метою досягнення загальної мети.

Максимальна м'язова сила – це абсолютний прояв силових здібностей в різних режимах (статичному і динамічному) роботи м'язів.

Масовий спорт – це діяльність людини в обраному виді фізичних вправ, але головною метою є зміцнення здоров'я, підвищення фізичних та функціональних можливостей. Масовий спорт у своїй основі зберігає всі цінності фізичної культури: оздоровчу направленість, гармонійний розвиток духовних і фізичних сторін особистості, зв'язок з трудовою і життєвою практикою. Основна маса спортсменів використовує тренувальні заняття для підвищення загальної фізичної підготовки та зміцнення здоров'я.

Матч – змагання між двома чи декількома спортсменами, командами; елемент турнірної системи, організації змагань.

Методи навчання – способи, за допомогою яких вирішується широке коло питань в різних умовах, з різним контингентом студентів.

Методичний прийом – спосіб, за допомогою якого вирішується конкретне завдання, в конкретних умовах.

Методичні основи системи фізичного виховання – закономірності фізичного виховання і відповідні їм рекомендації щодо реалізації принципів навчання і виховання.

Мікст (спорт) – змагання між командами, до складу кожної з яких входять чоловіки й жінки. Мікст поширений у видах спорту, де є парні змагання: теніс, бадмінтон, настільний теніс. Здебільшого умови того, щоб

обидва члени команди представляли одну країну, немає, тому в міксті дуже поширені інтернаціональні пари.

Моторна щільність – відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до тривалості всього заняття.

Моторні здібності – індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку внутрішні якісні рухові характеристики людини, фенотипічний прояв яких визначається функціями вищої нервової діяльності, м'язового апарату, аналізаторних систем.

Моторні види спорту – визначення, яке охоплює всі види спорту, в яких спортсмени або команди повинні якнайшвидше або майстерніше допровадити до мети моторизований транспортний засіб.

М'язова сила – одна з найважливіших рухових здібностей людини, необхідна у спортивній, військовій і трудовій практиці.

Навантаження – величина впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

Навчання – спільна діяльність викладача і студента, спрямована на розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих систем фізичного виховання.

Наочність у фізичному вихованні - полягає у навчанні на конкретних образах, на цілеспрямованому сприйманні рухової дії по можливості більшим числом органів чуття, тобто бачити, чути, відчувати.

Напрямок рухової дії – точність переміщення тулуба, ніг, рук, голови в просторі (шлях), яка відповідає вимогам завдання.

Національні види спорту – види спорту, що історично склалися в етнічних групах населення, які мають соціально-культурну спрямованість і розвиваються в межах одного суб'єкта.

Негативний перенос – така взаємодія навичок, при якій раніше сформовані навички затримують процес.

Норма – результат оцінювання в об'єктивних одиницях вимірювання простору, часу (км, м, см, кг, година, хвилина, секунда).

Об'єм навантаження за педагогічною оцінкою – це кількість елементів, комбінацій, вправ технічної і фізичної підготовки, а також загальна кількість занять і їх тривалість.

Обсяг навантаження – загальна кількість тренувальної роботи, кількісна величина навантаження.

Оздоровчі завдання – завдання, спрямовані переважно на загальний і спеціальний розвиток форм і функцій організму.

Освітні завдання – завдання, які мають на меті озброєння студентів певними знаннями, руховими навичками та вміннями.

Педагогічна оцінка – це узагальнююча міра успіху в певному тестовому завданні.

Педагогічне спостереження – спеціально організоване, строго вибірне і планомірне вивчення практики.

Педагогічний експеримент – заплановане втручання у навчально-виховний процес.

Перегони – це змагання на швидкість відповідно до визначених критеріїв, які можливо виміряти в об'єктивний спосіб. Мета змагань – виконання певного завдання в найкоротший час. Зазвичай це подолання певної віддалі, але це може бути й виконання будь-якого іншого завдання на швидкість.

Перемінний метод – метод, який характеризується безперервною роботою зі змінною інтенсивністю

Підводячи вправи – вправи, які подібні за своєю структурою до тієї, яка вивчається.

Підготовка спортсмена – цілеспрямоване використання всієї сукупності факторів, за допомогою яких забезпечується готовність спортсменів до спортивних досягнень.

Підготовка спортсмена становить собою багатосторонній процес доцільного використання всієї сукупності чинників (засобів, методів та

умов), що дозволяють направлено впливати на розвиток спортсменів і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Підготовленість – певний рівень розвитку фізичних та інших якостей. Підготовленість – поняття більш широке, яке відображає весь комплекс здібностей організму спортсмена до прояву максимальних можливостей у змагальній діяльності.

Підготовчі вправи – серія спеціальних вправ, які готують руховий апарат людини до засвоєння необхідних елементів поєднань.

Підсумковий облік – визначення кінцевих результатів навчальної роботи з теми, розділу, за рік.

Повторний метод – повторення одних і тих же вправ з інтервалами для відпочинку, під час яких відбувається відновлення працездатності.

Позитивний перенос – така взаємодія навичок при якій раніше сформовані навички полегшують процес формування нової навички.

Показ – демонстрування рухової дії, які здійснює сам педагог або за його завданням – студент.

Показ дзеркальний – викладач стає обличчям до студентів говорячи «Нахил вліво», сам виконує цей рух вправо.

Показ злитий – застосовується для того, щоб дати студентам загальне уявлення про техніку рухової дії.

Показ імітаційний – виконується за допомогою рук, ніг, тулуба, голови, щоб створити уявлення про рухову дію.

Показ лідирований (пряме наслідування) – полягає в тому, що студент постійно стежить і намагається точно повторити рухові дії, що виконує викладач, який стоїть попереду або збоку.

Показ розчленований – характеризується тим, що викладач, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи деталь. Показ супроводжується поясненням.

Помилки при навчанні – відхилення, що спотворюють основний механізм рухової дії.

Попередній облік – визначення готовності студентів до засвоєння нового матеріалу.

Послідовність навчання фізичного виховання – певний порядок застосування фізичних вправ, побудований на логічному зв'язку та наступності навчального матеріалу.

Постава – звичне невимушене положення тіла стоячи при ходьбі та під час сидіння.

Поточний облік – визначення результативності навчання та управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів.

Пояснення – відносно коротке, образне розкриття того, чому ту чи іншу фразу рухової дії треба виконувати тільки таким способом.

Правило – вимога для виконання якихось умов (норма поведінки) всіма учасниками якої-небудь дії (гри, організації), за виконання якого передбачено заохочення, а за невиконання покарання.

Правові основи фізичного виховання – сукупність нормативних актів, які регулюють її функціонування.

Предмет теорії фізичного виховання – вивчення закономірностей фізичного вдосконалення людей.

Принципи системи фізичного виховання – головні, керівні положення системи.

Принципи спортивного тренування – закономірності, які відбивають зв'язки, що характерні для процесу виховання фізичних якостей.

Програма з фізичного виховання – навчальний документ, який визначає систематизований обсяг знань, умінь та навичок, що його має засвоїти студент за певний період часу.

Програмно-нормативні основи – трьохступенева система пов'язаних вимог відповідно рівню фізичної підготовленості.

Проста рухова реакція – це відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий, але раптовий сигнал (зоровий, звуковий, дотиковий).

Професіональний спорт є сферою комерційної діяльності. Тут, як правило, змагаються спортсмени вищої спортивної майстерності, які інколи уже не беруть участі у спорті вищих досягнень.

Професіонально-прикладна фізична підготовка – педагогічно направлений процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності.

Психологія спорту – це наука, яка вивчає закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагальної діяльності.

Психологічна підготовка спортсмена – це формування і удосконалення суттєвих для спорту властивостей особистості.

Психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування.

Психологічний тренінг – форма активного навчання навикам поведінки. У тренінгу учаснику пропонується виконати ті або інші вправи, орієнтовані на розвиток або демонстрацію психологічних якостей або навичок.

Пульсова «крива» навантаження – графічне зображення частоти пульсу, що характеризує підвищення і зниження зусиль студента в процесі заняття.

Рекорд – надзвичайне, гідне запису і пам'яті, досягнення, зокрема у спорті.

Ритм – певне чергування напруження, розслаблення і відпочинку м'язів при виконанні рухової дії.

Рівномірний метод – характеризується відносно постійною інтенсивністю тренувальної роботи.

Розповідь – монологічний спосіб викладу навчального матеріалу в оповідній формі.

Рух – моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

Рухова активність – під даним терміном розуміють суму рухів, що виконує людина в процесі життя. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність. До звичайної рухової активності відносять в основному побутові дії, а також навчальну і виробничу діяльність. Спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами.

Рухова дія – цілеспрямоване виявлення рухової активності людини, що має на меті рішення конкретного завдання.

Рухова навичка – це дія, яка доведена в процесі навчання до високого ступеня досконалості, автоматизму у виконанні.

Рухова пам'ять – це такий вид пам'яті, при якому фіксуються образи рухів і дій.

Рухові уяви – це відтворення образів власних рухів і дій, а також образи способів і прийомів рішення рухових завдань.

Рухова підготовленість – певний рівень розвитку рухових вмінь та навичок, фізичних якостей, визначений нормативними документами.

Рухове уміння – здатність виконувати рухову дію при концентруванні уваги студентів на кожному русі, який входить до складу рухової дії.

Рухове уміння вищого порядку – здатність застосовувати засвоєні рухові дії в реальних умовах життя.

Руховий потенціал – це морфо функціонально, біомеханічна і психологічно забезпечений комплекс, що дозволяє виконувати цілеспрямовану рухову діяльність із заданими якісними і кількісними характеристиками.

Рухові здібності – це здібність до рухової діяльності, механічна частина якої має певні об'єктивні якісні характеристики. Це індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку якісні ознаки моторики, які визначають успіх у трудовій, фізкультурній і спортивній діяльності людини.

Рухові можливості – це передумови (наявність задатків), що можуть в майбутньому визначати індивідуальний рівень фенотипічного прояву рухових здібностей людини.

Свідомість навчання – розуміння студентом мети, завдання фізичного виховання, свідоме виконання рухових дій, критична оцінка своїх успіхів і невдач.

Світовий рекорд – вище зареєстроване і перевірене досягнення в світі в будь-якому виді діяльності, насамперед у спорті.

Сила – це здібність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів.

Силова витривалість – це здібність людини проявляти м'язову силу протягом тривалого часу.

Силові здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє виконувати вправи з відповідним м'язовим зусиллям.

Система спортивної підготовки є сукупність знань, засобів, методів, організаційних форм та умов, що забезпечують найкращу ступінь готовності спортсмена до спортивних досягнень, а також сама практична діяльність щодо підготовки спортсменів.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, суть якого в єдності світоглядних, науково-методичних, програмно-нормативних і організаційних основ, виразниками яких у практичній діяльності виступають фізкультурно-спортивні кадри.

Систематичність навчання – методично обґрунтоване повторення рухових дій у часі (через певну кількість хвилин, годин, днів).

Складна рухова реакція – це відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал.

Слухові орієнтири – усний рахунок, рахунок сплесками, ударами в барабан, музичним супроводом, метрономом.

Сміливість – це така воляова якість, основним змістом якої є досягнення мети в умовах ризикованих волевових дій.

Спеціальна витривалість – це витривалість стосовно певної діяльності, обраної як спортивна спеціалізація або професійна робота.

Спеціальна тренуваність є результатом удосконалення спортсмена в конкретному виді м'язової діяльності, обраного в якості предмета спортивної спеціалізації.

Спеціальна фізична підготовка – спрямована на розвиток фізичних здібностей, які відповідають специфіці вибраного виду спорту.

Спорт – це змагальна й тренувальна діяльність, що вимагає від людини максимального розвитку й виявлення у спеціально-організованих умовах – змаганнях фізичних, техніко-тактичних, психологічних та інтелектуальних можливостей. Особливістю спорту є змагальна діяльність з метою досягнення найвищих показників.

Спорт вищих досягнень орієнтований на спортивні максимальні результати, на перемоги в найзначніших змаганнях (чемпіонатах країни, Олімпійських іграх), на встановлення нових рекордів. Дана мета спорту вимагає від особи щоденних багаторазових тренувань, регламентованого режиму життя.

Спортивна команда – група людей, об'єднана спільною метою в досягненні високих спортивних результатів.

Спортивна культура – це соціальні цінності, процеси і відносини, що складаються в ході змагань і спортивної підготовки до них.

Спортивна метрологія – це наука про вимірювання та контроль у фізичному вихованні і спорті.

Спортивна орієнтація – це процес визначення вузької спортивної спеціалізації у певному виді спорту. Наприклад, спринтер, стаєр, стрибун у легкій атлетиці; воротар, захисник, нападник у футболі й т.п.

Спортивна селекція – це відбір спортивної еліти, таланту у спорті. Практично йдеться про вибір спортсменів, здатних конкурувати на

міжнародній арені та представляти країну в збірних командах, у тому числі – в олімпійській національній команді.

Спортивна статистика – це наука про статистичний аналіз явищ у практиці фізичного виховання і спорту.

Спортивні здібності – це індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку якісні ознаки моторики, які визначають успіх у спортивній діяльності (або в будь-якому виді спорту) людини.

Спортивні ігри – це індивідуальні або командні види гри, в яких діяльність, що визначається правилами гри, направлена на вирішення мети досягнення перемоги над суперником.

Спринт – загальна назва для спортивних дисциплін, в яких змагання проводяться на коротких дистанціях.

Спортивна форма – стан оптимальної (найкращої) готовності до спортивних досягнень.

Спортивне тренування – основна форма підготовки спортсмена – системна побудова за допомогою методу вправ, що за суттю є педагогічно організованим процесом управління розвитком спортсмена (його спортивним вдосконаленням).

Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів, що включають педагогічні, психологічні, соціологічні й медико-біологічні методи дослідження, на підставі яких виявляються здібності дітей, підлітків і юнаків до спеціалізації у певному виді спорту чи групі видів спорту. Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Спортивні змагання – одна з форм організованих занять з фізичного виховання, спрямована на виявлення особистих і командних досягнень та майстерності студентів.

Спритність – здатність людини швидко оволодівати новими рухами або перебудувати свою діяльність в змінних умовах. Це практично один із

видів координаційних здібностей, який часто визначається як координованість рухів.

Стадіон – споруда для спортивних цілей.

Стандартна техніка – раціональна основа дії, однакова в певній мірі для всіх виконавців.

Статична витривалість – здатність на довгий час утримувати тіло або його окремі частини в нерухомому положенні.

Статична рівновага – це здібність до збереження стійкості пози у статичних положеннях тіла (в стійках); вимірюється, наприклад, часом утримання пози: стійка на одній нозі.

Статична силова витривалість – це здібність людини виконувати тривало силові вправи у статичному режимі роботи м'язів.

Структура заняття – дидактично обґрунтоване співвідношення і послідовність розташування в часових межах заняття елементів його змісту.

Темп – певна частота виконання рухової дії за одиницю часу.

Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ) – це наука, яка вивчає закономірності форм, змісту та засобів фізичного виховання, як педагогічно організованого процесу, спрямованого на виховання гармонійно розвинутої людини.

Тест – це завдання стандартної форми, за яким проводяться випробування для визначення актуальних або потенціальних властивостей, здібностей людини.

Техніка рухової дії – раціональний спосіб виконання дії, який забезпечує найкращий результат при відносно економічному витрачанні сил.

Технічна підготовка – спрямована на засвоєння системи рухових дій, які є засобом ведення спортивної боротьби.

Тренінг – це запланований процес модифікацій (зміни) відновлення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіту з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі. Тренування – комплекс вправ для

тренування в чому-небудь. Тренування – система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи.

Тренованість - пристосованість організму до виконання певної роботи, досягнута за рахунок тренування. Тренованість, як правило, пов'язують переважно з адаптаційними перебудовами біологічного характеру організму спортсмена.

Тренувальне завдання – це частина плану тренувального заняття, що складається із однієї вправи або комплексу фізичних вправ, виконуваних для вирішення певних педагогічних завдань тренувального процесу.

Тренувальне навантаження – певна величина впливу фізичних вправ на організм людини.

Тривалість – визначається обсягом виконаної роботи.

Увага – це направленість і зосередженість свідомості на предметах, явищах, діяльності, думках.

Урок – основна форма організації навчальної роботи в школі з даною групою учнів, з суворо визначеним розкладом занять і твердим складом учнів.

Ущільненість – ступінь раціонального використання часу, відведеного для заняття.

Фазність розвитку фізичних якостей – встановлює залежність ефекту педагогічного впливу від стану фізичної працездатності організму.

Фізична досконалість – історично створене уявлення про міру здоров'я та рівень всебічної фізичної підготовленості, які оптимально відповідають вимогам трудової, суспільної, військової діяльності і творчому довголіттю людей.

Фізична культура – це вид культури суспільства і особистості, специфічним змістом якої є використання оптимальної рухової діяльності для фізичного удосконалення людини, формування здорового способу життя нації.

Фізична культура особистості – це сукупність властивостей людини, яких вона набуває у процесі фізичного виховання і які виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та дотримання здорового способу життя.

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також передача спеціальних знань в галузі фізичної культури.

Фізична підготовка – процес розвитку рухових здібностей та оволодіння руховими вміннями, навичками, необхідними у професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Фізична підготовленість – стан фізичної готовності до визначеної діяльності.

Фізична працездатність – це комплексна здібність людини до продуктивної виробничої діяльності, ефективного виконання фізичних вправ у фітнесі і спорті встановленого обсягу і певної інтенсивності.

Фізична реабілітація – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих, інвалідів.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, направлених на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи. Фактично фізична рекреація – це форма активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ.

Фізичне виховання – це педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, направлений на розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності людини.

Фізичне удосконалення – це історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає потребам життя і виробництва.

Фізичний розвиток – це природний процес зміни морфологічних ознак, здібностей і функцій людини протягом індивідуального життя.

Фізичний стан – рівень фізичного розвитку людини, що включає сукупність показників його здоров'я, фізичних і психічних якостей і здібностей, сформований на певний період життя.

Фізичні вправи – рухові дії, спеціально організовані для вирішення завдань фізичного виховання у відповідності з його закономірностями.

Фізичні здібності – це комплекс генетично обумовлених в розвитку загальних і спеціальних здібностей людини, які визначають його успіх у професійній діяльності.

Фізичні якості – окремі якісні характеристики рухових можливостей людини.

Фізкультурна хвилинка – коротка перерва на занятті або в процесі трудового навчання, під час якої студенти виконують комплекс фізичних вправ.

Фізкультурний рух – це достатньо багатогранна соціальна течія, в якій здійснюється сумісна діяльність людей щодо використання і розвитку фізичної культури у суспільстві. Відповідно фізкультурний рух є універсальною і найбільш узагальненою формою існування фізичної культури в суспільстві.

Фронтальний метод організації студентів – весь склад студентів під керівництвом викладача одночасно виконує одні й ті ж самі рухи.

Характер – це поєднання, система постійних і суттєвих властивостей особистості, які визначають її психічний склад.

Хвилеподібність – закономірність спортивного тренування, яка дозволяє вирішити протиріччя між обсягом і інтенсивністю навантаження.

Хронометрування – вивчення перебігу в часі окремих видів зайнятості студентів на занятті.

Цикли тренування – найбільш загальні форми структурної організації тренування.

Циклічність – основна закономірність процесу спортивного тренування.

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.

Чемпіонат світу – велике міжнародне змагання, яке проводиться мінімум раз на 4 роки і максимум раз на рік.

Швидкісна витривалість – здібність людини підтримувати максимальну або субмаксимальну інтенсивність (швидкість або темп рухів) протягом тривалого часу.

Швидкісна сила – це прояв силових здібностей в мінімальній для даних умов відрізок часу.

Швидкісні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю.

Швидкісно-силова витривалість – це здібність людини тривало виконувати вправи швидкісно-силового характеру.

Швидкість – комплекс функціональних властивостей організму, які характеризують швидкісні можливості людини.

Школа спорту – це єдина система підготовки спортсменів, заснована на існуванні творчого напрямку, що розвивається групою спеціалістів.

Номенклатурні поняття (назви) деяких видів спорту.

Щорічно к практиці функціонування спорту збільшується їх кількість. Історія одних видів нараховує століття, інші з'явилися декілька років потому, а деякі – зовсім недавно. Одні види включені до програми Олімпійських та Параолімпійських ігор, інші не визнані Міжнародним олімпійським

комітетом, але з них проводяться європейські і світові чемпіонати, треті лише шукають своїх прихильників. Використання в навчальному процесі студентів, а також, у практиці роботи фізкультурних і спортивних організацій головним чином іноземних термінів, що пояснюють нові види спорту, назви і опис яких невідомі навіть спеціалістами, вимагає пояснень.

Види спорту поділяються на індивідуальні й командні. Окремо виділяють розумові види спорту й технічні види спорту. До розумових видів спорту належать різного роду настільні ігри. В технічних видах спорту використовуються різноманітні механізми й машини: мотоцикли, автомобілі, літаки, моторні човни, тощо.

До олімпійських видів спорту належать легка та важка атлетика, плавання та інші водні види спорту, такі як стрибки у воду, гімнастика, різні види єдиноборств: бокс, боротьба, дзюдо, таеквандо тощо, фехтування, кінний спорт, стрілецький спорт та стрільба з лука, велоспорт, веслування, вітрильний спорт та деякі види популярних ігрових видів спорту, а також сучасне п'ятиборство – вид спорту, вигаданий засновником олімпійського руху П'єром де Кубертенем. До програми зимових олімпіад входять різні види лижного, ковзанярського, санного спорту, біатлон, а також деякі види ігрових зимових видів спорту.

Серед видів спорту, які не входять до програми олімпіад, є чимало професійних видів, що користуються великою популярністю в окремих країнах: бальні танці, крикет, регбі, американський футбол, гольф, багато різновидів вітрильного спорту, багато видів єдиноборств, технічні види спорту, екстремальний спорт. Здебільшого ці види спорту мають солідну фінансову базу, приваблюють багато глядачів та увагу телебачення.

Серед технічних видів головне місце відіграють мотоперегони та автоперегони, використовуються також і інші технічні засоби: моторні човни, літаки, моторні сани тощо. Кільцеві автоперегони проводяться на спеціально сконструйованих трасах. Найпопулярніші з них Формула-1, Наскар, 24 години Ле Мана збирають гігантську телеаудиторію.

Існує велике різноманіття єдиноборств, окремі серед них (бокс, боротьба, дзюдо, таеквандо) отримали статус олімпійського виду спорту. Серед єдиноборств велика кількість національних видів боротьби та бойових мистецтв.

Ігрові види спорту, як індивідуальні так і командні привертають найбільшу увагу засобів масової інформації й користуються популярністю у глядачів та вболівальників. До індивідуальних ігрових видів спорту належать ігри з ракеткою: теніс, бадмінтон, та інші; ігри з м'ячем: гольф, боулінг, різноманітні різновиди більярду, тощо. Часто такі види спорту мають також парний або командний варіанти.

Найбільші глядацькі аудиторії приваблюють командні види спорту: футбол та його різновиди, крикет, бейсбол, баскетбол, хокей, волейбол тощо.

До розумових видів спорту належить значна кількість настільних ігор: шахи, шашки, го, рендзю, сьогі, сянци, мають спортивний статус деякі з картярських ігор та азартних ігор: бридж, покер, нарди. В 2008 році відбулися перші Всесвітні ігри з розумових видів спорту – аналог Олімпійських ігор.

Спортсмени здебільшого молоді люди, часто студенти, і спорт має велике значення в їхньому житті. Університети багатьох країн встановлюють спеціальні стипендії для студентів-спортсменів, які беруть участь в університетських змаганнях, відстоюючи честь свого закладу. На міжнародному рівні проводяться Універсіади – змагання для студентів, аналогічні Олімпійським іграм.

Абсейлінг – спуск крутим схилом або вертикальною стіною по закріпленій нагорі мотузці. Існує як засіб тренування альпіністів, рятувальників і військ спеціального призначення, а також як самостійний вид спорту. Дистанції абсейлінга можуть перевищувати 1000 м.

Авіамодельний спорт – технічний вид спорту, де учасники змагаються у конструюванні та виготовленні літаючих моделей літальних апаратів (планерів, літаків, вертольотів та ін.) та в керуванні ними при польотах на

швидкість, дальність, тривалість польоту та у виконанні фігур вищого пілотажу.

Автомобільний спорт – автомобільні змагання на пересічений місцевості та на шосе й шосейних спорудах різного типу, які проводяться на спортивних, гоночних та серійних автомобілях. Автомобільний спорт є одним з моторних видів спорту. Як і більшість моторних видів спорту автоспорт має багато своїх дисциплін або категорій, які відрізняються умовами та правилами змагань у відповідній дисципліні.

Джипер – одна з дисциплін автомобільного спорту, авто-гонки по болотах.

Дрифт – одна з дисциплін автоспорту, демонстрація вправності пілота в керуванні автомобілем. Змагання на видовищність проходження спеціальної траси з заносом автомобіля.

Ралі – авто-спортивне змагання, суть якого полягає на тому, щоб проїхати на спеціально підготовленому для цього автомобілі спеціально визначеною організаторами змагання трасою у заздалегідь визначений термін або у найкоротший час від місця старту до місця фінішу (дистанція змагань). Дисципліна автомобільного спорту.

Ралі-рейд (різновид ралі) – популярний вид автоспортивних змагань в умовах часткового або повного бездоріжжя на спеціально підготованих для цього транспортних засобах: мотоциклах, квадра-циклах, автомобілях та вантажівках.

Автомобільні перегони – група дисциплін автомобільного спорту, в яких відбуваються змагання на швидкість проходження відповідної траси перегонів

Картинг – вид спорту, одна з дисциплін автомобільного спорту, перегони на картах – невеликих гоночних автомобілях з відкритими колесами.

Кільцеві автоперегони – змагання на автомобілях, які відбуваються на трасах з твердим (асфальт) покриттям. Мета змагання – пройти певну

кількість кіл траси за якомога короткий час або якнайбільшу кількість кіл за визначений на перегони час.

«*Формула – 1*» - одна з дисциплін автомобільного спорту, чемпіонат світу з кільцевих автоперегонів на автомобілях з відкритими колесами, який відбувається під егідою Міжнародної Автомобільної Федерації. Перш за все «формула» - це термін, який визначає набір правил, які обов'язкові до виконання всіма учасниками перегонів.

Аджиліті – одна із дисциплін кінологічного спорту; передбачає біг собак за командою спортсмена з доданням різних перешкод. Існують різновиди аджиліті: гемблерз, джампінг, снукер, стандарт та інші. В програмі аджиліті естафети, багатоборство і командні змагання. Для участі у змаганнях собаки поділяються на великих (довжина у холці більше 43 см), середніх (від 35 до 43 см) і малих (довжина менше 35 см). Проводяться чемпіонати Європи та світу.

Аеробіка (ритмічна гімнастика) – комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.) які виконують під музику, тому вона зветься ритмічна гімнастика. Слово «аеро» означає повітря.

Айкідо – японське бойове мистецтво створене Уесіба Моріхеєм. Людина, яка займається айкідо називають айкідока.

Ай – рівновага, гармонія.

Кі – життєва сила.

До – філософський принцип.

Акватлон – підводне одноборство, яке включає в себе захвати, кидки, утримання. Проводиться без аквалангу, забороняється зривати із суперника маску. Змагання проводять у трьох видах: боротьба під водою, підводний хокей і підводне регбі.

Альпінізм – вид спорту, що основною метою ставить сходження на природні та штучні скелі та стіни, зокрема на гірські вершини. Як правило, технічна частина маршруту – від сотень метрів до декількох кілометрів, при цьому протягом всьому маршруту, як правило, не існує стаціонарних точок

страховки. Сходження в залежності від складності і протяжності маршруту може тривати від декількох годин, до декількох днів, тижнів і навіть місяців. Виділяють альпійський і гімалайський стиль сходження.

Армспорт (армрестлінг): боротьба руками – вид спорту, різновид спортивного одноборства, коли учасники в положенні стоячи або сидячи з опорою на лікоть намагаються притиснути передпліччя і долоню суперника до поверхні столу. Включений у програму Параолімпійських ігор. Змагання проводиться як серед чоловіків, так і серед жінок.

Бадмінтон – спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.

Банданеї – стрибки з висоти (з мостів, із вишки) з прив'язаними до ніг ліанами або резиновими джутами. Існує як самостійний вид спорту.

Баскетбол – спортивна командна гра, в якій гравці намагаються руками закинути м'яч у корзину. Грають дві команди по 5 осіб. Тривалість гри – чотири періоди по 10 хвилин. Баскетбол є Олімпійським видом спорту.

Регбол – різновид баскетболу. Гра двох команд відбувається на баскетбольному майданчику або на борцівському килимі. Завдання гри – кинути м'яч у кільце суперника, закріпленому на баскетбольному щиті або на стійці. Як і в регбі, м'яч можна передавати тільки кидком назад, дозволяються захвати і утримання гравця.

Стрітбол – різновид баскетболу, вуличний баскетбол на асфальті, на половині баскетбольного майданчика з одним баскетбольним кільцем. Гра проводиться між двома командами по три особи. Тривалість гри 10хв. Результативний кидок із гри оцінюється у 2 бали, штрафний – 1 бал.

Бейсбол (англ. baseball) – спортивна гра з м'ячем, який б'ють битою. Бейсбол входив до програми Літніх олімпійських ігор з 1996 року (Атланта) по 2008 рік (Пекін).

Бейс-джампінг – зatoryжні стрибки – польоти з парашутом з висотних об'єктів-будівель (хмарочосів), башт, мостів, гірських скель, тощо.

Біатлон – вид спорту, лижні перегони зі стрільбою. Входить до програми Олімпійських ігор. На сьогоднішній день існує 6 видів змагань: спринт (для жінок 7,5км, для чоловіків 10км); гонка переслідування (для жінок 10км, для чоловіків 12,5км); мас-старт (для жінок 12,5км, для чоловіків 15км); класична індивідуальна гонка (для жінок 15км, для чоловіків 20км). А також два види командних змагань: естафета (для жінок 4х6км, для чоловіків 4х7,5км) і змішана естафета, в якій жінки на кожному етапі пробігають 6км, а чоловіки 7,5км.

Біатлон індійський – гребля на каное і стрільба з лука. Всеросійська федерація індійського біатлону заснована в 1995 році.

Біатлон для сліпих – вид спорту для сліпих та слабо зрячих (класів В – 1, В – 2 та В – 3). Лижник йде по лижні за підказкою лідера. На вогневому рубежі йому вручають гвинтівку, обладнану лазерним прицілом із звуковою індикацією (звук зумера підсилюється по мірі наближення лінії прицілювання до центру мішені).

Літній біатлон – одна із дисциплін біатлону: крос по пересічній місцевості з кульовою стрільбою. Відділився від зимового біатлону в 1993 році. Чемпіонати Європи та світу проводяться з 2000 року.

Ачери-біатлон (скіарт) – біатлон зі стрільбою з лука.

Бігейр – різновид зимового спорту, спортивна дисципліна сноубордінга; стрибки з трампліна.

Більярд – гра кулями на спеціально обладнаному столі.

Бліц-спринт – комплексний вид спорту, що включає плавання і біг на короткі дистанції; настільний теніс і 5-хвилинні бліц-шахи. Змагання з бліц-спринту входили до програми всесвітніх юнацьких ігор 1998 році.

Блошки – настільна гра; в округлі, випуклі з двох сторін диски (блошки) потрібно «вистрілити» блошкою більшого діаметру. Змагання

проводять як на дальність польоту блошки, так і на точність попадання в ціль. Чемпіонат світу проводиться з 1978 року.

Бойовий гопак – українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіту дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пілата.

Бокс – різновид спорту, кулачний бій у рукавичках між двома спортсменами, у якому удари завдаються лише у верхню половину тіла спереду та збоку.

Боротьба – вид спорту, єдиноборство за певними правилами.

Боротьба на пасках – популярна боротьба у народів Середньої Азії, Кавказу, Татарії, Башкирії, Калмикії, Якутії, Молдови та інших країн. Спортсмени виступають у халатах, в повсякденному одязі або з голим тулубом та поясами. Дозволяються захвати за пояс, кидки, підніжки. Переможцем вважається борець, який поклав (кинув) суперника на спину.

Вільна боротьба – вид спорту, що полягає в єдиноборстві двох спортсменів з певними правилами; із застосуванням різних прийомів (захоплення, кидків, переворотів, підніжок і т.п.), в якому кожен із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти. У вільній боротьбі дозволені захвати ніг супротивника, підніжки і активне використання ніг при виконанні якого-небудь прийому.

Греко-римська боротьба, також класична боротьба – європейський вид боротьби, мета якого – покласти супротивника на лопатки. В даному стилі боротьби суворо заборонено захоплення нижче пояса, підніжки або активне користування ногами для виконання якої-небудь дії. Ця дисципліна входить до програми Олімпійських ігор.

Спас – вид української національної боротьби. Відомий вид княжих часів, був досить поширений серед запорозьких козаків. Використовувався як ефективний засіб фізичної та бойової підготовки запоріжців. Включав цілий ряд прийомів захисту від нападників: кидки, больові прийоми та утримання.

Хансагай – якутська національна боротьба на поясах. Борці оголені по пояс, мета боротьби – змусити суперника торкнутись килима будь-якою частиною тіла, крім ступній. Дозволяються будь-які захвати, а також дії ногами (підніжки, підсічки і т.п.).

Боулінг – вид спорту, гра на влучання важких куль у ціль.

Важка атлетика – силовий вид спорту, в основі якого лежить виконання вправ зі штангою – піднімання ваги. Змагання з важкої атлетики сьогодні включають в себе дві вправи – ривок та поштовх.

Вейкбординг – комбінація серфінгу, сноубордінгу, скейтбордінгу і водяних лиж. Катер буксирує рейдера, який знаходиться на короткій та широкій дошці. Рухаючи на швидкості 30-40км/г з додатковим баластом на борті, катер залишає за собою хвилю, яку рейдер використовує як трамплін. У стрибку вейкбордист виконує різноманітні трюки.

Велосипедний мотокрос або **BMX** – одна з дисциплін велосипедного спорту. Включено до програми Олімпійських ігор. Для цієї дисципліни використовується однойменний тип велосипеда – BMX.

Велосипедний спорт – це переміщення по землі з використанням транспортних засобів (велосипедів), які урухомлює м'язова сила людини. Велоспорт – одна з популярних форм рухомої активності, зміцнює легені та серце і, звичайно, м'язи ніг.

Велобол – спортивна командна гра набивним м'ячем на велосипедах.

Велоспорт гірський – вид спорту, що залучає їзду на велосипеді бездоріжжям, зазвичай пересіченою місцевістю за допомогою спеціально обладнаного гірського велосипеда або гібридного дорожнього велосипеда.

Велотрекові гонки – вид велоспорту, що проходить на велотреках або велодрому. Гонки на треку входили в програму всіх Олімпійських ігор, за винятком Ігор 1912 року.

Гім – це вид вело-трекової гонки. Є індивідуальною дисципліною велосипедного спорту; до 2008 року входив до складу олімпійських дисциплін. Ця дисципліна передбачає змагання на час. Старт може

здійснюватися з місця або з ходу. Завданням велогонщика є найбільш швидко подолання дистанції за рахунок якнайшвидшого розвитку максимальної швидкості і підтримки її до фінішу. Результат фіксується з точністю до тисячних часток секунди.

Гонка за очками – індивідуальний вид вело-трекової гонки, входить до програми Олімпійських ігор. Гонка починається з масового старту, кількість учасників необмежена.

Індивідуальна гонка переслідування – це вид вело-трекової гонки. У програмі Олімпійських ігор. Гонка між двома велогонщиками на велотреку. Старт відбувається з протилежних сторін треку. Гонка починається по сигналу судді. Мета гонки полягає в тому щоб показати кращий час або в тому щоб наздогнати суперника.

Кейрін – вправа в вело-трекових гонках з поступовим прискоренням. Включений в програму Олімпійських ігор в 2000 році.

Медісон – командний вид вело-трекової гонки. Подібний гонці за очками, починається з масового старту.

Веслувальний спорт – перегони на човнах, що приводяться в рух силою людських м'язів із використанням весла.

Академічне веслування – перегони на човнах, в яких спортсмени сидять спиною вперед, гребки веслами здійснюються за допомогою ніг, спини і рук.

Військово-спортивні ігри – неофіційна назва групи спортивних ігор, які суміщають в собі елементи спортивних змагань та тактику ведення бойових дій. Види військово-спортивних ігор:

Пейнтбол – військово-спортивна гра з застосуванням ручної пневматичної зброї (маркерів), яка стріляє капсулами з фарбою, що розбиваються при ударі у мішені, фарбуючи її.

Страйкбол – військово-спортивна гра з застосуванням пневматичної та електропневматичної зброї, яка стріляє пластмасовими кульками калібру 6мм з початковою швидкістю 90м/с.

Хардбол – військово-спортивна гра, у якій використовується пневматична зброя для розважальних видів стрільби з початковою швидкістю до 180 м/с.

Лазертаг – військово-спортивна гра, у якій використовується лазерний маркер-випромінювач та система датчиків.

Вітрильний спорт – види спорту, в яких спортсмени змагаються, використовуючи переважно човни та судна, спеціальні сани для снігу, а також колісні човни, що рухаються по твердій поверхні та приводяться в рух за допомогою вітрил.

Водне поло – командна спортивна гра в воді, в процесі якої спортсмени двох команд прагнуть закинути м'яч у ворота суперника і не пропустити у свої. У грі беруть участь по 7 чоловік від кожної команди, всього в команді -13 чоловік. Грають 4 періоди по 7 хвилин чистого часу з двохвилинними перервами. Дозволяється плавати будь-яким способом, вести і кидати м'яч однією рукою (двома руками грає тільки воротар). Порушення правил карається передачею м'яча супернику, видаленням або 4-метровим штрафним кидком.

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою.

Гандбол (ручний м'яч) – командна спортивна гра, олімпійський вид спорту. В гандболі грають на спеціальному полі (переважно в залі) між двома командами по сім спортсменів у кожній (раніше по 11); перемогу дає перевага у кількості забитих м'ячів (голів). Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин.

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань у двох змагальних вправах (поштовх, ривок).

Гірськолижний спорт – загальна назва для кількох зимових спортивних дисциплін, у яких спортсмени змагаються за найшвидший спуск із гори на лижах спеціально підготовленою трасою.

Гірськолижна комбінація – дисципліна гірськолижного спорту, в якій переможець визначається за сумарним часом проходження кількох трас.

Слалом – супергігант – дисципліна гірськолижного спорту, спуск на швидкість з гори з обов'язковим проходженням певного числа воріт, позначених прапорцями.

Гірськолижний балет – фігурне катання на лижах під музичний супровід. Включає елементи танців, гімнастики та акробатики.

Гірський туризм – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи людей за допомогою мускульної сили по певному маршруту, прокладеному в гірській місцевості. Хоча в гірському туризмі використовуються елементи скелелазіння при проходженні маршруту, не слід порівнювати його з альпінізмом. Головна відмінність полягає в тому, що метою альпініста є підйом на вершину певної категорії складності, а метою гірського туриста – проходження маршруту певної категорії складності, який включає декілька перевалів та вершин. Складність маршруту визначається в основному складністю перевалів, що в нього входять.

Го – старокитайська настільна спортивна гра. З го проводяться чемпіонати Європи та світу. На дошці пересікаються 19 вертикальних і горизонтальних ліній, створюючи 361 пункт, куди ставлять опуклі шашки (191 чорних і 191 білу). Мета гри – оточення шашок противника шашковими ланцюгами і захват його території.

Голбол – вид спорту сліпих та слабо зрячих. Гра нагадує гандбол і проводиться з м'ячем вагою біля 500гр, який оснащений всередині дзвіночками. Площадка розмірами 18x9м, ворота – 9x1,3м. Гравці вільно пересуваються на своїй половині майданчика, перехід на половину суперника заборонено. Завдання гравців – закинути м'яч у ворота суперника і не пропустити м'яч у свої ворота.

Гольф – спортивна гра, в якій окремі учасники або команди змагаються, заганяючи маленький м'яч в спеціальні лунки ударами ключок, намагаючись пройти відведену дистанцію за мінімальне число ударів.

Дартс – метання рукою стрілок (дротиків) в ціль. Учасники метають по три дротики з віддалі 2,37м у круглу мішень, закріплену на віддалі 1,73м від підлоги. Перемога визначається за кількістю набраних балів. Змагання проводяться одиночні, парні, командні, а також мікст.

Дельтапланеризм – повітряний вид спорту, в якому пілот керує безмоторним засобом пересування, що називається дельтаплан (також відомий як дельта літак).

Джампінг (бейс-джампінг) – вид екстремального спорту, стрибки з парашутом з природних висот (скель), а також з висотних будинків, телевізійних веж, мостів. Вільне падіння до розкриття парашута продовжується від двох до п'яти секунд. Запасний парашут у спортсменів відсутній.

Дзюдзюцу – японське бойове мистецтво, яке вивчає техніку і тактику ведення ближнього бою з одним або кількома суперниками, зі зброєю та без неї.

Дзюдо – японське бойове мистецтво і вид спорту, що виникло на основі дзюдзюцу. Дзюдо є олімпійським видом спорту.

Єдиноборство – бій двох супротивників один на один без застосування вогнепальної зброї. Вид спортивного змагання, в якому два учасники фізично протидіють один одному з метою виявити переможця в сутичці, використовуючи або тільки фізичну силу, або також різні спортивне спорядження. Мета спортивного єдиноборства – діючи в рамках встановлених правил, проводити прийоми, які можуть заподіяти супернику максимальний фізичний збиток або поставити суперника в не вигідне становище, а також, відповідно, захиститися від аналогічних прийомів суперника.

Сумо – вид єдиноборства, в якому два борця виявляють найсильнішого на круглому майданчику. Сучасне професійне сумо поєднує в собі елементи

спорту, єдиноборства, шоу, традицій і бізнесу. Батьківщина цього виду спорту – Японія.

Зорбінг – прикладний вид спорту, що полягає в спуску людини у круглій прозорій кулі, зорбі, з гори або пов'язаний з перетинанням водою в середині аналогічної кулі. Різновидом застосування є біг всередині зорбі по горизонтальній поверхні зі знятою підвіскою безпеки.

Йога – психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану.

Інкасаторське п'ятибор'я – один із професійно-прикладних видів спорту для підвищення рівня фізичної підготовки інкасаторів. Включає: стрільбу з пістолета Макарова (ПМ) на 25м, демонстрацію прийомів самозахисту, вправи з гирями (поштовх двох гир по 24кг протягом 10хв), човниковий біг 10х10м, кросовий біг на 1000м.

Капоейра – вид єдиноборства (батьківщина – Бразилія ХVІІст.), бойове мистецтво, зашифроване під танець, засноване на імітації ударів (переважно ногами) та ухилів від ударів з широким застосуванням елементів акробатики. Проводиться у вигляді ритмічного танцю. Включено в ряді країн до реєстру видів спорту.

Карате – є бойовим мистецтвом – це мистецтво ударів. Удари наносяться як руками (кулаками, ребром долоні, відкритою рукою, ліктями), так і ногами (стопами, колінами).

Каякінг – вид спорту й також дозвілля, який полягає у плаванні на воді у вузьких довгих човнах – каяках, середньою довжиною від 2,7м до 5м та середньою шириною від 50см до 80см.

Квест – аматорське спортивно-інтелектуальне змагання, основою якого є послідовне виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими гравцями. Під час гри команди вирішують логічні завдання,

здійснюють пошук на місцевості, будують оптимальні маршрути переміщення, шукають оригінальні рішення і підказки. Після завершення чергового завдання команди переходять до виконання наступного. Перемагає команда, що виконала всі завдання швидше за інших.

Кекусінкай – вид спорту, подібний до карате. Створено в Японії. Жорсткий контактний вид боротьби, а також розбиття різних предметів. У кекусінкай введена група дисциплін із загальною назвою «необмежений контакт».

Кендо – сучасне бойове мистецтво японського фехтування на бамбукових мечях.

Керлінг – спортивна командна гра. Зусиллями гравця гранітна або металева полірована знизу біта вагою 20кг направляєтся по льоду в нанесену на ньому мішень («дім»). Команда із трьох спортсменів щітками полірує лід, намагаючись поліпшити сковзання біти. Гра триває 9 турів. Вперше з'явилась у Швейцарії в XVI ст., відроджена у 1924 році (показові ігри відбулись на Олімпіаді в Шамані). Внесена до програми Олімпійських ігор серед чоловіків і жінок з 1998 року.

Кетч – різновид професійної боротьби без правил, допускає будь-які захвати (за вуха, волосся, рот), кидки і удари руками й ногами. Проводиться як серед чоловіків, так і серед жінок.

Кікбоксинг – вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсідки, кидки тощо). Спортсмени змагаються між собою в кількох видах: фул-контакт з лоу-кіком – тобто «повний» контакт, дозволяються удари ногами по колінних суглобах; фул-контакт – «повний» контакт але удари по колінних суглобах заборонені; лайт-контакт – існують значні обмеження щодо нанесення ударів; семі-контакт – удари в повну силу не наносяться; демонстрація техніки без партнера.

Кінний спорт – технічно складний, індивідуальний вид спорту, високий результат в якому досягається завдяки взаємодії людини та коня.

Подолання перешкод, ви'їздка, триборство входять до програми Олімпійських ігор.

Ви'їздка - дисципліна кінного спорту. Є олімпійським видом. Це вид спорту, в якому вершник повинен продемонструвати: здібність коня до правильних і продуктивних рухів на всіх алюр у різному темпі – від скорочених до доданих, плавні і ритмічні переходи з одного алюру в інший, правильну стійку, осадження (рух назад), рухи з бічними згинаннями, що виробляються спеціальним тренуванням складні рухи. При виконанні цих вправ кінь повинна рухатися, зберігаючи те або інше положення свого корпусу, відповідне номеру програми.

Кінне триборство – вид кінного спорту, який складається з манежній їзди (перший день), польових випробувань або кросу (другий день), подолання перешкод або конкуру (третій день). Всі ці три випробування повинні бути пройдені на одного коня. Триборство включено в програму Олімпійських ігор.

Конкур – кінний спорт – подолання перешкод. Стрибки верхи через перешкоди висотою 180см.

Кліфдайвінг (хай дайвінг) – екстремальний вид спорту, стрибки з висоти (зі скелі, мостів, гвинтокрила, повітряних куль). Реєструються світові рекорди висоти стрибка як серед чоловіків, так і серед жінок.

Ковзанярський спорт – загальна назва для спортивних дисциплін, в яких атлети змагаються на швидкість подолання певної дистанції на ковзанах.

Ковіньки – традиційна старовина українська хлоп'яча забава, подібна за принципом до гаківки - хокею.

Корфбол – командна гра з м'ячем, подібна до змішаного нетболу. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: команда складається з 4 чоловіків і 4 жінок. У корфбол можна грати у спортивному залі, а також на відкритому повітрі. Для гри необхідний майданчик, поділений на дві зони. Крім того потрібні два стовпи (3,5м, або

коротші для юних учасників), два кошики, м'яч та дві команди – по вісім чоловік у кожній. Один суддя.

Крикет – спортивна командна гра з м'ячем діаметром 23см на полі, що нагадує футбольне. В середині його зі стовпчиків висотою біля 70см збудована «хвіртка». Мета гри – кидками м'яча розбити «хвіртку» суперника, який у свою чергу бітами намагається м'яч відбити. Гра дещо нагадує російську лапту і бейсбол. Крикет був у програмі Олімпійських ігор 1900року.

Крокет – спортивна гра, в якій учасники дерев'яними молотками з довгими ручками намагається провести дерев'яний шар діаметром 8,3см через серію дротяних воріт розмірами 25x25см, розташованих в певному порядку до цілі – стовпчику противника і повернути м'яч у зворотному напрямі. Гра в крокет була у програмі Олімпійських ігор в 1900 і 1904 роках серед чоловіків.

Кудо – один із видів сучасних східних одноборств. Борці одягнені в дзюдоги, на голові шолом, на руках рукавички, на ногах м'яке взуття. Дозволяються захвати, кидки, удари руками і ногами в тулуб.

Лакрос – спортивна командна гра з м'ячем з ракетками – ключками (кросами). На полі розмірами 100x63м команди по 12 осіб намагаються забити м'яч у ворота висотою 183см. Правила подібні до правил гри в хокей з шайбою. У грі дозволяються силові прийоми. Лакрос був включений у програму Олімпійських ігор в 1904 та 1908 роках.

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, до якого належать ходьба, біг, стрибки та метання. Легку атлетику називають «королевою спорту».

Лижний спорт – загальний термін для позначення видів спорту, в яких використовуються лижі або сноуборд. До лижних видів спорту належать лижні перегони, гірко лижний спорт, стрибки з трампліна, лижне двоборство, фрістайл, скік рос, сноубординг, а також інші види спорту – такі, як лижний туризм, лижний альпінізм, лижний екстрим тощо.

Скіарт (арчі-біатлон) – один із видів лижного спорту: перегони зі стрільбою з лука.

Лижне двоборство або нордична комбінація – зимовий олімпійський вид спорту, який включає в себе стрибки з трампліна і лижний крос.

Лижні перегони – зимовий олімпійський вид спорту, змагання на подолання певної дистанції на швидкість, рухаючись на лижах і відштовхуючись лижними палицями. В лижних перегонах використовуються лижі з кріпленням, що залишає п'ятку лижника вільною.

Мас-рестлінг – вид одноборства. Два спортсмени, сидячи обличчям один до одного, упираючись ногами, намагаються вирвати один у іншого коротку палицю. Змагання проводяться за 14 ваговими категоріями.

Молоканська регата – екстремальна гонка на гавайських (полінезійських) каное у відкритому морі в Тихому океані. Траса гонки пересікає Молоканську протоку (протока Каїві), що з'єднує острови Молокан та Оаху. Довжина дистанції приблизно 65км (41морські милі).

Настільний теніс (пінг-понг) – один із найпопулярніших видів спорту у світі. Гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударився певним чином об ігровий стіл.

Обидиенс – змагання з дресування собак, одна із дисциплін кінологічного спорту. Змагання проводять за міжнародними правилами, що включають виконання собакою 10 різних вправ за командою спортсмена.

Параски – експериментальна дисципліна парашутного спорту. Включає стрибки з парашутом та лижами на точність приземлення на сніговий схил і проходження траси слалому.

Паркур – фізична дисципліна, в якій тренується подолання будь-яких перешкод на своєму шляху, за допомогою пристосування своїх рухів до навколишнього середовища. Паркур був заснований у Франції. Поєднує в собі особливу філософію, гімнастику, легку атлетику, бойові мистецтва і білдерінг (лазіння стінами). Люди, які займаються паркуром, називаються трейсерами.

Пауерліфтинг – силовий вид спорту, в якому підіймають штангу. Також називають силовим триборством. Пов'язано, це з тим, що в якості змагальних дисциплін в нього входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, і тяга штанги – які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена.

Пелота баскська – спортивна гра з м'ячем. М'яч ракетками відбивають після відскоку від стіни або підлоги. Мета гри – відбити м'яч так, щоб суперник його не прийняв.

Перетягування канату – вид спорту, в якому дві команди безпосередньо міряються силою.

Планеризм або планерний спорт – це вид спорту або активного відпочинку, в якому польоти здійснюються без використання енергії мотора. Використовувані планеристами літальні апарати, які називаються планерами, мають довгі вузькі крила. Це забезпечує їм велику підйомну силу. Планер запускають за допомогою лебідки або буксирного вертольота. У повітрі планер втрачає висоту дуже повільно – його утримують повітряні потоки, що піднімаються.

Пожежно-прикладний спорт (ППС) – вид спорту, добре розвинений у країнах бувшого СРСР. Поступово набирає популярність за кордоном. Його метою також є підготовка пожежних та рятувальників до виконання дій за призначенням.

Поло – гра з м'ячем між двома командами вершників.

Пушбол – популярна спортивна гра в 20-30 роки ХХ ст. у багатьох країнах Європи. Надувний м'яч діаметром 1,8м вагою більш як 20кг дві команди намагаються занести в зону та закинути у ворота суперника.

Рафтинг – вид екстремального спорту, швидкісний спуск гірською річкою з порогами на надувному човні (рафті), плоту або на байдарці.

Регбілінг (за міжнародними правилами пишеться роздільно «регбі ліг») – професійний варіант регбі. Склад команди 13 осіб (є варіанти складу команд по 9 та 7 чоловік). Правила гри в основному подібні до регбі, м'яч

той же, різниця лише в нарахуванні очок: за приземлений м'яч – 4 очки, за забитий штрафний м'яч або забитий із гри – 3 очки.

Рекете – гра з м'ячем та ракеткою біля стінки. М'яч діаметром 2,54см надсилається ракеткою в стінку, щоб він відскочив на майданчик суперника та був важким для прийому. Для гри потрібен корт розміром 18х9м з двома стінками. Був у програмі Олімпійських ігор 1908 року.

Родео – традиційний вид спорту у Північній Америці, що історично склався у середовищі мексиканських та американських ковбоїв. Вважається, що родео як відкрите спортивне змагання вперше відбулось у техаському місті Пекос у 1883 році.

Роуп-джампінг – відносно молодий напрямок екстремального спорту, який полягає у здійсненні стрибка з висотних об'єктів природного та промислового походження з використанням професійного спорядження для альпіністів.

Рукопашний бій – в широкому розумінні – бій між суперниками голіруч, лише з використанням можливостей власного тіла. Рукопашний бій ділиться на такі категорії:

Спортивний рукопашний бій – вид з найбільш обмеженим арсеналом дій, вилучені прийоми, що можуть призвести до тяжкої травми. Використовується у підготовці молодих бійців, розвиває основні, необхідні для переваги, якості спортсмена – фізичну підготовку, координацію, відчуття дистанції, удари, кидки, боротьбу в партері, психологічну підготовку до бою.

Поліцейський рукопашний бій – вид створений для застосування органами міліції та поліції. Характеризується великою кількістю прийомів на утримання супротивника, конвоювання. Включає прийоми бою проти озброєного супротивника та бій з декількома супротивниками. З поліцейського рукопашного бою проводяться показові виступи.

Армійський рукопашний бій – вид, створений для спецпідрозділів армії. Акцент робиться на прийоми, що максимально ефективно ведуть до смерті супротивника. Викладання цих прийомів цивільному населенню заборонено і

зараз у більшості секцій під маркою АРБ (армійський рукопашний бій) викладають саме спортивний рукопашний бій.

Рукопашний гопак – національний вид спорту. Українське бойове мистецтво, що являє собою систему фізично-духовного виховання. Його складовими є ударна техніка (рук та ніг) і боротьба (кидки, больові та задушливі захвати).

Самбо – вид спортивного єдиноборства, а також комплексна система самооборони розроблена в СРСР на основі дзюдо і доповнена елементами з багатьох інших видів єдиноборства.

Санний спорт – зимовий олімпійський вид спорту, спуск на швидкість спеціально підготовленою трасою на санях.

Бобслей – вид санного спорту, швидкісне ковзання з гір на санях особливої конструкції, бобах, які мають керування і розраховані на 2-8 осіб. Ковзання йде по спеціальній снігово-льодовій доріжці з віражами на поворотах; швидкість при цьому може становити 90-100км/год.

Натурбан – дисципліна санного спорту. Спуск природним сніжним схилом сидячи на санках. Змагання проводять на одномісних, двомісних санках, а також командні змагання.

Скелетон – різновид санного спорту. Швидкісний спуск на одномісних зі значною вагою санках із металевими полоззями без рульового управління. Спортсмен лежить на санях обличчям вниз. Управління і гальмування проводять за рахунок шипів на носках черевиків. Змагання проводяться на трасах з льодовим покриттям. У програмі Олімпійських ігор був у 1928 та 1948 роках.

Серфінг – водний вид спорту. Завдання спортсмена – піймати хвилю, що йде до берега, і проїхати на її гребні на спеціальній плоскій дошці з невеликим кілем (лежачи або стоячи). Серфінг – це пересування на спеціальній дошці, зробленої з легкої, твердої пластмаси, вкритої смолою і скловолокном. Професійні серфінгісти мандрують по світу, беручи участь у різних змаганнях із призовими фондами.

Синхронне плавання – жіночий водний вид спорту, пов'язаний із виконанням у воді різноманітних фігур під музику. Синхронне плавання – один з найбільш витончених та елегантних серед усіх видів спорту. Однак, незважаючи на легкість, він є вельми вимогливим – крім того, що спортсмени випробовують серйозні фізичні навантаження, їм потрібно володіти не тільки витривалістю, але і гнучкістю, витонченістю, відточеною майстерністю і винятковим контролем дихання.

Скайсерфінг – стрибки з парашутом із літака (гвинтокрила) зі спеціальною дошкою (лижею) на ногах з виконанням акробатичних фігур у вільному польоті. Для оцінки стрибка з парашутом стрибає оператор. В аварійних ситуаціях лижа відчіпляється (вона має власний парашут). Проводяться змагання на Кубок світу і чемпіонат світу.

Сквош – спортивна гра двох гравців з ракеткою і м'ячем у приміщенні розмірами 6,40x9,76м (на підлозі є спеціальна розмітка). Кожний гравець по чергово відбиває м'яч з відскоку від підлоги або стінки і відбиває його так, щоб зробити важким прийом м'яча суперником.

Скелелазіння – вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженню) по природному (скелі) або штучному (скалодром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який вийшов з альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним. Різниця між альпінізмом і скелелазінням в тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори – гаки, які зацементовані у скелю, а в альпінізмі навпаки, всі точки страховки, як правило, є тимчасові (фронди, закладки тощо), а також що альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння з застосування спеціальних інструментів та додаткового спорядження.

Скібоб – швидкісний спуск на засніженому схилі. Відбувається на спеціальних керованих санках (скібобах), що становлять собою три короткі лижі, закріплених на рамі, типу велосипедної.

Скіджорінг – зимова дисципліна їздового спорту, в якій лижники-гонщики змагаються на лижній трасі, пересуваючись вільним стилем за

однією або двома собаками. Лижник сполучений з собакою спеціальним амортизаційним шнуром, пристебнутим до поясу. Проте рухається спортсмен не на буксирі, а як при звичайному лижному пересуванні, з використанням палиць. При цьому собака повинен знаходитися завжди попереду. Дистанція в цьому класі до 12км.

Скраклі – українська народна спортивна гра (за принципом нагадує городки). Суть гри полягає в тому, що гравці вибивають бучками (палками) з відведеного місця дерев'яні скраклини (цурпалки). Придатний матеріал для інвентарю – липа, бук.

Слалом – загальна назва для дисциплін різних видів спорту, в яких проводяться змагання на швидкість із спуску з гори спеціальною трасою з серією воріт, позначених жердинами.

Слеклайн – вид спорту, який означає ходіння по натягнутій стропі. З розвитком умінь ходіння переходить у біг, стрибки та інші акробатичні трюки. Слеклайн є гарним способом тренування рівноваги та концентрації, що може згодитися у різних спортивних дисциплінах.

Слоупстайл – тип змагань по таким видам екстремального спорту як: фрістайл, сноубординг, маунтінбординг, що складається з виконанням серії акробатичних стрибків на трамплінах, пірамідах, контр-ухилах, дроп, перилах і т.д., розташованих послідовно на всьому протязі траси.

Снерф (сніговий серфінг) – сковзання по снігу або льоду на короткій широкій лижі зі щоглою та парусом розмірами від 4 до 8м². Перші змагання були проведені у 1975 році.

Сноубординг – вид спорту, що полягає в спуску із засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді – сноуборд.

Софтбол (м'який м'яч) – різновид бейсболу; гра на майданчику менших розмірів. Вага м'яча біля 100г. У софтбол грають і чоловіки, і жінки. Офіційні правила вперше були опубліковані у 1906 році. З 1960 року проводяться першості світу. В програмі Олімпійських ігор (жінки) з 2004 року.

Спідвей – вид мотоциклетного спорту, гонки на короткі дистанції на спеціальних, так званих гарових доріжках. Мотоцикли не мають гальм, а швидкість зменшують ногами зі спеціальними гальмівними черевиками.

Спортивна акробатика – включає переважно стрибкову та силову акробатику:

стрибкова акробатика – різноманітні стрибки, перевороти, переكاتи, сальто;

силова акробатика – пов'язана із значним фізичним зусиллям: стійки, мости, піраміди. Вправи виконуються двома, трьома, чотирма спортсменами.

Спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту, який включає в себе вправи на спритність, різновид гімнастики.

Жіноча спортивна гімнастика складається із вправ на чотирьох предметах: вільних вправ, вправ на колоді, опорного стрибка та на брусах.

Чоловіча спортивна гімнастика складається із вправ на шести предметах: вільних вправ, вправ на перекладині, паралельних брусах, кільцях, гімнастичному коні та опорного стрибка.

Спортивне орієнтування – вид спорту, суть якого полягає в орієнтуванні на місцевості за допомогою карти та компаса, та найшвидшого знаходження заданих контрольних пунктів.

Спортивне плавання – вид спорту, в якому метою є якнайшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується. Спортивне плавання є олімпійським видом спорту. Стилi плавання:

Батерфляй – стиль плавання на животі, при якому ліва і права частини тіла повинні здійснювати симетричні і одночасні рухи. Руки здійснюють одночасний могутній гребок певної траєкторії, який помітно підводить корпус плавця над водою, а ноги здійснюють одночасний хвилеподібний рух. Найважчий стиль плавання.

Брас – стиль плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються.

Кроль – стиль плавання на животі (животом вниз), при якому руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття / опускання, залишаючись при цьому під розгорненим кутом до тулуба. Найшвидший стиль плавання. Через це, в принципі, і називається вільним стилем: якщо стиль не визначений, всі вибирають кроль як найшвидший стиль плавання.

Кроль на спині (якщо говорять про «плавання на спині», то мають на увазі саме цей стиль) – стиль плавання на спині, який візуально схожий на кроль (руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття / опускання), але має такі відмінності: людина пливе на спині, а не на животі, і пронос над водою виконується прямою рукою, а не зігнутою, як в кролі.

Комплексне плавання – змагання, впродовж якого спортсмен повинен подолати 4 рівні між собою відрізки дистанції, застосовуючи чотири різні стилі: на спині, батерфляй, брас і кроль.

Види плавання:

Грузинське плавання – це унікальний вид плавання. У цьому виді плавання рух кінцівок людини не використовується. Пересування здійснюється дельфінообразними рухами тазу і щільно притиснутими один до одного ногами.

Дайвінг – підводне плавання з використанням підводного спорядження.

Зимове плавання – плавання у відкритих водоймах, що не підігріваються, з холодною (від 4 до 16 градусів) і крижаною (4 градуси і нижчі) водою. Екстремальний вид плавання, олімпійським видом спорту не є.

Спортивне рибальство – ловлення риби спортивними снастями (вудками, спінінгами тощо), вид активного відпочинку, що практикується, як

спорт або хобі. Має віддавна прихильників. Нерідко спортивні рибалки об'єднуються в клуби, які проводять регулярні змагання.

Спортивне ушу (або сучасне ушу) – вид спорту створений на основі традиційних китайських бойових мистецтв та включає як повно контактні поединки, так і хореографічні показові виступи спортсменів.

Спортивний бридж – єдина карткова гра, яку Міжнародний олімпійський комітет визнав видом спорту. Гра в бридж потребує певних інтелектуальних зусиль.

Спортивний туризм – не олімпійський вид спорту з подолання певного відрізка земної поверхні, який називають маршрутом. При цьому під «земною поверхнею» мається на увазі не лише ґрунтова поверхня Землі, але також і кам'яна, і водна тощо. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди. Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідності для безпечного пересування людини по місцевості. Види спортивного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелео, вітрильний, автомобільний, мотоциклетний. З організаційними формами спортивний туризм поділяється на: спортивні походи; змагання із спортивного туризму; експедиції; екскурсії.

Спортивні танці (бальні танці) – різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Спортивні танці визначаються Міжнародним олімпійським комітетом у якості кандидата в олімпійські види спорту. Поряд із спортивним аспектом бальні танці мають також соціальне значення, оскільки їх танцюють у всьому світі для розваги й задоволення і широко використовують в сценічному мистецтві: в театрі, кіно та телебаченні.

Стрибки з трампліна – зимовий олімпійський вид спорту, стрибки на лижах зі спеціального трампліна на схилі гори.

Стрибки на батуті – олімпійський вид спорту, в якому гімнасти виконують акробатичні трюки підстрибуючи на батуті.

Стрибки у воду – один з водних видів спорту. На змаганнях виконуються стрибки з трампліну (1 і 3 метри) і вежі (5 і 10 метрів). Під час стрибка спортсмени виконують ряд акробатичних дій (обороти, гвинти, обертання).

Стрілецький спорт – спортивна стрільба з вогнепальної і пневматичної зброї – нарізної (кульової) і гладко ствольної (стендової):

Кульова стрільба – стріляння зі спеціальної спортивної зброї (нарізної або пневматичної) по спеціальним мішенях (тарілочках) на влучність.

Стендова стрільба – стріляння з гладко ствольної (але не пневматичної) зброї шротом по спеціальних рухомих мішенях (тарілочках).

Стортинг – різновид стендової стрільби, котрий радше є її спортивно-мисливським варіантом і включає стріляння як по мішеням, що летять у повітрі, так і таких, що рухаються по поверхні.

Стрільба з лука – мистецтво та спорт, що полягає у вміння стріляти з лука у ціль стрілами.

Сучасне п'ятиборство – олімпійський вид спорту, який включає в себе змагання зі стрільби, фехтування, кінного спорту, плавання та бігу (кросу).

Тайджитсу – один із різновидів стародавніх східних одноборств із системи джиу-джитсу. Включає прийоми захисту і нападу без зброї. У боротьбі застосовуються удари руками і ногами, больові прийоми.

Теніс або великий теніс – вид спорту, у якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику – корті, поділеному навпіл поперечною сіткою.

Торбол – спортивна гра для сліпих та слабо зрячих. Гра проводиться на майданчику розмірами 9x18м з м'ячем вагою 500г, який має всередині дзвіночки. Ворота розміром 9x1,3м, поперек майданчика натягнуті шнури на висоті 40см від підлоги. Склад команди – 3 чоловіки. Гравці, стоячи на колінах, намагаються закинути м'яч у ворота, щоб він не торкнувся ні гравця

суперника, ні натягнутих шнурів. Торкання рукою підлоги або перехід в сидяче положення є помилкою.

Тріатлон – комплексний вид спорту, що включає в себе плавання на 4,8км, велоперегони на 180км на шосе і марафонський біг (42км 195м). Всі три види виконуються послідовно без відпочинку. Є варіанти тріатлону зі зменшеними дистанціями. У змаганнях беруть участь чоловіки і жінки.

Тхеквондо – бойове мистецтво, олімпійський вид спорту. Є одним з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу.

Уекборд (акваплан) – спортсмена на дошці розмірами 125х40см тягне швидкісний катер. Спортсмен під час руху здійснює акробатичні рухи, в тому числі сальто і піруети.

Фехтування – спортивне єдиноборство. Мистецтво двобою холодною зброєю (рапірами, шпагами, шаблями). Суто індивідуальний вид спорту. Навіть у командних змаганнях бої проводяться один на один.

Фігурне катання – зимовий вид спорту, в якому спортсмени переміщуються на ковзанах по льоду з виконанням додаткових елементів, найчастіше під музику. Фігурне катання входить до програми Зимових Олімпійських ігор.

Флорбол – спортивна гра (схожа на російський хокей) на майданчику розмірами 40х20м з бортами висотою 50см та воротами розмірами 160х115см. Грають дві команди по 6 осіб (з воротарем) у пластмасовий м'яч вагою 23г. Гра проходить у 3 періоди по 20хв. Проводяться чемпіонати Європи та світу.

Фрірайд (зимовий) – катання на сноуборді або гірських лижах поза підготовленими трасами і, як правило, поза областю обслуговування гірськолижної індустрії. Вважається, що саме при катанні по незайманому у

Фрістайл – зимовий олімпійський вид спорту, загальна назва для різноманітних дисциплін, в яких лижники змагаються не тільки на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні лижних трюків.

Лижна повітряна акробатика – олімпійська дисципліна, вид фрістайлу, в якому лижники виконують акробатичні трюки, стрибаючи з спеціального трампліна. В повітряній акробатиці оцінюється висота стрибка, акробатичні елементи і приземлення.

Могул – одна із дисциплін фрістайлу. Це спуск на лижах по горбкуватому схилу довжиною до 250м з виконанням двох обов'язкових стрибків та поворотів.

Скікрос – олімпійська дисципліна, включена у програму фрістайлу, змагання на найшвидший спуск на лижах спеціально підготовленою трасою з віражами і трамплінами.

Футбол – олімпійський вид спорту, командна спортивна гра з м'ячем, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній. Один з різновидів футболу.

Австралійський футбол – різновид футболу. Грають дві команди, по 18 гравців кожна на полі овальної форми, м'ячем схожим на регбійний. Австралійський футбол другий за популярністю після крикету вид спорту в Австралії, та найпопулярніший з усіх видів спорту у штатах: Вікторія, Південна Австралія, Західна Австралія, Тасманія та у Північній Території.

Американський футбол – командний вид спорту з м'ячем. Різновид футболу. Мета гри – просувати м'яч у бік залікової (або кінцевої) зони на половині поля суперника і заробляти очки. М'яч можна нести в руках, кидати та передавати товаришам по команді.

Гельський футбол – національний вид спорту в Ірландії, один із різновидів футболу. Згідно з даними статистики цей вид спорту приваблює найбільшу кількість глядачів в Ірландії, сягаючи понад 34% усіх глядачів. Гельський футбол – це один із видів спорту, яким керує Гельська атлетична асоціація, до складу якої входить понад 800.000 членів. Федерація дотримується суворих правил аматорського спорту.

Канадський футбол – вид спорту, різновид футболу, зовні подібний до американського футболу. 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.

Пляжний футбол – 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 грузькій поверхні.

Футбол-регбі – олімпійський вид спорту, спортивна командна гра, в яку грають на прямокутному полі м'ячем овальної форми, різновид футболу.

Футбег – гра у футбол з малим (розмірами з тенісний) м'ячем. Існує два різновиди даного виду спорту: а) фрістайл – вільне жонгливання м'ячем ногою; б) нетгейм – гра у м'яч ногами на майданчику через сітку один на один або два на два.

Футзал – командна спортивна гра в залі, в якій беруть участь дві команди з 5 гравців, один з яких воротар. Дозволяється необмежена кількість замін для кожної команди. Різновид футболу. Гра відбувається на площадці з твердим покриттям, позначеній лініями; щитки чи бортики не використовуються. В фут залі використовують менший за розмірами м'яч, з меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч. В Україні та деяких інших країнах часто використовують термін «міні-футбол».

Фентезі-футбол – гра, у якій учасники формують віртуальну команду футболістів, чиї 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. У наші дні завдяки високому світовому рівню доступу в Інтернет фентезі-футбол перетворився з немудрої розваги в серйозний бізнес.

Футбол-теніс – ігровий вид спорту, який поєднує теніс і футбол. Грають на майданчику 8 на 13-18м, який розділено на дві половини сіткою заввишки 1,1м.

Хокей – спільна назва для командних спортивних ігор із ключкою, метою яких закинути м'яч або шайбу в ворота протилежної команди.

Бенді (російський хокей) – хокей на льоду з м'ячем.

Рінгбол – хокей з м'ячем на майданчику для хокею з шайбою.

Хокей із шайбою, канадський хокей – гра на льодовому майданчику, в котрій дві команди намагаються ключкою закинути шайбу у ворота суперника, які захищає воротар.

Хокей на траві – командна спортивна гра (по 11 чоловік у команді) на спеціальному розміченому майданчику 81-91 x 50-55м протягом 70 хвилин (2 тайми по 35 хвилин з перервою). Спортивні снаряди – ключка і м'яч. Входить до програми Олімпійських ігор.

Художня гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі: м'ячем, скакалкою, булавою, обручем і стрічкою. Художня гімнастика є олімпійським видом спорту.

Чорлідінг – вид фізичних вправ, що виконуються групою спортсменів у перервах між таймами в іграх або раундами в одноборствах з метою підтримки своєї команди або розваги глядачів. Виступи з чорлідінгу проводяться як самостійний вид спорту.

Шахи – настільна гра – гра на спеціальній дошці, що має назву шахівниці й поділена на 64 світлі і темні клітини (поля), між 16 світлими (білими) і 16 темними (чорними) фігурами за встановленими для них правилами пересування.

Сянци – настільна гра, китайський варіант шахів. Грається на дошці з 9x10, розділеній посередині так званою річкою. У кожного з супротивників є палац, 3x3, в якому може рухатися король. Окрім короля в розпорядженні гравців по два радники, два слони, двоє коней, дві тури і дві гармати, а також 5 пішаків. Мета гри – полонити короля супротивника, тобто, поставити мат.

На відміну від шахів, патова ситуація приносить поразку тому, у кого не залишилось ходів.

Шашки – древня настільна гра. Існує багато різновидів шашок. У більшості з них гра ведеться на клітчатій дошці, гравці по чергово роблять хід, пересуваючи одну з своїх шашок по діагоналі.

Шорт-трек – зимовий олімпійський вид спорту, змагання з бігу на ковзанах на хокейному майданчику. На відміну від бігу на великих ковзанах, де спортсмени виходять на дистанцію парами, в шорт-треку одночасно стартує кілька ковзанярів. Доріжка в шорт-треку овальної форми, довжиною 111,12м. Сама ковзанка повинна мати розміри 60 на 30м, що збігається із розмірами хокейного майданчика європейського типу.

Шосейний велоспорт – одна з дисциплін велоспорту, що припускає гонки по дорогах з твердим покриттям на шосейних велосипедах. Олімпійська дисципліна з 1896 року.

Шутбоксинг – вид спорту, єдиноборство. Представляє собою суміш технік різноманітних бойових мистецтв. Правилами дозволено використання ударної техніки (удари руками, в тому числі ліктями; удари ногами, в тому числі коліньми) і технік боротьби (кидки, больові й задушливі прийоми) але лише в стійці (партер заборонений).

Спортивна термінологія видів спорту.

Визначення термінів і понять у спорті має важливе значення, оскільки дозволяє на професіональному рівні здійснювати викладання у вищій школі. Терміни і поняття є концентрованим виразом наукового пізнання в даній галузі.

Сучасна термінологія спорту почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX

століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формували єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука. Водночас із поширенням спорту з країн Західної Європи в Україну прийшла і переважна більшість тоді вживаних спортивних термінів (волейбол, пінг-понг, баскетбол, старт, голкіпер). У першій половині ХХ століття українська галузева термінологія поповнювалася словами й словосполученнями з російської, німецької, польської, угорської мов (фізкультура, хокей, гонщик, фізрук, рекордсмен, гірськолижник тощо). Своєрідним був період 20-30-х років ХХ століття, коли в Україні спостерігалася активне піднесення в ділянці спортивного термінотворення. Основними напрямками такої праці було прагнення подолати розрив між науковою термінологією і термінологією практики спорту, збільшити частку національних термінів, виробити єдині підходи до словотворення. З'являються такі виразні терміни та словосполучення як, наприклад: «пішоходець», «корегувальна гімнастика», «перебіг» (забіг), «веслування двопарне», «гонові судна», «зарахувальні змагання» тощо. Поява такої великої кількості термінів свідчила про активні процеси українізації галузі та адаптацію в українськомовне середовище слів і понять зі сфери спорту.

Футбол.

Футбол є одним з 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 суперник. Найпрестижнішим турніром з футболу є Чемпіонат світу з футболу.

В Україну футбол прийшов у 1880-90-их роках через англійських підприємств в Одесі, чужинців що працювали на заводах (Донбас, Київ) та через посередництво гімнастично-спортивних товариств (наприклад «Сокіл»). За їх прикладом футбол поширився серед студентства, шкільної молоді, робітництва; у 1990-их роках виникли перші футбольні клуби. До першої світової війни футбол поширився майже на всі міста України.

Авто-гол – м'яч, забитий гравцем у свої ворота. Однак авто-голом не слід вважати м'яч, що влетів у ворота після того, як він торкнувся когонебудь із гравців команди, що захищається. Такі голи відносяться на рахунок гравця нападаючої команди, яка зробила останній удар по м'ячу. Авто-гол зараховується лише тоді, коли гравець команди, що захищається, вдарить по м'ячу і той влучить у ворота його команди.

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

Адміністрація ФФУ – орган виконавчої влади, що проводить згідно зі статутом організаційну роботу ФФУ.

Анти-футбол – навмисно різка, нечесна гра.

Апеляційний комітет (АК) – орган другої інстанції, що здійснює футбольне правосуддя.

Арбітр – посередник у матчі між двома командами, що наділяється винятковими повноваженнями щодо виконання і трактування правил гри в даному матчі.

Аритмія – зміна темпу гри. Аритмія може бути наслідком фізичної втоми гравців або запланованою частиною ігрової концепції.

Асистент арбітра – на кожний матч призначаються два асистенти арбітра, в обов'язки яких за погодженням із арбітром входить допомагати арбітрові проводити матч відповідно до правил гри, сигналізувати прапором про порушення правил футболістами і вихід м'яча за межі поля.

Асоціація-учасниця – федерація, що є учасницею УЄФА.

Атака – просування до воріт супротивника.

Аут (від англ. out, вихід) – вихід м'яча за бокову лінію.

Аут-сайд – фланговий, крайній нападник, що грає на правому або лівому фланзі.

Аутсайдер – команда, що знаходиться у кінці турнірної таблиці.

Банка – лавка запасних; гол.

Бек (від англ. back) – те ж, що захисник.

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

Блокування суперника – дозволений правилами тактичний прийом, суть якого полягає у безконтактному перепиненні тулубом шляху суперників 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 зіграти м'ячем.

Бомбардир – гравець, який забиває багато голів.

Брудна гра – будь-які, без виключення, грубі нечесні дії футболістів на полі (симуляція ушкодження, перешкоджання виконанню вільних ударів, навмисна затримка часу, вираження (словом або жестом) невдоволення по поводу рішення судді, гучні викрики на полі, оклик суперника для введення в оману, тощо).

Вболівальник – любитель футболу, прихильник якої-небудь команди.

Видалення – виключення з учасників матчу за:

- дві жовті картки в одному матчі;
- за особливо грубе порушення без попередньо показаних жовтих карток.

Виконавчий комітет ФФУ – виконавчий орган ФФУ, що обирається конгресом і працює відповідно до статуту.

Відбір м'яча – одна з найголовніших задач гравців захисних ліній; вміння зривати атаку супротивника.

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 правилах, а також за:

- положення «поза грою»;
- грубе зіткнення між гравцями однієї команди;
- недисципліноване і неспортивне поведіння;
- плювок у партнера по команді, в арбітрів, будь-яку сторонню особу;
- порушення гравцем, що перебуває на полі, щодо запасного гравця протилежної команди, який перебуває поза полем або ввійшов у його межі без дозволу арбітра;
- вихід і повернення на поле без дозволу арбітра;
- порушення умов виконання 11-метрового удару;
- вторинне торкання м'яча, крім випадків торкання рукою польовим гравцем у будь-якому місці футбольного поля або воротарем поза своїм штрафним майданчиком.

Вільний удар – непрямий штрафний удар. Гол після виконання даного штрафного удару зараховується тільки у тому випадку, якщо хоча б один з гравців будь-якої команди доторкнувся до м'яча під час його шляху до воріт. Якщо м'яч влетів у ворота, а суддя не зафіксував даного дотику, призначається кутовий удар.

Вінгер (від англ. wing, крило) – крайній атакуючий півзахисник.

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

Ворота устанавлюються посередині кожної лінії воріт. Це устаткування футбольного поля, точно визначене для кожної команди, яке вона захищає під час гри. Складаються з двох вертикальних стояків, розташованих на однаковій відстані від кутових флагштоків і з'єднаних вгорі горизонтальною поперечкою. Відстань між стояками 7,32м, нижній край

поперечини знаходиться на відстані 2,44м від поверхні землі. Обидва стояки мають однакову ширину і товщину (не більше як 12см). Лінії воріт повинні мати таку саму ширину, що й стояки з поперечною. До воріт і поверхні землі за ними можуть бути прикріплені сітки за умови, що вони добре закріплені і не заважають діям воротаря. Стояки і поперечини повинні бути білого кольору.

Воротар – гравець, що захищає ворота.

Вторинне торкання м'яча – повторне зіткнення з м'ячем гравця, що виконав яке-небудь уведення м'яча в гру, після того, як м'яч устиг увійти в гру, але ніхто з гравців не зіграв ним і не торкнувся його. Це вважається порушенням правил і принцип про перевагу не допускається.

Гандикап – змагання, в якому одна з команд заздалегідь отримує деяку перевагу (фору). У футболі це виражається у рахунку, числі забитих м'ячів у ворота більш сильної команди, для вирівнювання сил суперників. Фора визначається заздалегідь та може бути оголошена до або після гри.

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

Гірничник – жовта картка (жаргон).

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

Гол з роздягальні – гол на першій хвилині другого тайму.

Гол у роздягальню – гол на останній хвилині першого тайму.

Голкіпер (від англ. goalkeeper) – воротар.

Головний арбітр – арбітр, що очолює групу арбітрів якого-небудь великого змагання. Він керує проведенням змагання в цілому, відповідаючи за підготовку місць змагань, розподіляє обов'язки арбітрів, призначає їх на окремі матчі за затвердженим календарем.

Горище – верхня частина турнірної таблиці.

Господар поля – команда, яка проводить матч на своєму стадіоні.

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

Гравець пасивно «поза грою» - розташування гравця на полі, за яке не карають, коли його позиція формально відповідає вимогам про перебування «поза грою», але на думку арбітра не заважає грі і суперникові, не намагається одержати переваги, тобто просто перебуває в положенні «поза грою».

Гравець у положенні «поза грою» - розташування гравця на полі, за яке карають, коли його позиція і дії приносять вигоду його команді, тобто він активно втручається у гру.

Гравець, «тимчасово вилучений» з поля – гравець, вилучений арбітром з поля для усунення недоліків у своєму обмундируванні і який не втратив права на подальшу участь у грі.

Гравець, який доповнює склад команди – будь-який гравець (основний чи запасний), внесений у рапорт арбітра, що спізнився з якоїсь причини до початку матчу, коли його команда розпочала гру в неповному складі і до моменту виходу цього гравця на поле продовжувала гру в кількості менше як 11 футболістів.

Гравець, який самовільно залишив поле – гравець, який залишив під час матчу поле без дозволу арбітра, вийшовши за межі поля, за винятком, якщо гравець травмований або опинився за межами поля за інерцією або з метою виключити дії правила «поза грою» у конкретній ситуації.

Гравець, який тимчасово залишив поле – гравець, який залишив поле через травму або вийшов за його межі з дозволу арбітра і не втратив права на подальшу участь у грі.

Груба гра – навмисні дії стосовно суперника з використанням заборонених прийомів нападу, перелічених у правилах, за які команда, що провинилася, карається штрафом або 11-метровим ударом.

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

Дев'ятка – сленгова назва верхньої зони воріт, розташованої справа та зліва від рук воротаря у безпосередній близькості від поперечини. Назва походить від тренувальної вправи, в якій у випадку потрапляння гравцем у вказані зони йому нараховується по 9 очок.

Делегат ФФУ – офіційна особа Федерації футболу України, яка здійснює контроль за правильною організацією проведення матчу, дотримання команди регламенту змагань і директив ФФУ щодо забезпечення порядку і безпеки на стадіонах і за його межами до, під час і після матчу.

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.

Дисциплінарне порушення – протиправні дії (навмисні або через недбалість) чи бездіяльність, що порушують вимоги Статуту, Регламентів, Правил ФФУ, порядок керування футбольною діяльністю.

Дисциплінарність – підпорядкування своїх дій, учинків установленим правилам гри. В основі лежить усвідомлення спортсменом його обов'язків щодо своєї команди, команди суперника, глядачів.

Діагональна система арбітражу – сукупність принципів для організації і здійснення колективного контролю гри шляхом взаємодії арбітра і двох його асистентів, коли загальним напрямком переміщення арбітра є уявна діагональ, що з'єднує протилежні кути двох штрафних майданчиків, а асистенти арбітра переміщуються уздовж бічних ліній на протилежних сторонах поля, постійно перебуваючи між собою на діагоналі.

Додаткова розмітка – лінії, що наносять на ґрунті поза межами поля:

- «лінія фоторепортерів», що обмежує їхнє місце розташування поблизу лінії воріт;
- необов'язкова позначка «вусик» - лінія в 10-ти м від кутового прапорця для правильного розташування гравців команди – захисника при кутовому ударі.

Додатковий час – додатковий час (екстра тайм) складається з двох однакових за часом таймів, що встановлюється регламентом змагань, коли треба визначити переможця, а основний час матчу закінчився внічию. У цьому разі після закінчення основного часу призначається ще 30 хвилин. Для продовження матчу знову проводиться жеребкування для вибору і початкового удару. У додатковий час гра ведеться без перерви, але після перших 15 хвилин команди міняються сторонами.

Допінг – збуджуючі засоби, наркотики, які знімають тимчасово втому та дозволяють проявити максимальну енергію, заборонені для використання у спортивних змаганнях.

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

Дубль:

- виграш якою-небудь командою першості та Кубка країни у одному сезоні;
- два голи, забитих гравцем упродовж матчу;
- резервна команда.

Дубль-ве – тактична схема розташування гравців на полі: 1+3+2+5.

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

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

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

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

Жеребкування – визначення порядку виступу футбольних команд у чемпіонаті або турнірі, а також вибір сторони поля або першого удару перед матчем.

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

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

Запасний гравець – гравець, внесений у рапорт арбітра не в стартовому складі, тобто гравець, чиє ім'я повідомлено арбітрові для можливої заміни основних гравців до початку матчу, і ще не взяв участь у грі безпосередньо.

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

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

Захисник – гравець лінії оборони.

Змішана система змагань – у разі, коли треба скоротити терміни змагань, а кількість команд велика, застосовують дві системи: систему з вибуванням і кругову систему. У таких змаганнях усі команди поділяються

на підгрупи, де проводяться змагання за однією із систем. Переможці підгруп проводять наступний етап змагань за системою, що відрізняється від змагань першого етапу.

Золотий гол – гол, забитий в додатковий час, після якого гра закінчується перемогою команди, що його забила.

Зона воріт – зона всередині штрафного майданчику, в якій заборонена будь-яка боротьба із воротарем. З неї проводиться удар від воріт.

Зрівнювальні змагання – проводяться між командами різної підготовленості. Сили команд штучно зрівнюються і слабша команда одержує ще до гри певну кількість голів (фору). Форa може бути оголошена заздалегідь або ж після закінчення матчу. У другому випадку гра має більш напружений характер, тому що обидві команди, не знаючи розміру фори, прагнуть забити найбільшу кількість м'ячів.

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

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

Інсайд – витіснений назад гравець лінії атаки, розташований між лінією нападу та лінією півзахисту; «внутрішній» або «на півсередній» нападаючий у англійській термінології.

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

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

Капітан команди – відповідно до правил гри капітан має особливого статусу або привілеїв, але він несе певну частку відповідальності за поведження своєї команди. Капітан, винний в апеляції (вираженні протесту) щодо рішення арбітра, повинен бути попереджений.

Карє – чотири голи, забитих гравцем упродовж матчу.

Катеначчо (від іт. Catenaccio) – тактична схема з акцентом на обороні та тактичних фолах.

Кваліфікаційний раунд – відбірний тур.

Кіпер – воротар.

Колективне відбирання м'яча – груповий тактичний прийом гравців однієї команди з метою відбирання м'яча в суперника, коли вони розташовуються так, щоб гранично обмежити можливості суперника маневрувати з м'ячем на даній ділянці поля і через найбільш доцільний вступ з ним у боротьбу за м'яч з дотриманням умов правильного єдиноборства позбавити його м'яча.

Колективний член ФФУ – суспільна територіальна (або галузева) спортивна організація, що є членом ФФУ, підкоряється їй управляється ФФУ.

Коло:

- раунд, фаза групового турніру або чемпіонату, упродовж якого команда зустрічається зі всіма своїми супротивниками один раз;
- лінія (окружність), що знаходиться в 9,15 метрах від центральної точки футбольного поля.

Комбінаційна гра – спеціально організовані дії декількох футболістів у захисті й нападу. Кожна футбольна команда готує заздалегідь награні комбінації взаємодії футболістів, якими вона користується під час матчу.

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

Компенсований час матчу – час, який додає суддя до основного, з метою компенсації різних затримок, викликаних травмами гравців, замінами і т.п.

Конгрес – вищий керівний орган ФФУ.

Контратака – негайний перехід в атаку після відбитої атаки супротивника.

Корнер (від англ. corner) – кутовий удар.

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

Контрольно-дисциплінарний комітет (КДК) – орган, що здійснює футбольне правосуддя першої інстанції.

Коуч (від англ. coach) – головний тренер.

Крайній захисник – гравець лінії оборони, що виступає по краю поля, вздовж бокової сторони (праві та ліві крайні захисники), протидіє крайньому нападаючому супротивника.

Кубок – посудина у вигляді чаші або келиха, що за традицією вручається як приз за перемогу в змаганнях. Назва його походить від латинського слова купе, що означає чан або бочка. Майже у всіх країнах поряд із чемпіонатами прийнято проводити змагання – розіграш Кубка. Розіграш Кубка, як правило, проводиться за системою з вибуванням.

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

Кутовий сектор – ділянка поля, обмежена дугою радіусом 1м з кута поля до перетину з лінією воріт і бічною лінією, для встановлення м'яча під час виконання кутового удару.

Кутовий удар – спосіб уведення м'яча в гру після виходу за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди – захисника, і коли гравець команди – захисника забив м'яч у свої ворота безпосередньо зі штрафного, вільного удару з-за меж штрафного майданчика, кутового удару або в результаті вкидання м'яча через бічну лінію.

Кутовий флагшток – вертикальне древко для кріплення прапора. Встановлюється у вершині кожного з кутів футбольного поля. Висота древка з тупим верхнім кінцем 1,5м, розмір полотнища 35х45см.

Лайнсмен – суддя на лінії, боковий суддя, помічник судді.

Латераль (від від іт. Laterale – боковий) – крайній захисник, активно підтримуючий атаку або взагалі закриваючий усю бровку.

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

Ліга – те саме, що й дивізіон, серія.

Лінії воріт – короткі лінії розмітки поля, що обмежують його розміри, на яких установлюють ворота.

Майданчик воріт – усередині кожного штрафного майданчика розташовано майданчик воріт. З точок на лінії воріт, розташованих на відстані 5,5м від внутрішньої сторони кожного зі стояків воріт, під прямим кутом до лінії воріт проводять два відрізки завдовжки 5,5м. кінці відрізків з'єднують лінією, паралельною лінії воріт. Побудований таким чином прямокутник називають майданчиком воріт.

Матч – зустріч, разове змагання між двома командами.

Матчеві турніри – передбачені календарем спортивних змагань і мають традиційний характер. У них можуть брати участь дві і більше команд. Такі змагання сприяють розвитку дружніх взаємин між окремими країнами, командами (клубами), увічненню пам'яті видатних особистостей футболу.

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

«Мертвий м'яч» - невідворотній удар, який вкрай рідко вдається париувати (особливо, якщо м'яч летить з високою швидкістю у верхній кут воріт де зустрічаються штанга та поперечина).

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

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

Міжсезоння – проміжок часу між чемпіонатами.

Модельна характеристика – опис характерних рис, властивостей і якостей усебічної підготовки спортсмена (арбітра, асистента арбітра, футболіста) для досягнення високих спортивних показників.

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

Навіс – від навісна передача – пас з повітря.

Навчально-методичний перегляд – колективний перегляд і аналіз діяльності арбітрів у матчі з метою навчання. Основним завданням є визначення як позитивних сторін діяльності арбітрів, так і характерних помилок у трактуванні застосування правил гри й методиці арбітражу. Під час обговорення окремих епізодів гри й фактів, які мали місце в арбітражі, особливо при перегляді спеціальної діяльності висококваліфікованих арбітрів, члени переглядової комісії збагачують свій досвід трактуванням Правил гри й методикою арбітражу.

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

«Накладка» - різновид грубої гри, небезпечний напад на суперника, коли гравець навмисне виставляє ступню назустріч нозі суперника, що наносить удар по м'ячу, в результаті чого може виникнути травма при зіткненні ступні з гомілкою, підйом ноги суперника.

Намір у порушенні правил (намір – заздалегідь обмірковані дії проти суперника). Недбалість, необережність, необачність у діях гравця, що стали причиною порушення правил; навмисне використання якої-небудь дії в

боротьбі за м'яч, правильне виконання якої сумнівне в даній ситуації на полі, ризиковане і небезпечне для суперника щодо нанесення травм.

Нападаючий – гравець лінії атаки.

Небезпечна гра – дії гравця, що прагне безпосередньо зіграти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека ненавмисного завдання травми суперникові або собі.

Небезпечний напад – заборонені правилами дії гравця, що фактично не прагне безпосередньо зіграти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека завдання травми суперникові або собі.

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

Неочікуваний удар – вміння майстерно приховати від суперника підготовку удару по воротах (зазвичай наноситься не уповільнюючи хід, не зупиняючись, коротким ударом ноги).

Неспортивне поведження – частина загального поняття «недисципліноване поведження», нечесне поведження, приклади якого наведено у правилах гри:

- гравець опирається об плечі партнера, щоб відбити м'яч головою;
- гравець навмисне розставляє руки, щоб перешкодити просуванню суперника і переміщається з однієї сторони в іншу, змушуючи суперника змінювати напрямок руху;
- воротар навмисне лежить на землі, занадто довго затримуючи м'яч;
- гравець розмахує руками перед суперником, який намагається зробити вкидання м'яча.

Нічия – результат матчу, при якому не виявлений переможець.

«Ножиці» - технічний прийом гри з м'ячем, суть якого полягає в завданні удару ногою у стрибку або в падінні по м'ячу, що летить високо.

«Ножиці» у безпосередній близькості від суперників вважаються небезпечною грою.

Номер футболіста – установлений в рапорті арбітра номер футболіста, що розміщується у центрі на спині. Висота номера повинна бути від 25 до 35см, ширина не менше 12см. Ширина ліній не менше 3см. Лінії повинні відрізнятися від футболок кольором. На смугастих футболках номери наносять на одноколірному прямокутнику.

Оборона (захист) – ліквідація або недопущення небезпеки своїх воріт командними силами.

Одинадцятиметровий удар – міра покарання за десять навмисних порушень, у своєму штрафному майданчику, коли м'яч перебуває в грі.

Оперативний простір – зона футбольного поля, вільна від футболістів, в яку внаслідок грамотних техніко-тактичних дій атакуючої команди вривається гравець із м'ячем або доправляється м'яч на атакуючого футболіста.

Оренда – перехід гравця з одного клубу до іншого на обумовлений клубами час.

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

Основний час – номінальний проміж уток часу: для тайму – 45хв., для матчу – 90хв. Тайм і матч завжди (за виключенням надзвичайних обставин) тривають не менше вказаних проміжків.

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

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

Офсайд – положення «поза грою».

Офсайдна пастка – навмисне створена гравцями команди-захисника, ситуація, коли один або декілька суперників несподівано опиняються «поза грою», щоб призвести до зупинки гри арбітром за порушення правила і зриву їхніх дій з м'ячем. Суть офсайдної пастки полягає в миттєвому перебуванні гравців команди-захисника, з таким рахунком, щоб у момент передачі м'яча одним із суперників хто-небудь із гравців його команди виявився ближче до лінії воріт, ніж м'яч, і мав перед собою максимум одного гравця команди-захисника.

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

Паспорт футболіста – документ установленого зразка, в якому зазначено основні дані футболіста, починаючи з 12-літнього віку.

Пенальті (від англ. Penalty) – 11-метровий штрафний удар.

Післяматчеві пенальті – серія 11-метрових ударів, що призначається в кубкових матчах для остаточного визначення переможця.

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

Передача – посилення м'яча партнерові.

Передматчевий – такий, що відбувся у відтинок часу між прибуттям команд на територію стадіону й свистком арбітра, за яким починається гра.

Перерва – проміжок часу між таймами матчу.

Перехоплення – переривання точного пасу гравцем протилежної команди.

Персональна опіка – принцип захисту, згідно з яким кожний гравець прикріплюється до певного, «персонального» супротивника. Він слідкує за його діями упродовж усієї зустрічі, завдання – не дати своєму підопічному оволодіти м'ячем, перервати атаку на самому початку. Але існує ризик того, що супротивник нав'яже свою гру.

Персональне покарання – дисциплінарний захід впливу на гравця за не дисциплінарне поведіння, грубе або систематичне порушення правил,

норм поведінки на полі – попередження (жовта картка), видалення з поля (червона картка).

Півзахисник – гравець середньої лінії.

Підвал – нижня частина турнірної таблиці.

Підготовчі вправи – серія спеціальних вправ, що підготовлюють руховий апарат футболіста до освоєння необхідних техніко-тактичних дій.

Підкат – спосіб відбору м'яча, при якому гравець, що захищається, під час падіння, підкочуючись, вибиває м'яч в нападаючого.

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

Післяматчевий – такий, що відбувається у відтинок часу між фінальним свистком і виходом команд за межі стадіону.

Плеймейкер (від англ. Playmaker) – розігрував; гравець, через якого найчастіше йдуть атаки; гравець, який робить гру (як правило, атакуючий півзахисник).

«По́за грою» - правило гри, суть якого полягає в обмеженні визначеними умовами зв'язків між гравцями однієї команди і м'ячем, коли один з них грає м'ячем або торкається його, а партнер у момент передачі м'яча перебуває в позиції, що суперечить умовам Правил.

Покарання команди – міра покарання команди за порушення правил або норм поведінки на полі гравцем у вигляді 11-метрового, штрафного, вільного ударів. Відноситься тільки за умови перебування м'яча у грі.

Покер – чотири м'ячі, забиті гравцем у продовж матчу.

Поле для гри – спеціальний майданчик прямокутної форми (довжина більша за ширину), встановлених розмірів з відповідним устаткуванням і розміткою.

Польовий гравець – кожен футболіст команди, крім воротаря. Правилами дозволено починати або продовжувати матч, маючи на полі не

менше семи футболістів, причому один з них обов'язково повинен бути воротарем.

Попередження – усне зауваження судді гравцю, який порушив правила. Жовта картка.

Поперечина – верхня штанга воріт.

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

Поштовх суперника – дозволений прийом активного фізичного впливу на суперника, що володіє м'ячем, або блокування гравця, яке полягає в миттєвому контакті плечем у дозволена ділянку тулуба на ігровій відстані з метою особистого оволодіння м'ячем.

Правила гри – зведення 17 окремих правил і вказівок до них, що визначають основні положення й вимоги до матеріальної бази, умов гри і арбітражу, а також тих, що регламентують дії учасників гри і міри покарання за допущені порушення умов гри і норм поведінки.

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

Правило розміщення гравців – перелік вимог, умов, що визначають правильне розміщення гравців у різних випадках уведення м'яча в гру.

Пресинг – тактика колективного відбору м'яча, створення перешкод, для початку атаки.

Приз – нагорода, яку присуджують переможцеві у будь-якому змаганні.

Принцип переваги – одна з основ методики арбітражу. Його суть полягає у праві арбітра не зупиняти гру за фактом порушення правил для негайного покарання порушника, якщо, на думку арбітра, зупинка гри принесе перевагу команді, що провинилась. Використання принципу пов'язане з обґрунтуванням ризику арбітра з погляду справжньої можливості здобути користь постраждалою стороною внаслідок продовження гри.

Протест – заява представника команди про порушення правил чи регламенту змагань гравцем, командою суперників або посадовими особами. У практиці змагань з футболу в Україні встановлено порядок, за яким протест заявляється делегатові ФФУ відразу після закінчення матчу. Потім його подають у письмовій формі не пізніше як через 24 години після матчу.

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

Рапорт делегата – документ, у якому стисло але докладно описано суть проведення матчу, поведінку гравців, глядачів і вболівальників, дії служб із забезпечення безпеки, умови роботи засобів масової інформації, стан стадіону і будь-які інциденти, що мали місце до, під час або після матчу.

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

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

Регламент змагань – зведення норм, принципів і порядку проведення змагань з футболу.

Результат гри – підсумок матчу, виражений кількістю забитих і пропущених м'ячів. Перемога присуджується тій команді, що провела у

ворота суперників більше м'ячів, ніж пропустила у свої. У разі рівності забитих м'ячів або коли в матчі не було забито жодного м'яча, результат матчу визначається нічийним.

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

Рефері – футбольний суддя (головний суддя, суддя в полі).

Розбір гри – обговорення того, як пройшла зустріч із супротивником, аналіз успіхів та недоліків останньої гри.

Розіграш Кубка – змагання, метою яких є залучення до турніру максимальної кількості команд і виявлення переможця. До змагань на Кубок допускають команди різної підготовки й тому передбачають виступ сильніших команд на пізніх етапах. Змагання, як правило, проводять за системою з вибуванням.

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

Рукавички воротаря – предмет екіпірування воротаря. Виготовлені з тонкої шкіри або іншого підходячого матеріалу. На долонях і на пальцях рукавичок наклеєна тонка гума, зовнішня поверхня якої шорсткувата або покрита дрібними циліндричними виступами, щоб м'яч не вислизав із рук.

Свіпер – вільний захисник.

Своє поле – футбольний термін, який означає, що господарі стадіону суперника «у себе вдома», а не «на виїзді».

Своя половина поля – частина футбольного поля (від лінії воріт до середньої лінії), на якій розташовуються футболісти одної команди. Своя половина поля має важливе значення при визначенні положення «поза грою».

Сезон – період, в який входять усі матчі, що входять у національний чемпіонат, міжнародні матчі, Кубок країни. Сезон зазвичай ділиться на дві частини (круг).

Середня лінія – лінія розмітки поля, що розділяє його впоперек на дві рівні частини.

Серія – те ж, що і дивізіон, ліга.

Серйозне порушення правил – порушення правил, грубі за формою зі спробою впливу на суперника з не виправдано надмірною силою, серйозні відхилення дисципліни і норм поведінки.

Сигналізація прапором – основний спосіб зв'язку асистента з арбітром на полі під час порушення правил гри або виходу м'яча за межі футбольного поля.

Симуляція – спроба гравця ввести в обману арбітра удаваною травмою або грубою грою, допущеною щодо нього. Гравець, винний у симуляції, повинен бути попереджений за неспортивне поведіння.

Система гри – у футболі під системою гри розуміють визначену організацію дій футболістів, ліній і команди в цілому, що передбачає певні розміщення футболістів і способи ведення гри.

Систематичні порушення правил – кількаразове повторення порушень одним гравцем будь-яких правил у будь-якому поєднанні в даному матчі, коли створюється враження про їхню навмисність, але за своїм характером вони виключають можливість винесення попередження за одне з них.

Склад команди – заявочний список гравців, оформлений перед початком змагань. Залежно від рангу й умов змагань кількість футболістів у команді може бути різною. Кількість футболістів, що допускаються в заявочний список, встановлюється відповідним регламентом. На кожен матч визначаються за прізвищами 11 футболістів основного складу і 6 резервних футболістів.

Спеціальний перегляд – експертна оцінка діяльності арбітра в проведенні матчу для визначення його кваліфікації й можливості підвищення в статусі.

Спiрний м'яч – спiсiб поновлення гри, коли її зупинив арбiтр через причину, не передбачену правилами гри, наприклад:

- через стороннє втручання в гру;
- непридатнiсть м'яча до гри;
- у разi порушення правил одночасно гравцями протилежних команд;
- при втручаннi в гру ранiше замiненого або ранiше видаленого основного гравця;
- якщо м'яч опинився за межами поля в результатi одночасного удару двох суперникiв, крiм випадку проходження м'яча у ворота;
- пiсля огляду стану обмундирування гравця, коли гра спецiально зупинена арбiтром;
- при порушеннi, допущеному щодо суперника, який опинився пiд час гри за межами поля;
- при виправленнi арбiтром своєї власної помилки.

Спроба порушити правила – навмиснi i до кiнця завершенi дiї щодо суперника, забороненi правилами гри, що не досягли мети, зокрема, безпосереднього впливу на суперника, через причини, що не залежать вiд гравця, який здiйснив цi дiї.

Стадiон – мiсце проведення футбольних матчiв, у тому числi все майно й iнфраструктура поблизу нього (футбольнi поля, офiснi примiщення, прес-центри тощо).

Стадiя – фаза турнiру або чемпiонату.

Стандарт – одне з стандартних положень у грi – кутовий, штрафний або вильний удар.

Стандартне положення – атакуючи груповi взаємодiї футболiстiв команди, що одержала право на уведення м'яча в гру штрафним, вильним, кутовим ударами й укиданням м'яча з-за бiчної лiнii та у той же час – тактичнi обороннi дiї футболiстiв команди-захисника.

Стиковi матчi – матчi, мiж збiрними, що зайняли друге мiсце у групових змаганнях, за вихiд у фiнальну стадiю. Чемпiонату свiту з футболу.

Стиль гри – єдність основних особливостей і відмітних рис, що виявляються в манері індивідуальних, групових і командних дій. Кожний стиль виробляється роками і є наслідком як загальних тенденцій, що панують у футболі, так і індивідуальних особливостей футболістів, що втілюють його у житті.

«Стінка» - необов'язкове розміщення гравців команди-захисника під час виконання суперником штрафного, вільного удару у вигляді шеренги на відстані не менше як 9м 15см від м'яча з метою утруднити виконавцеві удару направити м'яч безпосередньо у ворота або будь-якому гравцю його команди.

Стопер – опорний захисник.

Стороннє втручання в гру – факт будь-якого втручання в гру сторонньої особи, коли арбітр змушений прийняти рішення про тимчасову зупинку гри або її припинення.

Стороння особа – людина, яка щодо правил гри не є безпосереднім учасником матчу.

Стояки воріт – частина воріт, що складається з двох вертикальних стояків, розташованих на однаковій відстані від кутів футбольного поля. Відстань між стояками 7,32м. обидва стояки мають однакову ширину і товщину (не більше як 12см).

Страйкер (від англ. strike, бити) – яскраво виражений нападаючий, центральний форвард.

Стратегія гри – методи організації, підготовки й використання фізичних і технічно-тактичних можливостей команди як у тривалих турнірах, так і в одному матчі. Уміння правильно їх розподілити на весь період змагань. Під час виконання задуму важливу роль відіграють уміння передбачити подію, правильно оцінити обстановку, вчасно використати резерви.

Схрещування – технічний прийом, коли гравець з м'ячем біжить назустріч партнеру та в момент зближення залишає йому м'яч або робить вигляд, що віддає пас, а сам продовжує рух із м'ячем.

Табло – французькою «картина», «зображення». Щит або екран зі світловими сигналами чи умовними знаками, що передають повідомлення про склад команд-учасників, рахунок матчу, хто забив м'яч та іншу необхідну інформацію.

Тайм – одна з двох частин футбольного матчу. Тайм триває 45 хвилин плюс компенсований час, який додає суддя.

Тактика гри – найбільш доцільні індивідуальні й колективні дії футболістів команди, спрямовані на досягнення її перемоги в умовах конкретного матчу.

Темп гри – швидкість ведення зустрічі.

Техніка гри – мистецтво володіння м'ячем, що складається з ударів, зупинок, ведення м'яча, відволікаючих дій і пересувань футболістів, а також укидання м'яча з-за бічної лінії.

Технічна площа – спеціальна територія за межами футбольного поля для розміщення запасних гравців і офіційних представників команди, внесених у рапорт арбітра, під час проведення матчу. Технічна площа виступає на 1м з обох сторін площі, відведеної для лави запасних, і вперед до відстані в 1м від бічної лінії.

Товариський матч – змагання футболістів, організоване футбольною організацією, клубом між командами. Рахунок матчу має значення тільки для даного матчу, а в разі матчу національних збірних – для рейтингу ФІФА.

Точка – відмітка в штрафній для пробиття 11-метрового штрафного удару.

Трансфер – перехід гравця за гроші з одного клубу до іншого.

Трансферне вікно – період часу, коли можливі переходи гравців з одного клубу до іншого.

Тренер – фахівець, що має спеціальну підготовку, атестат відповідної категорії, працює у футбольній команді, проводить навчально-тренувальний процес з футболістами і керує командою матчі.

Тренувальний інвентар – комплект приладдя, що використовують футболісти на навчально-тренувальних заняттях.

Трибуна – споруда для глядачів на стадіоні з підвищеними рядами місць, які розташовані уступами вгору.

Тримання гравця – прийом індивідуальних тактичних дій у захисті, застосовується з метою перешкоди певному супернику у грі.

Удар – різкий сильний поштовх, проведений ким-небудь, як з розмаху, так і без нього. Удар рукою, ногою по будь-кому, по будь-чому. Удар по м'ячу відповідно до правил гри у футбол.

Удар від воріт – спосіб уведення м'яча в гру після виходу за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди суперників, і в разі, коли м'яч пройшов у ворота суперників безпосередньо з вільного удару, від воріт і вкидання м'яча через бічну лінію.

Удар щіткою – удар, виконаний внутрішньою стороною стопи. В основному виконується на техніку.

УЄФА (UEFA – the Union of European Football Associations) – європейський союз футбольних асоціацій. Створений у 1954 році. Його мета – організувати європейські змагання з футболу і координувати діяльність національних футбольних асоціацій європейських країн.

Укидання м'яча – спосіб уведення м'яча в гру після виходу за межі поля через бічну лінію, крім випадку виходу м'яча в результаті одночасного удару двох суперників.

Універсалізація – уміння футболіста діяти в різних лініях команди й амплуа.

Універсальний гравець – футболіст, який вміє достатньо добре грати у різних амплуа на різних ділянках поля.

Установка на гру – збори команди перед матчем, на яких тренер визначає характер майбутнього матчу, виробляє завдання для футболістів, даючи тактичні вказівки стосовно як командної, так і індивідуальної гри футболістів.

Устаткування футбольного поля – ворота і кутові прапори – обов'язкове устаткування. Прапори біля середньої лінії, сітки на воротах – необов'язкове устаткування згідно з правилами гри (сітки на воротах передбачені регламентом змагань).

Учасники гри – футболісти, тренери, особи, які внесені в рапорт арбітра й виконують у матчі офіційні функції.

Фаворит – команда, у якої більше шансів на перемогу.

Фактичний початок гри – перший у даному матчі правильно виконаний початковий удар.

Фінал – завершальна частина зустрічі команд у кубкових змаганнях, на якій визначають переможців.

Фінт – обманний рух, обманний прийом, виконаний футболістом.

ФІФА – міжнародна федерація футболу (скорочено, FIFA – Federation Internationale de Football Association). Створена 1904 року в Парижі. Завдання ФІФА: сприяти розвитку футболу, заохочувати дружні зв'язки між національними асоціаціями, припиняти порушення Статуту і Правил гри, охороняти футбол від проникнення в нього нечесних методів.

Фланг – крайні праві або ліві гравці ліній нападу та захисту.

Фол – порушення правил.

Фора – пільга, перевага, що надають слабшому суперникові у спортивних змаганнях, іграх. У футболі застосовують під час тренувань та зрівнювальних змагань.

Форвард (від англ. Forward) – нападаючий.

Футболіст – спортсмен, який у складі команди бере участь у навчально-тренувальному процесі і змаганнях з футболу.

Футболка – формена сорочка з тонкого й легкого матеріалу. Вона повинна не обмежувати рухів футболіста й бути досить довгою.

Футбольна команда – група футболістів, що має спеціальне завдання як в навчально-тренувальному процесі, так і в матчі. За існуючими Правилами у футбольній команді на полі повинно бути не більше 11 і не менше 7 футболістів, включаючи воротаря.

Футбольна ліга – у статуті УЕФА ліга визначена «як об'єднання клубів на території асоціації члена УЕФА, що підкоряється їй і діє під її егідою». Завданням футбольної ліги є організація і проведення змагань серед об'єднаних клубів, а також сприяння розвитку професійного футболу.

Футбольна програмка – листівка, яку випускають до календарного матчу. У ній подається склад команд, місце у турнірній таблиці, результати попередніх матчів. Наводяться також відомості з історії футболу, роз'яснюються Правила гри, поведінки глядачів; друкуються спортивні біографії гравців, тренерів, арбітрів.

Футбольне поле – майданчик для гри у футбол, завтовшки 90-120 метрів і завширшки 45-90 метрів.

Футбольні бутси – спеціалізоване взуття для гри в футбол. Наявність шипів на підошві є головною відмінністю від звичайного взуття.

Футбольні правила – правила гри у футбол, за якими проходять футбольні змагання.

Футбольний арбітр – особа, яка керує проведенням матчу, стежить за виконанням футболістами встановлених правил гри, фіксує їхні порушення, виносить персональні покарання футболістам, веде хронометраж матчу і приймає рішення щодо визначення результату матчу. Крім того, арбітр діє і як вихователь, впливаючи на поведінку і дисципліну учасників матчу. У своїх діях він керується правилами гри і вимогами етики арбітра, що передбачає об'єктивність, неупередженість і чесність.

Футбольний календар – довідник для фахівців і аматорів футболу, що випускається перед початком змагань першого або другого кола. У ньому подається розклад матчів за числами, місяцями і роками.

Футбольний клуб – спортивна організація, що об'єднує людей, які займаються футболом. Кожний футбольний клуб має свій статут, емблему й форму певного кольору. Визначається як юридична особа, повністю відповідальна за свої футбольні команди, що беруть участь у регіональних, національних і міжнародних клубних змаганнях.

Футбольний м'яч – обвід повинен бути 68-71см, а маса – від 396 до 453 грамів. У момент початку гри тиск усередині кулі має бути від 0,6 до 1,1 атмосфери (600 – 1100г/см²).

Футбольний сезон – терміни проведення чемпіонату, першості країни та розіграшу Кубка.

ФФУ – Федерація футболу України, головним завданням якої є забезпечення й сприяння підвищенню рівня й масовості футболу в Україні на основі консолідації та координації зусиль громадян і організацій, зацікавлених у його розвитку.

Хавбек (від англ. half-back) – півзахисник.

Хет-трик – три м'ячі, забиті одним футболістом в продовж матчу.

Центральна позначка – позначка на середній лінії поля для встановлення м'яча під час виконання початкового удару і поновлення гри після взяття воріт.

Центральне коло – ділянка поля усередині окружності, утвореної із центра поля радіусом 9м15см. Призначене для того, щоб не допустити наближення до м'яча футболістів команди, що не виконує початковий удар.

Час гри – тривалість матчу від початкового удару по м'ячу до фінального свистка арбітра. Він установлений в 90хв і поділяється на дві рівні половини по 45хв з 15-хвилинною перервою. Арбітр зобов'язаний компенсувати час, витрачений на зупинки гри (травми, заміни, навмисні затримки часу тощо), у тій половині матчу, у якій він був втрачений.

Чемпіон – спортсмен або команда, які перемогли у будь-яких змаганнях на першість; кожен футболіст команди-переможниці.

Чемпіонат – змагання, мета яких виявити чемпіона.

Червона картка – засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про вилучення гравця з поля за допущені порушення, передбачені правилами.

Четвертий арбітр – за регламентом змагання на кожний матч можна призначити четвертого арбітра, який, за вказівкою арбітра, допомагає йому виконувати будь-які адміністративні обов'язки до, під час і після матчу, а також допомагає у процедурі заміни гравців і підтримки дисципліни на технічному майданчику обох команд.

Штанга – бокова стінка воріт.

Штрафний майданчик – прямокутна ділянка поля перед воротами, обмежена частиною лінії воріт, двома перпендикулярними лініями завдовжки 16,5м, проведеними усередину поля на відстані 16,5м від внутрішньої сторони стояків воріт, і лінією, що з'єднує кінці цих відрізків, паралельною лінії воріт.

Штрафний удар – міра покарання за одне з десяти порушень, перелічених у правилах поза своїм штрафним майданчиком, коли м'яч перебуває у грі.

Щитки – запобіжні накладки, виготовлені зі спеціальних матеріалів для захисту гомілки від ударів.

Юніор – футболіст у віці до 18 років.

Баскетбол.

Грають дві команди по 5 осіб. Переможцем визначається команда, якій вдалось більше разів закинути м'яч у «кошик» супротивника. Тривалість гри – чотири періоди по 10 хвилин, з півтора хвилинними 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.

На відміну від, припустимо, футболу, в баскетболі в кожній комбінації команди беруть участь одразу всі п'ять гравців, що дає тренерам величезний простір для імпровізації. В процесі розвитку гри, склалося, що в складі кожної команди є п'ять унікальних ігрових амплуа, кожне з котрих має свій набір функцій та задач. Переважно, при нападі і захисті гравець однієї позиції діє проти свого візаві, котрий має те ж саме амплуа – так центровий найчастіше входить в силовий контакт з центровим, захисник – із захисником і т.д. Амплуа гравців розподіляються таким чином: розігрував (професійною термінологією – «перший номер»); атакувальний захисник («другий номер»); легкий форвард («третій номер»); важкий форвард («четвертий номер»); центровий («п'ятий номер»).

Атака – переміщення нападаючих до щита суперників з метою створити чисельну перевагу і забити м'яч в кільце. Атака може бути по краях майданчика, центру, командна та індивідуальна.

Атакуючий захисник – другий гравець «задньої лінії». Функції атакувального захисника зосереджуються на допомозі розігруючому і «бомбардируванні» кільця здаля. Повинен мати відмінний кидок із середньої дистанції. Як правило, атакувальний захисник орієнтований на стрімкий прохід до щита суперника, скидку м'яча на периметр. Більшу частину контратак – так званих, «швидкі відриві» - завершує саме «другий номер». Відповідно, атакувальний захисник повинен мати серйозні швидкісні дані.

Аут – м'яч вийшов за межі ігрового майданчика.

Баскетбольний майданчик – майданчик 28м на 15м. на коротких сторонах майданчика укріплені на щитах на висоті 305см «кошики» - металеві кільця діаметром 45см з мотузяною сіткою без дна.

Блокшот (англ. Blocked shot – заблокований кидок) – баскетбольний термін, який означає ситуацію, коли гравець захисту блокує кидок атакуючого гравця без порушення правил при цьому.

Боротьба під щитом – боротьба між гравцями команд за м'яч, що відскочив від щита або кільця.

Важкий форвард – основна функція важкого форварда – захисні дії, підбирання м'яча після відскоку від свого чи чужого кільця, блокування кидків суперника. Важкий форвард повинен бути досить кремезним, щоб в жорсткому контакті боротися за м'яч, і в той же час мати високий стрибок для набору очок з-під кільця. Обов'язковим є вміння стабільно закидати з середньої дистанції.

Ведення м'яча – технічний прийом. Переміщення гравців з м'ячем на майданчику, коли на кожний крок відбувається удар його на підлозі. Ведення м'яча також називається дриблінгом, а гравець, який веде м'яч – дриблером. Ведення м'яча може бути правою і лівою рукою, низьке, середнє і високе, прикриваючи м'яч тулубом та з поворотом. Помилкою в баскетболі вважається так зване «подвійне ведення», тобто відновлення ведення після затримки м'яча рукою або торкання м'яча двома руками одночасно.

Відбір м'яча – техніко-тактичний прийом, що полягає у виконанні дій, після яких суперник втрачає контроль над м'ячем: його перехоплює відбираючий гравець, або м'яч відскакує за межі майданчика.

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

Володіння м'ячем – знаходження м'яча у одного з гравців команди. Володіти м'ячем можна, перехопивши передачу суперника, спіймавши м'яч при відскоку від щита, відібравши його при веденні суперником, вводячи його у гру після закинутого м'яча або аута.

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.

Добивання м'яча – прийом, під час якого гравець (гравці) однією або двома руками направляють м'яч, що відскочив від щита або кільця, в корзину суперника.

Жести судді – наведені в правилах баскетболі і затверджені ФІБА. Вони обов'язкові до виконання всіма суддями у всіх іграх.

Закинутий м'яч – коли м'яч входить в баскетбольну корзину зверху. М'яч може бути закинутим наступним чином:

- зі штрафного майданчика зараховується одне очко;
- із ігри в межах двох очкової зони, зараховується два очки;
- із ігри в межах трьох очкової зони, зараховується три очки.

Заслін – тактична взаємодія 2-3 гравців команди. Ситуація, коли гравець нападу, що не має м'яча, займає позицію, котра допомагає іншому гравцю нападу із його команди звільнитися на деякий час від опіки захисника. Заслони, як у русі, так і стоячи на місці ставляться для гравців, що має м'яч або знаходиться без м'яча. Залежно від кількості гравців, що беруть участь у заслоні, вони можуть бути одинарні, подвійні та потрійні. Може бути серія заслонів для звільнення одного партнера з команди.

Захист – організована протидія атаці суперників, намагання не допустити кидка м'яча у своє кільце.

Захист зонний – захист, при якому кожний із гравців опікає будь якого суперника, що знаходиться у відведеній йому ділянці (зоні) майданчика.

Захист особистий – захист, при якому кожний із п'яти гравців, що знаходяться на майданчику, опікує певного гравця суперника.

Захист змішаний – захист, при якому комбінуються ознаки особистої і зонної опіки гравців.

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.

Кільця (баскетбольні) зроблені із міцної сталі, внутрішній діаметр 45см і мають помаранчевий колір. Верхній край кожного кільця розташований горизонтально на висоті 3,05м над поверхнею майданчика і прикріплюється до щита. На нижній частині кільця знаходиться пристосування для закріплення сіток в кількості рівновіддалених одна від іншої точок по всьому периметру кільця.

Кидок м'яча – технічний прийом, який використовується у баскетболі з метою взяття кільця суперника (досягнення результату). Кидки виконуються з місця і в стрибку, в русі, з-за голови та кроком.

Легкий форвард – гравець передньої лінії, зв'язкова ланка між розігруючим та «великими» гравцями. Основна функція – набирання очок. Надважливою рисою легкого форварда є добрий дриблінг і точний середній кидок. Він має бути й достатньо швидким для того, щоб встигати на підбирання м'яча.

Ловіння м'яча – технічний прийом, який використовують спортсмени для зупинки, прийому і фіксування м'яча руками.

Міжнародна федерація любительського баскетболу (ФІБА) – створена у 1932 році представниками 8 національних федерацій. Під патронажем ФІБА баскетбол було включено у систему міжнародних змагань, а також у програму Олімпійських ігор.

Міні-баскетбол – гра в баскетбол для дітей, проводиться за спрощеними правилами на майданчику зменшених розмірів.

Напад – система атаки. Розрізняють наступні системи нападу: стрімкий напад, або швидкий прорив, позиційний, проти зонного захисту, особистого пресингу, зонного пресингу, змішаного захисту.

Опікуваний гравець – гравець тримає м'яч більше п'яти секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

Перехват м'яча – якщо гравець команди, що обороняється, перехоплює м'яч, надісланий супернику, це вважають перехватом.

Перехоплення – дії гравця захисту, що дозволяли йому одержати володіння м'ячем згідно з правилами.

Персональний фол – це фол гравцю в результаті контакту з гравцем команди суперника. Гравець не має права тримати, штовхати, ставити підніжку, перешкоджати переміщенню суперника, виставляти руку, плече, коліно, стегно або ступню ноги назустріч супернику.

Підбір – після невдалого кидка в кільце м'яч відскакує від кільця або щита і його забирає гравець будь-якої команди.

Підбирання – у баскетболі таку назву має успішне встановлення володіння м'ячем після невдалого кидка з гри або зі штрафного.

Плеймейкер або розігравач – гравець, що починає майже всі атаквальні комбінації своєї команди. Основне функціональне навантаження розігравала (або «першого номера») є вивід своїх партнерів на вигідну позицію, роздача результативних пасів, або ж «бомбардирування» кільця суперника з дальньої дистанції – з «периметра».

Пресинг – активна оборона. Якщо при звичному захисті суперників опікують поблизу свого щита, то у випадку пресингу захисники вступають у боротьбу на своїй половині майданчика або на трьох четвертях, а інколи і на всьому майданчику.

Прийоми гри – обумовлені правилами рухові дії (технічний прийом) для ведення ігрової і змагальної діяльності. Виділяють прийоми нападу і прийоми захисту: передачі, ловіння, ведення, кидки, проходи з м'ячем, боротьба за м'яч, опіка суперника та інше.

Порушення ведення м'яча – включає в себе проніс м'яча, подвійне ведення.

Порушення повернення м'яча в зону захисту – команда, що володіє м'ячем у зоні нападу, перевела його в зону захисту.

Пробіжка – гравець, який контролює «живий» м'яч, здійснює переміщення ніг понад обмеження, встановлене правилами.

П'ять секунд – гравець при виконанні вкидання не розлучається з м'ячем впродовж п'яти секунд.

Три секунди – гравець нападу перебуває в зоні штрафного кидка більше трьох секунд у той час, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу.

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».

Фінт (відволікаюча дія) – це дія гравця з м'ячем або без м'яча, направлена на те, щоб вивести опонента з рівноваги, примусити його відреагувати на відволікаючу дію. Фінти можуть бути головою, тулубом, ногами, руками і навіть очима. Фінт може використовувати і захисник.

Фол – недотримання правил, викликане персональним контактом або неспортивною поведінкою. Серед видів фолів є такі: персональний, технічний, неспортивний, дискваліфікуючи.

Центровий – найкремезніший гравець будь-якої команди, повинен володіти достатньою швидкістю, щоб за найкоротший час переміщуватись від свого щита до чужого й навпаки. Функціонал центрального – завершення атак з-під кільця, підбирання м'яча та блокування кидків суперника, постановка «заслонів». На центрального випадає найбільше фізичне навантаження – саме йому доводиться йти в найжорсткіший контакт з суперником, боронячи м'яч від зазіхань візаві. В багатьох командах гра будується саме через центрального – він є головною ударною силою, що набирає очки.

Швидкий прорив – атака нападаючої команди при швидкому переміщенні гравців до кільця суперника з переводом м'яча у зону суперника, для одержання нападаючою командою чисельної переваги над захисниками.

24 секунди – команда володіла м'ячем більше 24 секунд і не здійснила жодного точного кидка в кільце. Команда отримує право на нове 24 секундне володіння, якщо м'яч, кинутий по кільцю, торкнувся дужки кільця, або щита, а також у разі одержання фолу захищається командою.

Волейбол.

Існують декілька різних версій гри. Мета гри – направити м'яч над сіткою таким чином, щоб від доторкнувся до ділянки суперника та запобігти спробі гравців суперника зробити те саме. Для цього команда має торкнутися до м'яча не більше трьох разів (або, можливо, ще один на блоку). М'яч вводиться до гри через подачу: гравець, що подає, завдає удару по м'ячу направляючи його у бік суперника. Розіграш кожного м'яча триває до приземлення м'яча на майданчик, виходу в «аут» або порушення правил. У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко (за системою «кожний розіграш – одне очко»). Коли команда, що приймає подачу, виграє розіграш, вона одержує очко і право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою. Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триває до тих пір, поки не буде досягнута потрібна перевага. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тайм-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково у перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). У кожній партії тренер має право провести не більше 6 замінів польових гравців (окрім літеро).

Волейбол – олімпійський вид спорту з 1964 року. Він є одним з найпопулярніших видів спорту на планеті. Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейболі є

стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективних ударів. Для любителів волейбол – поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю. Існують численні варіанти волейболу, що відгалузилися від основного виду, - пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол.

Антен – вертикальні стержні, зазвичай червоно-білі, підвищенні над зовнішніми сторонами сітки означають межу майданчика. Якщо м'яч торкається цих антен, то вважається, що він був поданий в аут.

Відведений пас – атакуючому зручніше атакувати м'ячем, доведеним прямо до лінії сітки, що збільшує сектор удару.

Відігратися від блоку – несильним ударом о край блоку відправити м'яч в аут або залишити його у грі для більш зручної доігровки.

Волейбольний майданчик – прямокутний майданчик розміром 18м на 9м, розділений посередині сіткою.

Волейбольний м'яч – сферичний м'яч колом 65-67см, вагою 260-280г.

Діагональний – сильні, високі і спритні гравці команди, атакують в основному із задньої лінії, не беруть участь у прийомі.

Діг – захисний удар, виконується у кидку, піднімаючий м'яч угору ударом тильної сторони долоні.

Добити до підлоги – основна ціль гри, у волейболі.

Доігровка – продовження атаки, коли команда що приймає не змогла організувати знімання. Тривала доігровка характерна для жіночого волейболу.

Доігровщик (нападник другого темпу)- атакують з країв сітки.

Дриблінг – характерне постукування м'ячем у підлогу перед виконанням подачі.

Другий темп – варіант атаки, при якому «зв'язка» підключає діагональних нападників.

Ейс – очко, вигране з подачі, коли м'яч доведений до підлоги або було проведене тільки одне торкання і м'яч вийшов в аут.

Ешелон – вихід двох нападників перпендикулярно сітці один за другим (1-й темп затуляє 2-го).

Загнати під шкіру – при атакуючому ударі нападника загнати м'яч між сіткою та руками блокуючих.

Зачохлити – виграти очко блоком.

Зворотній хрест – першим до удару перед зв'язкою виходить нападник, який знаходиться позаду зв'язки, другим – нападник перед зв'язкою.

Зв'язка – визначає гру та варіанти атаки, складне амплуа у волейболі.

Злітання – удар з низьких передач (нападаючий стрибає на удар до передачі).

Знімання – а) дуже сильний удар по м'ячу у верхній точці траєкторії, б) виграш м'яча на подачі суперника.

Знятись – зупинити серію успішних подач суперника.

Зона конфлікту – зона рівно у середині між приймаючими гравцями. Подача у зону конфлікту дуже затрудняє прийом.

Кат шот – сильний удар по м'ячу, після якого м'яч летить під гострим кутом вздовж сітки.

Кобра – удар по м'ячу, який здійснюється чітко зафіксованими пальцями. В цей час рухи рук гравця нагадують кидок кобри.

Ліберо – спеціальний гравець захисту у волейболі, який не може бути капітаном команди. Ліберо може замінити любого гравця на майданчику, коли той знаходиться у задній лінії необмежено кількість разів. Ліберо не може подавати м'яч, давати пас зверху у передній лінії. Форма ліберо повинна відрізнитись від форми основної команди світовою гамою, однак номер йому дається у послідовному порядку як і у решти команди.

Моріта – гравець 1-го темпу перед відштовхуванням від опори в останню мить затримує рух. Передача для удару приблизно на висоті 1 метру.

Надіти на вуха – ігрова ситуація, коли відскочивши від блоку м'яч вдаряється знову в атакуючого. Неприємний для гравця наслідок атаки.

Одним темпом – вихід до удару і одночасний стрибок в одній або різних зонах двох-трьох нападників.

Організований блок – правильно збудований замкнений груповий блок, закриваючий найбільш імовірні напрямлення удару і створюючи максимальні проблеми атакуючому.

Пайп – варіант атаки, коли зв'язка підключає до атаки гравця шостої зони. При цьому атакуючий гравець б'є, відштовхуючись з 3-х метрової лінії.

Перехідний м'яч – м'яч, перелітаючи у зону суперника невисоко над сіткою, який дозволяє легко виграти очко атакою з першого удару. Зазвичай виникає при поганому прийомі подачі.

Перший темп – варіант атаки, при якому зв'язка передає м'яч коротким пасом гравцю з третьої зони.

Планер – плануєча подача, при якій м'яч летить з невеликою швидкістю по нестійкій траєкторії, при якому може в кінці пірнути.

Позитивний прийом – гарний прийом подачі, який дозволяє зв'язці вибрати любую задуману їм передачу і гарно її зіграти.

«Просто» - в складній ситуації висока передача нападнику.

Простріл – удар з низької швидкої передачі вздовж сітки, виконуючий, як правило, із зони у зону або через зону.

Прямий хрест – 1-й темп знаходиться перед сіткою, а 2-й пересікає його шлях, знаходячись позаду пасуючого або перед ним.

Фейкінг – різновид ігрової стратегії, коли гравці рухаються в одному напрямку для того, щоб змінити рух в останній момент. Їх ціль – перехитрити атакуючого гравця другої команди. Іноді захисники роблять цілу серію подібних обманливих рухів.

Хамер – сильний удар по м'ячу, після якого він стрімко летить униз.

Хвиля – передача до удару вздовж сітки одному з двох нападників (1 або 2 темпу) в одній зоні.

Центральний блокуючий (нападник першого темпу) – дуже високі гравці, блокують удари суперника, атакують з третьої зони.

Чікен уінг – прийом м'яча після сильного удару різними частинами рук. У таку мить гравець начебто розправляє крила, щоб прийняти м'яч.

Легка атлетика.

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетичну масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку.

Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання студентів. Вона має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т.д. Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Україна традиційно одна з провідних націй в легкій атлетиці. На останній, пекінській Олімпіаді, українські спортсмени здобули 5 медалей, серед яких золота в десятиборстві. Українським спортсменам належать світові рекорди.

Багато-добові і багатоденні (етапи) пробіги зазвичай розділені на щоденні етапи певної довжини або часу, або ж бігуни можуть розділяти їх на свій розсуд. Багатоденні пробіги можуть варіюватися від безперервного 48-годинного бігу до трансконтинентальних пробігів.

Біг на ультра марафонські дистанції (також називають ультра марафон) – будь-який засіб на дистанцію більше, ніж традиційні 42км195м.

Біг підтюпцем (футінг, джогінг) – це одна з форм бігу в повільному неквапливому темпі. Основною метою є отримати ефект від вправи, зменшивши рівень стресу (у порівнянні зі швидким бігом).

Біг на середні дистанції – це біг на 800м та 1500м.

Годинний біг – це особисті легкоатлетичні змагання, де результат визначається відстанню, пройденою бігуном за одну годину по доріжці стадіону.

12-годинний біг – один із видів ультра марафону, в якому кожен учасник намагається пробігти якнайбільше протягом 12 годин.

Десятиборство – вид спорту, що включає змагання в 10 видах легкої атлетики. Змагання проводяться 2 дні поспіль (по 5 видів за день). 1-й день – біг на 100м, стрибки в довжину, штовхання ядра, стрибки у висоту, біг на 400м; 2-й день – біг на 110м з бар'єрами, метання диска, стрибки з жердиною, метання списа, біг на 1500м. Результат кожного учасника визначається комбінацією його результатів в окремих видах. Є своя система нарахування очок у кожному виді (при цьому враховується саме результат, а не зайняте місце). Потім ці очки підсумовуються, щоб одержати остаточний результат. Змагання з десятиборства проводяться серед чоловіків, жінки змагаються в семиборстві.

Добовий біг – один з видів ультра марафону, в якому кожен учасник намагається пробігти якомога більшу дистанцію протягом 24 години.

Екіден – дисципліна легкої атлетики, естафетний біг по шосе на марафонську дистанцію (42км 195м). Етапи бігу від 3 до 12км. У змаганнях беруть участь чоловіки і жінки.

ІАЮ (Міжнародна Асоціація ультра марафону) – міжнародна організація, що регулює і санкціонує змагання на дистанціях більше, ніж марафон (42км195м).

Крос – змагання з подоланням дистанції в легкій атлетиці.

Марафонський біг або марафон – спортивні змагання з бігу на дистанцію, що складає 42км195м.

Метання диска – дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда-диска, на дальність.

Метання списа – легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання в метанні списа на відстань. Метання списа було одним з п'яти видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання списа, метання диска і боротьба), які використовувались у системі фізичного виховання древніх греків. Крім того, воно входило в програму Олімпійських ігор. Спис метали як на дальність, так і в ціль.

Потрійний стрибок з розбігу – складна легкоатлетична вправа, яка має три послідовно виконувані стрибки – скочок, крок і стрибок. Відштовхнувшись від планки, спортсмен приземляється на ту ж саму ногу (скачок), далі відштовхнувшись цією ж ногою, приземляється на іншу (крок), і далі, відштовхнувшись, робить приземлення в яму з піском на дві ноги (стрибок). Результат у потрійному стрибку залежить від горизонтальної швидкості, оптимальної під час розбігу, кута і висоти після кожного відштовхування, оптимального співвідношення довжини окремих частин стрибка і технічної підготовленості стрибуна.

Семиборство – легкоатлетична дисципліна, комбіноване змагання, яке складається із семи вправ. Жіноче семиборство входить до програми Олімпійських ігор. До програми жіночого семиборства входять: біг на 100м з бар'єрами, стрибки у висоту, штовхання ядра, біг на 200м, стрибки у довжину, метання списа, біг на 800м. До програми чоловічого семиборства входять: біг на 60м, стрибки в довжину, штовхання ядра, стрибки у висоту, біг 60м з бар'єрами, стрибки з жердиною, біг на 1000м. Змагання з

семиборства тривають два дні – чотири перші дисципліни в перший день, три інші – в другий. Переможець визначається за системою підрахунку очок за таблицями, затвердженими ІААФ.

Спринт – загальна назва для спортивних дисциплін, в яких змагання проводяться на коротких дистанціях.

Спринтерський біг – біг на короткі дистанції (100м, 200м, 400м); 110м (100м у жінок) та 400м з бар'єрами (у чоловіків); та відповідні естафети (4x100м та 4x400м).

Стаєрський біг – біг на довгі дистанції (5000м та 10000м), «стипель-чез» - 3000м з перешкодами (бар'єрами та ровом з водою); та марафон (42км195м).

Стаєр – бігун на довгі дистанції.

Стрибки у висоту – вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються в тому, щоб перестрибнути через поперечку, встановлену на певній висоті над землею, не збивши її. Поперечина встановлюється на певній висоті над землею і кожному стрибуну дається право на три спроби. Спортсмени, які не зуміли перестрибнути поперечину за три спроби, вибувають із змагань, поперечину підіймають на 2 або 3см вище, і стрибун, які ще залишилися отримують право на три нові спроби. Переможцем оголошується стрибун, який подолав найбільшу висоту. Якщо кілька спортсменів зупинилися на одній висоті, то переможцем оголошують того, хто затратив менше спроб.

Стрибки в довжину – вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються, хто далі стрибне, відштовхнувшись з-за певної лінії.

Стрибки з жердиною – легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання на подолання висоти з використанням гнучкої жердини. В програмі сучасних Олімпійських ігор стрибки з жердиною серед чоловіків з 1896 року, серед жінок – з 2000 року.

Ультраранінг – біг на зверх марафонські дистанції: 100 і більше миль, біг тривалістю 24 години, біг через пустелю, дисципліна легкої атлетики.

Штовхання ядра – легкоатлетична дисципліна, метання важкої металевої кулі (ядра) на віддаль.

Важка атлетика.

До силових видів спорту належать: важка атлетика, бодібілдинг, пауерліфтінг, армспорт (армрестлінг), гирьовий спорт та інше. Термінологічний апарат силових видів спорту багато в чому подібний.

Важка атлетика – це пряме змагання, коли кожен атлет має три спроби в ривку і три спроби поштовху. Найважча вага піднятої штанги в кожній вправі підсумовується в загальному заліку. Змагання з важкої атлетики судять 3 рефері, і їх рішення стають офіційними за принципом більшості.

На відміну від інших силових видів спорту, у важкій атлетиці важливі не тільки силові показники, а й гнучкість, швидкість і координація, у зв'язку з технічною складністю двох основних важкоатлетичних вправ – ривка і поштовху.

Атлетизм. 1. Система фізичних вправ, що направлені на різносторонню силову підготовку і вдосконалення тіло будови шляхом розвитку м'язів. 2. Вид спорту, суть якого полягає в художньому позуванні, що дозволяє найбільш ефективно демонструвати розвиток м'язової системи спортсмена та одержати за це відповідну оцінку (бодібілдинг).

Вага: а) заявочна – вага штанги, про яку важкоатлет заявив у суддівську колегію змагань;

б) мала тренувальна – вага, що є меншою 70% від індивідуально максимального результату для кожної виконуваної вправи;

в) початкова – вага штанги, до якої атлет виконав перший підхід на змаганнях.

Взяття ваги – вдала змагальна спроба у важкій атлетиці або пауерліфтіngu, при якій рух та подолана вага снаряда зарахована як виконана технічно правильно.

Випад може бути декількох варіантів:

а) із в.п. – стійка ноги нарізно, крок вперед (назад) в сторону (правою / лівою), повернувшись у в.п. Виконувати вправу можна чергуючи або не чергуючи ноги;

б) із в.п. – стійка ноги нарізно, крок вперед або назад, в сторону правою або лівою, виконати запрограмовану кількість присідань і повернутись у в.п.

Як обтяження використовують штангу, гантелі або виконують випаді на тренажері.

Жим – це силова дія в умовах долаючої роботи. Виконується із різних в.п. (сидячи, стоячи, лежачи). Жим може виконуватись як руками, так і ногами. Вправи з жиму мають свої специфічні назви:

а) жим лежачи. Може виконуватись на горизонтальній або нахиленій лаві. Піднімання обтяження (штанги або гантелей) виконується в положенні лежачи, голова догори або в положенні лежачи, голова вниз. Жим лежачи на горизонтальній лаві є класичною вправою пауерліфтіngu;

б) солдатський жим. Вправа виконується із вихідного положення стійка, ноги нарізно, штанга на грудях, жим штанги вгору без зміни вихідного положення. Призначена для розвитку м'язів плечового поясу. Застосовується у важкій атлетиці, бодібілдингу, пауерліфтіngu. Вправа має інші назви: жим класичний, «офіцерський» жим;

в) французький жим. Розгинання рук у ліктьових суглобах з фіксованими у вертикальному положенні плечовими відділами. Може виконуватись в положенні стоячи, сидячи, лежачи з гантелями, із штангою або на тренажері;

г) жим ногами. Вправа виконується із в.п. лежачи на спеціальному приладі, ногами виконується силова вправа: згинання – розгинання.

Згинання – це рухова дія, що виконується в ліктьовому, променево-зап'ясному або колінному суглобах і направлена на розвиток сили м'язів-згиначів. Вправа виконується зі штангою, гантелями або на тренажері в положенні стоячи, при нахилі, або сидячи.

Напульсник – пов’язка (зазвичай шкіряна), яку одягає важкоатлет на променево-зап’ясний суглоб для його фіксації та запобігання травм.

Нахил – відведення тулуба або голови відносно вертикального положення. Виділяють такі різновиди нахилу:

а) пружинячий – виконується декількома рухами з неповним поверненням у вихідне положення;

б) торкаючись – виконується з торканням до підлоги руками.

Нахили можуть виконуватись у сторони (вправо / вліво) з одночасним скороченням м’язів – згиначів і розгиначів тулуба і голови та вперед і назад як головою (для розвитку м’язів ніг), так і тулубом (для розвитку м’язів живота і спини).

Підрив – друга фаза підйому снаряда (штанги) у ривку чи поштовху. Завдяки підриву досягається прискорення руху штанги та забезпечується найбільше прикладення зусиль до неї.

Підсід ножицями – швидке опускання і підведення важкоатлетом свого тіла під штангу із розстановкою ніг в передньо-задньому напрямі. При підйомі штанги на груди виконуються низькі ножиці, при поштовху штанги від грудей – високі ножиці.

Підхід – закінчена або незакінчена змагальна вправа у пауерліфті та важкій атлетиці (якщо штанга піднята вище колін). Підходом вважається час (90 с), протягом якого атлет не вийшов на поміст після виклику його секретарем змагання.

Підйом як термін має декілька визначень:

- це підйом з переміщенням вгору;
- це одноразове виконання вправи зі штангою;
- за гімнастичною термінологією – це перехід в упор із вису або більш низького упору.

Виконання підйому можливе з гантелями і на тренажерах, одночасно або по чергово кожною рукою із положення стоячи або сидячи.

Поштовх – це вправа складається з двох роздільних рухів. Під час взяття на груди спортсмен відриває штангу від помосту, піднімає її на груди, одночасно підсідає під неї, а потім піднімається. Потім він напівприсідає і різким рухом посилає штангу вгору на прямі руки, одночасно підсідаючи під неї, розкидаючи ноги вперед-назад («ножиці») або трохи в сторони (швунг). Після фіксування положення штанги над головою, спортсмен випрямляє ноги, ставлячи стопи на одному рівні (паралельно), утримуючи штангу над головою на випрямлених руках.

Присідання – у класичному варіанті виконується із положення стійка ноги нарізно, штанга на спині в положення сід і повернення у в.п. Присідання можуть виконуватись зі штангою на грудях або з гантелями в руках із різних вихідних положень: широка стійка ноги нарізно, ступні у сторони; вузька стійка ноги нарізно. У пауерліфтингу ця вправа є змагальною.

Ривок – це вправа, в якому спортсмен здійснює підйом штанги над головою одним злитим рухом прямо з помосту на повністю випрямлені руки, одночасно підсідає під неї. Потім, утримуючи штангу над головою на випрямлених руках, спортсмен піднімається, повністю випрямляючи ноги.

Розгинання – це рухова дія, що виконується в ліктьовому, променево-зап'ясному або колінному суглобах і направлена на розвиток сили м'язів-розгиначів. Виконується розгинання із положення стоячи, стоячи в нахилі, сидячи або лежачи зі штангою, з гантелями або на тренажері.

Тяга – це спеціальна вправа, в якій виконується підйом снаряда з помосту шляхом випрямлення ніг і тулуба. Тяга може бути:

а) станова. Здійснюється в основному м'язовими групами плечового поясу, спини, ніг;

б) «мертва» тяга або тяга на прямих ногах. Виконується із вихідного положення ноги на ширині плечей, хват зверху, нахил вперед – назад прогнувшись. Навантаження припадає на м'язи – розгиначі спини, тазу, ніг (в основному задньої поверхні стегна).

Хват у важкій атлетиці – віддаль між кистями рук на грифі штанги при її підйомі. Розрізняють: широкий хват (віддаль між кистями значно більша за ширину плечей) – для ривка і хват на ширині плечей – для поштовху.

Гімнастика.

Україна належить до провідних гімнастичних держав світу. Гімнастика – система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери. Метою гімнастики є загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення. Заняття спортом - невід’ємна частина життя, в якому гімнастика займає особливе місце. Адже гімнастика розвиває силу, мужність, витривалість і духовну впевненість. Гімнастичні вправи формують правильну поставу та будову тіла, розвивають вміння володіти своїм тілом, удосконалюють рухові якості, психічні властивості людини.

Велике обертання – круговий рух тіла навколо осі гімнастичного снаряду або точок хвату, починаючи і закінчуватися в стійці на руках або з максимальним віддаленням центру ваги тіла.

Вис – положення тіла, при якому лінія плечового поясу проходить нижче точки хвату.

Групування – положення тіла, при якому воно максимально зігнуте в тазостегнових і колінних суглобах.

Елемент – складова частина вправи (комбінації). Окремо закінчений рух або дія визначеної структури, маючи початок, основу і закінчення.

З’єднання – сполучення двох або більше елементів, виконуючих разом, при цьому виконання одного елемента, як правило, затрудняє виконання іншого.

Зігнувшись – положення тіла, при якому воно максимально зігнуте у тазостегновому суглобі.

Комбінація (вправа) – сполучення окремих елементів і з'єднання в одному цілому і композиційному визначеному порядку. Має початок, основу і закінчення (стрибок) визначної складності.

Круг – круговий рух ногами поверх снаряду або його частиною, зроблене з двох послідовних перемахів без доторкання снаряду і поверненням у вихідне положення.

Кут – положення у висі або упорі, коли прямі ноги знаходяться під прямим кутом відносно тіла.

Мах вперед – маятникові рухи тіла від одної крайньої точки до другої в сторону лица.

Мах назад – те ж саме, тільки в сторону спини.

Обертання – круговий рух тіла навколо осі гімнастичного снаряду або точок хвату, починаючого в упорі і закінчуватися в упорі, або у висі, або в стійці на руках при виконанні не торкаючись снаряду.

Опорний стрибок – один із видів вправ в спортивній гімнастиці.

Переворот – обертальний рух тіла з повним перевертанням через голову вперед або назад без проміжної опори або з опорою руками.

Переліт – переміщення з вису або упору з однієї сторони снаряду у вис або упор на другу сторону снаряду з відривом обох рук або таке ж саме переміщення з однієї жердини на другу у жіночих брусах.

Перемах – маховий рух однією або двома ногами над гімнастичним снарядом в упорі, не відриваючи одну або обидві руки.

Підйом – переміщення тіла із положення вис в упор або із більш низького упору в більш високий. Може виконуватися силою, махом вперед або назад, переворотом – силою, махом вперед або назад – розгином, дугою.

Підліт – виконання у кінці маху вперед або назад дій з відривом рук (поворотів, сальто) з поверненням на снаряд в вис або упор.

Пірует – сальто назад прогнувшись з обертанням на 360 °.

Прогнувшись – положення, при якому тіло зберігається прямим або легко прогнутим.

Сальто – обертальний рух тіла (на підлозі стрибком) з повним обертанням через голову без проміжної опори на руки.

Упор – положення тіла, при якому плечі знаходяться вище точки опори.

Флік-фляк – стрибок верх-назад з двома фазами польоту: прогинаючись у першій частині до опори на руки та згинаючись у другій частині після відштовхування руками.

Хват – спосіб утримання спортивного снаряду в процесі виконання вправи.

Хрест – положення на кільцях, в якому опора здійснюється розведеними у сторони руками.

Шпагат – положення сидячи з максимально розведеними ногами з опорою на всю їхню поверхню.

Настільний теніс.

Гра проходить між двома гравцями, або між двома командами з двох гравців. Кожен розіграш м'яча закінчується присвоєнням одного очка тому чи іншому гравцю (команді). За сучасними міжнародними правилами, встановленими у 2001 році, кожна гра триває до 11 очок, хоча гра до 21 очка усе ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (звичайно п'яти або семи).

Гра починається з подачі м'яча одним з гравців (по долі). Після удару ракеткою по м'ячу, він повинен зробити відскік від столу на стороні падаючого, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка і м'яч повинні знаходитися за задньою лінією столу. подача вважається неправильною, якщо м'яч поданий над столом або з ходу (з 1 вересня 2002 року – подача регламентується новими правилами). Якщо м'яч при подачі зробив відскік від столу на стороні падаючого, перелетів сітку, зачепивши її або стійки, і

торкнувся столу на іншій стороні, то проводять пере подачу, а очко не зараховують. Кількість пере подач не обмежена. Приймаючий відбиває відскочивши на його стороні м'яч назад на сторону падаючого; той, у свою чергу, відправляє його на сторону приймаючого, і так продовжується до тих пір, поки хто-небудь з гравців не припуститься помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко. Гравець виграє очко якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно посланий м'яч; відбиваючи м'яч, чіпатиме його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку, стійку столу. Після кожних 2 очок (до 1 вересня 2001 року – кожні 5 очок) подача переходить до приймаючого. Партія вважається виграною після того, як один з гравців набере 11 очок (до 1 вересня 2001 року – набере 21 очко) при перевазі не менше ніж в 2 очки. За рахунку 10:10 (до 1 вересня 2001 року – за рахунку 20:20) подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами і черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій (до 1 вересня 2001 року – число партій було 3 або 5).

М'яч для настільного тенісу – зроблений з целулоїду. Розмір м'яча – 40мм у діаметрі, вага – 2,7г. М'яч повинен бути пофарбований у жовтогарячий або білий колір.

Ракетка – зроблена з дерева, покритого одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку.

Стіл для настільного тенісу – має розмір 2,74м на 1,525м. Висота столу – 76см. Стіл звичайно зроблений з ДСП або подібного матеріалу і пофарбований у зелений, темно-синій або чорний колір. У середині столу знаходиться сітка висотою 15,2см.

Ведучий суддя – особа, призначена контролювати зустріч.

«Вільна рука» – рука, в якій гравець не тримає ракетку.

Гравець «заважає» м'ячу, якщо він чи що-небудь з того, що він носить, торкається м'яча, коли м'яч знаходиться над чи летить до ігрової поверхні і не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника.

«Гравець носить» - поняття, що включає одяг гравця і прикраси, що він носив на початку розіграшу очка.

«Кінцеву лінію» - належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

«М'яч вважається» тим , що пройшов «над чи навколо сітки», якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплекту сітки поза столом, або якщо при поверненні по м'ячу ударили після того, як він відскочив назад над сіткою і знаходився на стороні суперника.

Очко – зарахований результат закінченого розіграшу.

Перегравання – повторення розіграшу, результат якого не зарахований.

Подаючий – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші.

Приймаючий – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші.

Розіграш – період часу, протягом якого м'яч знаходиться в грі.

«Рука з ракеткою» – рука, яка тримає ракетку.

Суддя-асистент – особа, призначена допомагати ведучому судді під час прийняття визначених рішень.

Удар по м'ячу – удар, який здійснює гравець, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка.

Туризм.

Туризм проявляється як форма суспільного споживання специфічних благ, послуг та товарів, що об'єктивно розвинулась внаслідок соціологізації відтворювальної функції, утворивши галузь діяльності зі створення цього специфічного продукту та організації його споживання, яка за кінцевим призначенням та характером діяльності належить до споживчих галузей господарства. В стародавньому світі основними мотивами подорожей були: торгівля, загарбання нових територій, пізнавальні потреби, лікування, розваги. Поширеними засобами пересування були водний транспорт та використання тварин, але більшість подорожуючих пересувалася пішки. «Радянський турист» почав створювати свою матеріальну базу та розробляти нові туристичні маршрути по всій території Радянського Союзу, створюючи тим самим мережу власних турбаз, санаторіїв, будинків відпочинку. Туризм став одним з головних елементів відпочинку і важливим фактором життя з суспільного, господарського і культурного погляду.

Туризм – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілей без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування. Туризм – як правило, мандрівки пішки чи з допомогою різних засобів пересування суходолом і водними шляхами. Туризм став одним з головних елементів відпочинку і важливим фактором життя з суспільного, господарського і культурного погляду.

Лісовий туризм – багатоденна з ночівлею подорож групи людей по визначеному маршруту з метою відпочинку, фізичного розвитку, пізнання.

Турист – особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни з не забороненою законом країни перебування метою на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Туристичний килимок – килимок для підвищення комфорту лежачої чи сидячої людини на непризначених для цього поверхнях. Туристичні килимки захищають тіло людини від прохолоди, вологи та нерівностей

поверхні. В умовах туристичного походу підкладається під спальний мішок. Килимок розміщують на дні намету, підлозі чи безпосередньо на землі.

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.

Супутні туристичні послуги та товари – послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких несуттєво скоротяться без їх реалізації туристам.

Спальник – предмет похідного побуду, призначений для відпочинку і сну, має форму кокона і використовується туристами, альпіністами, спелеологами, рідше водіями-далекобійниками і військовими підрозділами в похідних умовах.

Характерні туристичні послуги та товари – послуги та товари, призначені для задоволення потреб споживачів, надання та виробництво яких суттєво скоротяться без їх реалізації туристам.

Просування туристичного продукту – комплекс заходів, спрямованих на створення та підготовку до реалізації туристичного продукту чи туристичних послуг (організація рекламно-ознайомлювальних подорожей, участь у спеціалізованих виставках, ярмарках, видання каталогів, буклетів тощо).

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.

Спортивні туристичні походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час. Походи можуть бути організовані з таких видів спортивного туризму: пішохідного, гірського, лижного, водного, велосипедного, вітрильного, автомобільного, мотоциклетного. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму, наприклад: пішохідна частина доповнюється водним сплавом.

Аеробіка.

Засновник аеробіки – лікар Кеннет Купер. За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапругам, надлишковому харчуванню. За допомогою вправ, що виконуються в аеробному режимі, і харчування з низьким змістом тваринних жирів в організмі людини найбільш активно руйнується надлишковий холестерин – головний ворог судин. Фізичні навантаження усувають гіподинамію, а емоційність при проведенні занять поліпшує настрій, ліквідуючи негативний вплив стресів. На початку ери аеробіки був біг підтюпцем, потім вправи під музику, потім – велоергометри, гребні тренажери, степ пери і бігові доріжки, зараз – модний степ. За більш ніж тридцять років від класичної аеробіки, розробленої Джейн Фондою, відокремилася більше 20 видів.

Latina – ритми «Латини» не залишать байдужими нікого до цього класу, неповторна енергетика якого допоможе розкрити і розвинути фізичний потенціал.

Step – нові комбінації в уроках степу, нестандартний погляд на викладання класів з різним рівнем підготовки, необхідна інтенсивність, енергія рухів. Заняття проводяться на платформі під сучасні ритми.

Kibo-Mix, Box – високо інтенсивні тренування з використанням елементів східних єдиноборств, заняття на розвиток витривалості і сили м'язів, виховання бійцівських якостей і підняття настрою.

Dance – сполучення вправ класичної аеробіки і сучасних танцювальних рухів, енергійна музика і нові комбінації.

Intensive – швидкий темп, стрімка зміна поворотів і напрямків, сполучення високо інтенсивної роботи з елементами базової аеробіки.

Fank – сучасний інтенсивний клас з фанк-хореографією, кардіо-заняття під музику.

Pilates – ця методика дозволяє дивовижно точно і цілеспрямовано впливати на найглибші м'язи тіла і зберігати їх у тонусі.

Теніс або великий теніс.

В теніс грають на прямокутному майданчику з рівною поверхнею і нанесено розміткою – *корті*. Посередині корту натягнута сітка, яка проходить по всій ширині, паралельно заднім лініям, і розділяє корт на дві рівні половини. Довжина корту 23,77м, ширина 8,23м (для одиночної гри) або 10,97м для парної гри. Існують різні види покриттів тенісних кортів: трав'яні, ґрунтові, тверді або синтетичні килимові (штучна трава, акрилові покриття). Тип покриття впливає на відскік м'яча і динаміку пересування гравців. Стандартний розмір *сітки* для великого тенісу становить 1,07м на 12,8м, і має квадратні осередки зі стороною 40мм. Для нанесення ударів по м'ячу гравець використовує *ракетку*, яка складається з рукоятки і округлого обода з натягнутими струнами. Струнна поверхня використовується для ударів по м'ячу. Обід для ракеток виготовляється з складних композитів – кераміки, угльоволокна і металів. Струни для тенісних ракеток бувають штучні (нейлон, полістер, келар). Для гри використовується порожнистий гумовий м'яч, пофарбований в яскравий колір.

Бекхенд (або удар закритою ракеткою) – удар з незручного боку, зліва для правші, справа для шульги.

Брейк – виграш подачі супротивника.

Брейкпойнт – розіграш, у якому один із супротивників може здобути брейк.

Волей (або удар зльоту) – удар по м'ячу перш, ніж той встиг опуститися на корт.

Гейм – період тенісного матчу, протягом якого подає один гравець.

Геймпойнт – розіграш, у якому один із супротивників може виграти гейм на своїй подачі.

Дропшот (або укорочений удар) – несподіване підрізання м'яча таким чином, щоб він ледь-ледь перелетів через сітку й опустився на корт майже без відскоку.

Ейс – подача навиліт, при якій супротивник не зміг дотягнутися ракеткою до м'яча.

Епроуч – повільний удар із сильною підрізкою з метою виходу до сітки.

Корт – майданчик для гри в теніс.

Крос – діагональний удар.

Кубок Девіса – змагання збірних країн серед чоловіків.

Кубок Федерації – змагання збірних країн серед жінок.

Кубок Хопмана – змагання змішаних чоловічо-жіночих збірних.

Лоб (або свічка) – високий удар з метою перекинути супротивника, який вийшов до сітки.

Матчпойнт – розіграш, у якому один із супротивників може виграти гейм, сет і матч.

Напівволей (або удар із напівльоту) – удар по м'ячу, який щойно відбився від землі й підіймається вгору.

Ракетка – ігрове спорядження, призначена для відбивання, зміни напрямку та потужності польоту тенісного м'яча.

Реверс – удар оберненою (закритою) стороною ракетки високо над головою.

Сет або партія – частина матчу.

Сетпойнт – розіграш, в якому один із супротивників може виграти сет.

Слайс або підрізка – удар, при якому м'ячу надається обертання в напрямку протилежному до напрямку руху. Завдяки ефекту Магнуса м'яч стелиться над кортом, продовжуючи свою траєкторію. Застосовується для гри із задньої лінії.

Смеш – сильний удар піднятою над головою ракеткою.

Тайбрейк – спеціальний гейм для швидкого визначення переможця рівного сету.

Тенісний м'яч – полий гумовий шар, обтягнутий білою або жовтою ворсистю тканиною, вагою 56,7 – 58,5г, діаметром 6,35 – 6,67см.

Топ-спін – удар, при якому м'ячу надається сильне обертання в напрямку руху. Характеризується високим відскоком і траєкторією, яка закручується донизу завдяки ефекту Магнуса. Застосовується при грі із задньої лінії.

Форхенд або удар відкритою ракеткою – удар зі зручного боку, справа для правші, зліва для шульги.

Бокс.

У боксі бій відбувається на спеціально обладнаному місці – рингу обнесеному канатами. Тривалість поєдинку складає звичайно три раунди по 3 хвилини з перервами на 1 хвилину в «любительському» спорті і до 12 раундів у професійному. Бій ведеться в набитих волосом шкіряних рукавицях. Забороняється завдавати ударів нижче пояса, в спину, головою і нападати на противника у нокауті (збитого на землю). Перемога присуджується за очками (кількість завданих ударів), при проведенні нокауту – удару, що виводить

противника з ладу більш як на 10 секунд, або за іншими показниками. Існують декілька видів ударів:

Аперкот – це вид удару рукою, що належить до основних елементів ударної техніки бойових мистецтв, як бокс, кікбоксинг, тайський бокс та інших. Аперкот – це короткий висхідний удар, що виконується і ближньою і дальньою відносно суперника рукою по внутрішній траєкторії.

Джеб – це вид удару рукою, що належить до основних елементів ударної техніки таких бойових мистецтв, як бокс, кікбоксинг, тайський бокс, карате та інших. Джеб – це довгий прямий удар, що виконується ближньою відносно суперника рукою.

Крос (удар) – це вид удару рукою, що належить до основних елементів ударної техніки таких бойових мистецтв, як бокс, кікбоксинг, карате та інших. Крос – це довгий прямий удар, що виконується дальньою відносно суперника рукою.

Нокаут – один із способів завершення бійцівського поєдинку в спорті. Нокаут характеризується повною втратою бійцем здатності продовжувати змагання внаслідок отримання удару. Нокаут може супроводжуватись втратою свідомості, больовим шоком та іншими явищами, залежними від дій, якими був досягнутий стан нокауту.

Нокдаун – стан спортсмена, що характеризується обмеженою обороноздатністю і частковою втратою функціональних можливостей для продовження змагання в наслідок отриманого удару.

Свінг – це вид удару рукою, що належить до основних елементів ударної техніки таких бойових мистецтв, як бокс, кікбоксинг, тайський бокс та інших. Свінг – це довгий фланговий, боковий удар, що виконується і ближньою і дальньою відносно суперника рукою. Свінг наноситься в корпус (тулуб) і в голову, використовується в основному як контрудар (залежно від дистанції) і рідше – як одиночний атакуючий.

Хук – це вид удару рукою, що належить до основних елементів ударної техніки таких бойових мистецтв, як бокс, кікбоксинг, тайський бокс та

інших. Хук – це короткий фланговий, боковий удар, що виконується і ближньою і дальньою відносно суперника рукою. Хук наноситься в корпус (тулуб) і в голову, використовується як атакуючий удар (з місця, з присіданням, в стрибку) і як контрудар (на короткій дистанції), може бути одиночним і виконуватись в комбінації.

Шахи.

Шахи одна з найрозповсюдженіших спортивних ігор сучасності, гра поєднує в собі елементи мистецтва (уяви), науки (логічно-точний розрахунок) і спорту. Шахи мають виховне значення: сприяють розвитку концентрації уваги, вміння долати труднощі та планування власних дій, логічно мислити. Оскільки у грі в шахи виявляються особливості людської особистості, вони використовуються у якості моделі наукових досліджень в психології та педагогіці. Також використовуються для моделювання систем штучного інтелекту. В Україні шахи відомі з 10-11 століття, куди були принесені з батьківщини шахової гри, Індії. Варіанти шахів – настільні ігри, які нагадують шахи або основані на шахах; гексагональні шахи; історичні шахи; максі-шахи; міні-шахи; шахи для декількох гравців; шахи з незвичайними правилами.

Автомат – загальна назва пристроїв, у яких грає схований від глядачів шахістів. Вперше шаховий автомат було створено у Відні В.Кемпеленом.

Алгебраїчна нотація – різновид способу запису шахової партії. Відповідно до правил алгебраїчної нотації клітини шахівниці позначаються двома координатами – латинською літерою від «a» до «h» та цифрою від 1 до 8.

Атака пішакової меншості – типовий стратегічний прийом, що має за мету викликати послаблення пішакової структури суперника. На практиці цей прийом найчастіше використовується у багатьох варіантах ферзевого гамбіту.

Атака слабого пункту – ведеться у розташуванні фігур суперника з метою захоплення послабленої клітини, знищення слабких пішаків або відволікання сил суперника на їх захист.

Батарей – наявність двох різних далекобійних фігур на одній лінії; відведення фігури, що стоїть попереду дозволяє увійти у дію іншій фігурі, що стоїть на тій самій лінії.

Бліц (або блискавична гра) – гра, за якої кожному гравцеві відводиться дуже обмежений час (зазвичай 5 хвилин).

Блокада – ефективний засіб для обмеження рухливості фігур та пішаків суперника, за якого одна з власних фігур розміщується на клітині попереду пішака суперника.

Бухгольц – система розрахунку особистих коефіцієнтів учасників шахового турніру. Використовується для розподілу місць за рівності очок. Розрізняють Бухгольц та прогресивний Бухгольц. Коефіцієнт Бухгольца дорівнює сумі очок суперників, з якими грав учасник для якого розраховується Бухгольц.

Важкі фігури – у шаховій термінології тура та ферзь.

Варіант – серія ходів, що логічно пов'язані один з одним.

Взяття на проході (або бита клітина) – взяття пішака, що просунувся з початкового положення на дві клітини вперед та став на сусідню клітини з пішаком суперника. Взяття на проході можливе лише наступним ходом.

Відволікання – тактичний прийом при якому фігура, що змушена перейти на іншу клітину більше не виконує важливі функції. Часто відволікання досягається за допомогою жертви.

Віддалений прохідний пішак – термін з теорії ендшпілю. Прохідний пішак віддалений від позиції короля суперника. Зазвичай віддаленим називають такого прохідного пішака, що знаходиться на протилежній від позиції короля суперника крайній лінії.

Відкрита лінія – вертикаль шахівниці, що звільнена від пішаків.

Відсталий пішак – пішак, що опинився позаду пішаків, що знаходяться на суміжних вертикалях. Зазвичай такий пішак є слабким, адже деякий час не може бути захищений іншими пішаками.

Відштовхування плечем – умовна назва прийому, що застосовується у ендшпілі, коли король не пускає короля суперника, на якусь важливу клітину.

Висячі пішаки – два пов'язаних пішака (зазвичай центральний та слоновий), на одній горизонталі, що не можуть бути захищені іншими пішаками.

Висяча фігура – незахищена фігура, яка може опинитися під нападами фігур або пішаків суперника.

Гамбіт – загальна назва дебютів, у яких одна з сторін пропонує жертву матеріалу з метою найшвидшого розвитку, отримання позиційних переваг, створення атаки на короля суперника. У разі прийняття жертви виникає прийнятий гамбіт (у назві дебюту слово «прийнятий» зазвичай не використовується), при її відхиленні – відмовлений.

Гіпермодернізм – напрямок у розвитку шахів у 1910 – 1920 роках.

Гра на фланзі – стратегічний шаховий прийом. Має різні форми такі як: атака короля, атака пішакової меншості, відволікання сил суперника від центру тощо.

Гра за листуванням – різновид заочних шахів. Гра здійснюється за допомогою засобів поштового зв'язку. Після широкого розповсюдження Інтернету майже не використовується.

Гросмейстер – найвище шахове звання. Надається довічно ФІДЕ за успішні виступи у міжнародних змаганнях.

Далекобійна фігура – умовна назва фігур, що мають широкий діапазон дії. До далекобійних фігур відносяться ферзь, слон та тура.

Два коня проти пішака – різновид шахового ендшпілю. Зазвичай досягається перемога сильнішої сторони, але виграш дуже складний. Мат

двома конями можливий завдяки наявності у суперника пішака, що пересуваючись запобігає пату та дає можливість поставити мат королю.

Дебют – початкова стадія шахової партії (умовно 10-15 ходів), що характеризується мобілізацією сил сторін. Пов'язаний з визначеним планом гри у мідельшпілі. Зазвичай у назві дебюту присутнє одне з слів: «дебют», «початок», «захист», «гамбіт».

Дерево розрахунку – сукупність варіантів, що необхідно розглянути при аналізі позиції.

Довічний шах – безперервна послідовність шахів яких неможливо уникнути. Застосовується як засіб досягнення нічиєї.

Дракон – один з найуживаніших варіантів у сицилійському захисті.

Еполетний мат – мат, при якому обидві тури знаходяться на сусідніх по горизонталі з власним королем клітинах, та відбирають у нього клітини для відступу.

Ендшпіль – кінцева стадія шахової партії.

Етюд – різновид шахової композиції. Спеціально складена позиція у якій одній з сторін (зазвичай білим) потрібно виконати певне завдання (виграти або зробити нічию).

Живі шахи – різновид гри у шахи, за якого гра ведеться на шахівниці великого розміру, наприклад на міській площі. Роль шахових фігур виконують люди у костюмах.

Задача – різновид шахової композиції. Спеціально складена шахова позиція у якій треба поставити мат у визначену кількість ходів.

Зайвий захист – стратегічний профілактичний прийом, який було введено у шахову практику А.Німцовічем. сутність його полягає у захисті «із запасом» важливих пунктів позиції.

Закриті дебюти – загальна назва шахових дебютів які починаються будь-яким першим ходом, окрім 1. e2-e4.

Заманювання – тактичний прийом, що примушує за допомогою погроз, жертв та нападів фігуру суперника зайняти не вигідну позицію.

Зв'язування – напад далекобійною фігурою на фігуру або пішака суперника, за яким розташована інша більш цінна фігура.

Ізольований пішак (або ізолятор) – пішак, що не має на сусідніх вертикалях пішаків того ж кольору. У залежності від позиції може бути як слабким, так і сильним.

Ініціатива – у шахах, прояв активності, головна мета якої – надати діям власних фігур атакуючий характер та примусити суперника перейти до тривалого захисту. Під розвитком ініціативи зазвичай розуміють посилення взаємодії власних фігур та дезорганізацію взаємодії фігур суперника.

Кінь – одна з шахових фігур. Ходить та б'є фігури суперника «Г»-подібним рухом: спочатку на 2 клітини по вертикалі або по горизонталі, потім на 1 клітину по вертикалі або по горизонталі. Може перестрибувати через фігури суперника.

Клітини відповідності – термін з теорії ендшпілю. Клітини на шахівниці, по яких маневрують фігури суперників, опиняючись ніби пов'язаними одна з одною.

Ключові клітини (або критичні клітини) – термін з теорії пішакових ендшпілів. Клітини зайняття яких фігурами сильнішого боку веде до досягнення певної стратегічної мети, або навіть до виграшу партії.

Комбінація – форсований варіант з використанням різноманітних тактичних прийомів. Зазвичай елементом комбінації є жертва матеріалу.

Композиція – різновид шахового мистецтва, сутність якого полягає у складанні штучних позицій з визначеним завданням, зазвичай за білих. Розрізняють два види композиції: задачі та етюди.

Коньовий ендшпіль – різновид шахового ендшпілю у якому окрім королів у кожного з гравців залишилися лише коні та пішака.

Консультаційна гра – гра під час якої за один або обидва боки грає декілька партнерів, що консультуються один з одним щодо кожного ходу.

Контр-гамбіт – жертва пішака або фігури у дебюті у відповідь на застосування гамбіту.

Контргра – один з найважливіших та найрозповсюдженіших прийомів шахової стратегії: використання можливостей позиції для боротьби за захоплення ініціативи у відповідь на атакувальні дії суперника.

Контроль часу – час відведений кожному шахісту на усю партію, або на визначену кількість ходів.

Контрудар – тактичний прийом, що часто розпочинає контратаку або супроводжує її.

Кооперативний мат – мат, який ставиться спільними зусиллями обидвох суперників. Наприклад якщо кооперативний мат ставлять білі, то чорні усіма своїми діями не запобігають, а прискорюють мат своєму королю. Широко використовується у шаховій композиції.

Король – шахова фігура. Пересувається на будь-яку вільну клітину навколо себе по діагоналі, горизонталі чи вертикалі. Не може стати на клітини, яку атаковано фігурами суперника. Один раз за гру може зробити спільний з турою хід – рокірування.

Лавірування – шаховий стратегічний прийом – маневрування фігур з метою створення та використання слабостей у позиції суперника.

Легка партія – прийнята у шахістів назва для шахових партій, що були зіграні поза змаганнями, без годинника та запису ходів.

Легка фігура – у шаховій термінології легкими фігурами називають конів та слонів.

Легко-фігурний ендшпіль – різновид шахового ендшпілю. Характеризується наявністю у обох суперників окрім королів лише легких фігур та пішаків.

Маестро – застаріла неофіційна назва шахістів, що грають у силу майстра та досягли успіхів у змаганнях.

Мат – шах королю, коли король не може відступити на інше поле або закритися своєю фігурою. Гравець, що оголосив мат королю суперника вважається переможцем партії.

Мансуба – стародавній аналог сучасного етюду.

Млин – типова шахова комбінація з чергуванням шахів та відкритих шахів, що оголошуються тим з суперників, що атакує.

Мітельшпіль (або середина гри) – наступна за дебютом стадія шахової партії, у якій зазвичай розгортаються її основні події. Зазвичай мітельшпіль починається після 12-15 початкових ходів, коли суперники закінчують розвиток своїх фігур (мобілізація сил) та готові розпочати активні дії. Розташування пішаків, розвиток фігур у дебюті зазвичай підпорядковують майбутньому плану гри у мітельшпілі.

Напіввідкрита лінія – лінія, на якій немає власних пішаків, але є пішак суперника.

Недоторкані пішаки – пішаки, напад на які веде до цугцвангу гравця, що нападає.

Неправильний початок – загальна назва дебютів, що майже не зустрічаються у сучасній практиці.

Нотація – система умовних позначень, що застосовується для запису окремих ходів, усієї партії та окремої позиції. Розрізняють алгебраїчну нотацію, зображувальну, скорочену алгебраїчну (найпоширеніша) та інші.

Опозиція – термін з теорії ендшпілю. Протистояння королів один проти одного. Розрізняють близьку, далеку, діагональну та коньову опозиції.

Очікувальний хід – хід, за допомогою якого черга ходу передається суперникові. Метою такого ходу є виявлення намірів суперника.

Оцінка позиції – всебічне дослідження особливостей та можливостей позиції, що виникла на шахівниці протягом шахової партії, з метою визначення подальшого плану гри.

Пат – положення у шаховій партії, у якому сторона, що має право ходу, не може ним скористатися, адже усі її фігури та пішаки позбавлені можливості зробити хід. Партія, у якій виникле патове становище визначається нічиєю.

Перевага двох слонів – позиційна перевага, що полягає у наявності у одного з суперників двох слонів, а у іншого слона та коня або двох коней. Іноді жартома кажуть про «перевагу двох коней».

Перевага у розвитку – перевага у кількості фігур, що виведені на активні позиції.

Перехресний шах – тактичний прийом, оголошення шаху у відповідь на шах власному королю. Найчастіше використовується у ферзевому ендшпілі.

Підривання пішакового ланцюга – тактичний прийом у позиційній грі. Має за мету послаблення або знищення пішакового ланцюга суперника.

Підірвання центру – стратегічний прийом у шаховій партії, що застосовується з метою послаблення або знищення центру суперника.

Пішак – найслабша, але дуже важлива шахова фігура. Ходить вперед по вертикалі на одну (з початкової позиції – на дві) клітини. Якщо пішак досягнув останньої лінії він перетворюється у будь-яку фігуру того-ж кольору що він сам окрім короля.

Пішакова перевага – більша ніж у суперника кількість пішаків на одному з флангів (кількісна пішакова перевага), або краще їх розташування (якісна пішакова перевага).

Пішаковий ендшпіль – різновид шахового ендшпілю. Характеризується наявністю у обох гравців окрім королів лише пішаків.

Пішаковий ланцюг – пішаки одного кольору, що розташовані по діагоналі.

Пішаковий штурм – атака за допомогою пішаків. Застосовується для знищення прикриття короля суперника та створення матових погроз. Дуже розповсюджений стратегічний прийом.

Пов'язані пішаки – пішаки одного кольору, що розташовані на суміжних вертикалях. Також розрізняють пов'язані прохідні пішаки.

Подвійний напад (або виделка) – ситуація коли одна фігура нападає на дві фігури суперника.

Подвійний шах – одночасний шах двома фігурами.

Подвоєні пішаки – пішаки одного кольору, що знаходяться на одній вертикалі. Зазвичай є слабкістю.

Позиційна жертва – стратегічний прийом. Жертва матеріалу за для отримання деяких позиційних переваг, захоплення ініціативи тощо.

Позиція – у шаховій партії розміщення фігур на шахівниці, при цьому повинна бути визначена черга ходу, можливість рокірування, взяття на проході тощо.

Потрійне повторення позиції – виникнення на шахівниці тієї самої позиції тричі протягом партії, при цьому черга ходу кожен раз повинна бути у того й самого гравця а можливості гри не змінюються: наприклад право здійснити рокірування або взяття на проході. Може бути приводом для присудження нічиєї.

Проміжний хід – хід суперника, який не було передбачено при розрахунку форсованого варіанту або комбінації. Зазвичай проміжний хід руйнує попередні розрахунки та унеможлиблює комбінацію. Існує також проміжний шах – проміжний хід з шахом, часто дозволяє гравцю, що захищається, перехопити ініціативу.

Прохідний пішак – пішак, що не має на сусідніх вертикалях пішаків суперника. Є серйозною позиційною перевагою, особливо у ендшпілі.

Рейтинг (або особистий коефіцієнт) – числовий показник практичних досягнень шахіста, що змінюється у залежності від його результатів у змаганнях.

Розвиток фігур – процес виведення фігур на активні позиції, звідки вони можуть взяти участь у подальшій боротьбі.

Різнокольорові слони – термін, що застосовується для позначення слонів, що стоять на клітинах різних кольорів у позиціях де у гравців окрім пішаків залишилися лише слони.

Рокірування – спільний хід королем та турою, за якого король зміщується на дві клітини по горизонталі, а тура стає на клітину, через яку

перестрибнув король. Рокірування можливе за виконання наступних умов: король та тура, що братимуть участь у рокіруванні ще жодного разу не ходили, королю немає шаху, після рокірування ні король, ні тура не опиняються під шахом. Розрізняють коротке (на королівський фланг) та довге (на ферзевий фланг) рокірування.

Сеанс одночасної гри – різновид масових шахових змагань, під час яких шахіст грає одночасно з багатьма суперниками.

Сильна клітина – клітина, на якій фігура займає дуже сильну позицію, що супернику дуже важко примусити її звільнити цю клітину.

Скажена фігура – незахищена фігура що нападає на фігуру суперника (найчастіше на короля), яку не можна вбити через пат. Скажена фігура часто дозволяє тому з гравців, що знаходиться у скрутному становищі досягти нічиєї шляхом довічного нападу (шаху).

Складний ендшпіль – ендшпіль у якому у кожного з гравців залишилось не менше двох різних фігур.

Слабка клітина – клітина у власному таборі, яка не може бути захищена власними пішаками.

Слон – шахова фігура. Пересувається на будь-яку кількість клітин по діагоналі. Слон проти коня – різновид легко фігурного ендшпілю. Характеризується наявністю у одного з гравців окрім короля – слона та пішаків, а у іншого – коня та пішаків.

Слоновий ендшпіль – різновид ендшпілю. Характеризується наявністю у гравців окрім королів лише пішаків та слонів.

Спертий мат – мат, при якому усі клітини навколо короля відібрані його власними фігурами. Спертий мат може бути оголошено лише конем.

Стратегія – принципи ведення шахової партії, що охоплюють підготування та здійснення систематичного, послідовного впливу на позицію суперника.

Табія – типова позиція того чи іншого дебюта, де, зазвичай закінчено мобілізацію сил та починається міттельшпіль. Також табією називається розстановка фігур та пішаків у шатранджі, з якої фактично починалася гра.

Тактика – сукупність прийомів та засобів виконання окремих шахових операцій, що входять до стратегічного плану та його закінчуючи.

Темп – одиниця виміру часу у шахах, яка дорівнює одному шаховому ходу. Виграти темп означає випередити суперника у розвитку на один хід.

Теоретична позиція – позиція, що вивчена шаховою теорією та точно відомий результат за найкращої гри суперників, а також відомі плани сторін для досягнення цього результату.

Теорія шахів – сукупність знань про шахи. Складається з теорії дебюту, ендшпілью та міттельшпілью. Найбільш вивченими є теорія ендшпілью та теорія дебюту.

Технічний ендшпіль – елементарне шахове закінчення з мінімальною кількістю фігур (3-5), у якому одна з сторін володіючи достатньою матеріальною перевагою може оголосити мат королю суперника, або за точного захисту слабкіший бік досягає нічиєї. До цього класу ендшпільів в першу чергу відносять ендшпіль у яких ставиться мат самотньому королю.

Тихий хід – неактивний, на перший погляд, хід що повністю змінює перебіг боротьби у партії.

Тура – шахова фігура. Пересувається на будь-яку кількість клітин по вертикалі або горизонталі.

Тура проти легкої фігури – різновид шахового ендшпілью. Характеризується наявністю окрім королів у одного з суперників тури та пішаків, а у іншого – легкої фігури та пішаків.

Туровий ендшпіль – різновид шахового ендшпілью. Характеризується наявністю у обох сторін окрім королів лише пішаків та тур.

Ферзь – найсильніша фігура. Пересувається на будь-яку кількість клітин по діагоналі, горизонталі або вертикалі.

Ферзевий ендшпіль – різновид шахового ендшпілю. Характеризується наявністю окрім королів, лише пішаків та ферзів.

Фіанкетто – спосіб флангового розвитку слона шляхом просунення коневого пішака на одну клітину вперед, та переведення слона на клітину, що звільнилася. Існує королівське та ферзеве фіанкетто.

Цейтнот – термін, що позначає нестачу часу на розміркування у одного або у обох (обопільний цейтнот) гравців.

Цугцванг – безвихідне становище. Позиція у якій будь-якій хід призводить до суттєвого погіршення позиції або навіть до програшу партії.

Шах – ситуація у шаховій партії коли король одного з гравців опиняється під ударом фігур або пішаків суперника.

Шахівниця – ігрове поле квадратної форми, розкреслене на 64 рівнях за розміром клітини по 8 з кожного боку, що розфарбовані у білий та чорний кольори.

Спортивний інвентар,знаряддя, споруди.

Батут – пристрій для стрибків, що є плетеною сіткою з міцної тасьми. Натягається вона за допомогою гумових амортизаторів, розташованих усередині металевої рами на ніжках.

Байдарка – спортивний човен з закритим верхом, в якому є отвір для гребців. Гребці (1 або 2) сидять на дні лицем у бік руху і гребуть дволопатевиими веслами. Каркас байдарки виготовляється з ясена (обшивається фанерою чи тканиною) або з алюмінію.

Бітон – у більярді куля, по якій наноситься удар.

Бігова доріжка – спортивна споруда, що призначена для проведення змагань і тренувань по бігу та спортивній ходьбі в легкій атлетиці. Легкоатлетична бігова доріжка обладнується зазвичай на стадіонах, на горизонтальному рівному місці. Краї бігової доріжки забезпечуються закругленими зверху бортиками, виступаючими на висоту до 3см. Покриття

доріжки має володіти достатньою несучою здатністю та високими амортизаційними властивостями, забезпечувати ефективне зчеплення з взуттям бігунів, мати рівну зносостійку поверхню, зберігати свої властивості після сильного зволоження.

Бігова доріжка (тренажер) – вид тренажера для бігу на місці або імітації бігової траси. Тренажер являє собою полотно для бігу, поєднане з джерелом навантаження або двигуном. Також може бути присутнім регулятор висоти нахилу полотна.

Булава – спортивне знаряддя у художній гімнастиці. Дозволяється тільки з двома булавами. У групових вправах у кожній гімнастки може бути тільки одна пара булав.

Велосипед – транспортний засіб без двигуна, який приводить в рух сила людських м'язів, що передається за допомогою педалей або педалей та ланцюга на ведуче колесо(а). зазвичай велосипед має два колеса. Використовують у велосипедному виді спорту.

Велотрек – замкнуте овальне кільце для змагань з вело-трекових гонок. Має дерев'яне або бетонне покриття. Довжина покриття від 130 до 500 метрів (великі міжнародні змагання проводяться на треках довжиною від 250 до 400 метрів). Для зручності велогонщиків, трек має нахил 42 градуси на поворотах і 12,5 градусів на прямих ділянках. Ширина треку повинна бути не менше 5 метрів і бути на всіх ділянках однаковою (7 метрів для проведення великих змагань). Рух по велотреку здійснюється завжди проти годинникової стрілки.

Велодром – велотрек з трибунами і допоміжними приміщеннями. Може бути як відкритими, так і закритими.

Велотренажер – імітатор велосипеда, призначений для тренувань.

Весло – знаряддя у вигляді лопаті на кінці довгої жердини за допомогою якої переміщують човен, гребне судно (веслування). Весло складається з: ручка (місце, за яке весляр тримається руками); валик (частина весла від лопаті до ручки; форму має шестигранну, чотиригранну або круглу

і повинна бути трохи легшою, ніж вся інша частина весла; це перевантаження називається водо-вагомість); веретено (частина весла від лопаті до валька, завжди кругла, у вигляді жердини); лопать (широкий край весла, завжди більш-менш плоский, на кінці оббитий смужкою міді або жерсті). Дерев'яні весла робляться переважно з ялини та ясена. Так само застосовуються металеві та пластмасові весла.

Вишка – споруда з кількома платформами на різних висотах: 1,3; 5; 7,5; і 10м. Ширина кожної платформи 2м, довжина 6м. Край платформи виступає за край басейну не менше, ніж на 1,5м.

Волан – спортивний снаряд, що застосовується в бадмінтоні (пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням).

Гантелі – спеціальні гирі, призначені для розвитку м'язів, зміцнення суглобів. Гантелі бувають двох видів: суцільнолиті гантелі і розбірні.

Гірські лижі – особливий різновид лиж, який використовують для спуску з гірських схилів в гірськолижному спорті.

Жердина – тонкий довгий стовбур дерева очищений від сучків і гілок або штучно виготовлений його аналог.

Жовта майка – почесна майка, що вручається лідеру загального заліку найпрестижніших багатоденних велоперегонів Тур де Франс. Особливий колір майки дозволяє легко визначати місцезнаходження лідера перегонів на трасі під час етапу.

Іподром – комплекс споруд для випробування рисистих і скакових коней та проведення кінноспортивних змагань; установа, що проводить ці випробування чи змагання. Іподроми діляться на: скакові – лише для проведення перегонів; бігові – лише для проведення рисистих перегонів або перегонів інохідців; комбіновані – для проведення обох видів випробувань.

Каное – без кільове веслове судно, для якого характерні човноподібна форма корпусу і спосіб греблі одним однолопастним лопатоподібним веслом. Рулювання каное проводиться поворотом весла у воді і зміною його траєкторії в кінці гребка.

Кеди – спортивне взуття. Було створене для того, щоб займатись спортом, але невдовзі стало популярним серед людей різних соціальних верств.

Кий – у більярді – довга пряма палиця для гри в більярд, один кінець якої тонше, а другий – грубіший.

Ковзани – це спортивний або прогулянковий інвентар, який є сукупністю черевиків та системи рухомих чи нерухомих лез, що прикріплені до цих черевиків.

Ковзанка – крижаний майданчик для човгання на ковзанах, гри в хокей тощо. Ковзанками часто бувають ділянки замерзлих рік, озер та ставків. В інших випадках ковзанки влаштовують штучно в приміщеннях.

Ковінька або ключка – ціпок із гаком на одному кінці, яка використовується в низці спортивних ігор з опукою чи шайбою.

Корт – рівний, прямокутний майданчик для гри в великий теніс. Довжина корту – 23,77м, ширина – 8,23м для одиночної гри або 10,97м для парної гри.

Кросівки – спортивне взуття, яке стало популярним в повсякденній формі одягу.

Лижі – пристрій у вигляді дощок, призначений для пересування по снігу, до ноги кріпиться спеціальними приєднаннями до лижного взуття.

Луза – у більярді, один із шести отворів із сітчастими мішечками, що знаходяться по краях більярдного столу.

Лук – це один із найдавніших видів зброї металюного типу, призначений для стрільби стрілами.

Льодоруб – спортивний інвентар, застосовуваний альпіністами і гірськими туристами для пересування по льодових, снігових схилах, організації страховки і самостраховки на цих видах рельєфу.

Маска воротаря – маска, яка вдягається на голову воротарями, щоб захистити обличчя.

Маунтінбайк – гірський велосипед, призначений для катання поза дорогами, і внаслідок цього, має особливу конструкцію, відмінну від шосейного, трекового та дорожнього велосипеда.

Маунтінборд – являє собою дошку, по виду нагадує сноуборд і скейтборд, призначену для їзди по пересіченій місцевості в літній період часу.

Метальний молот – спортивний легкоатлетичний снаряд для кидання. Складається з металевого ядра з тросом

Мішень – штучна мета при тренуваннях і на змаганнях зі стрільби.

М'яч – предмет сферичної чи іншої опуклої форми, який здебільшого використовується у спортивних іграх.

Намет – укриття, що складається з тканини або іншого матеріалу, який монтується на каркас-дуги, а також укріплюється допоміжними мотузками.

Обруч – спортивний тренажер. Використовується як одна зі спортивних знарядь у вправах художньої гімнастики.

Паралельні бруси – гімнастичний спортивний предмет. В спортивних змаганнях використовуються бруси таких розмірів: висота жердини 195см, довжина 350см, відстань між жердинами від 42 до 52см. Жердини повинні бути досить еластичними, тому їх виготовляють з дерева зі штучною основою – метал або пластик.

Парашут – пристрій для безпечного спуску в повітрі з великої висоти людини та вантажів, який використовує опір повітря.

Перекладина – гімнастичний спортивний снаряд, виготовляється з металу (найчастіше сталі). Вправи на перекладині виконують тільки чоловіки. Стандартні розміри перекладини: ширина 240см, висота 255см.

Плавальний басейн – споруда для спортивного плавання і стрибків у воду, для гри у водне поло та купання; буває закритий (зимовий) і відкритий (літній).

Ракетка – спортивний інвентар, використовується в багатьох атлетичних дисциплінах таких як теніс, бадмінтон, настільний теніс,

пляжний теніс, сквош і інші. Для кожного виду спорту призначені різні за типом, розміром, вагою і матеріалом виготовлення ракетки.

Рапіра – зброя, що коле, завдовжки 110см і вагою 500г, кисть руки захищена круглою гардою діаметром 12см.

Ринг – спеціально обладнане місце від 5м на 5м до 7м на 7м обнесене канатами. Використовується в основному у боксі.

Ролики – це черевики із прикріпленими до них рамами, на яких закріплено від двох до п'яти коліс.

Сани – поширений тип возів без коліс, які зазвичай мають полози.

Скакалка – спортивний снаряд для фізичних вправ дорослих і дітей. Являє собою синтетичний або шкіряний шнур. Використовується як один із спортивних снарядів у вправах з художньої гімнастики.

Скейтборд – роликова дошка, скорочено – скейт. Представляє собою дошку на чотирьох колесах для скейтбордингу. Має спеціальну конструкцію підвіски коліс, що забезпечує при маневруванні поворот в ту чи іншу сторону.

Сноуборд – спортивний снаряд, призначений для швидкісного спуску з засніжених схилів і гір. Сноуборд є плоскою конструкцією, що складається з ковзної поверхні, що стикається з снігом; підставки – деки, на яку встановлено кріплення для ніг; і металевого канта, що проходить по краю усього снаряда та призначеного для управління рухом сноуборду за допомогою прийомів, званих загальним терміном «перекантовка».

Стрічка – спортивне знаряддя в художній гімнастиці. Складається з палички і самої стрічки.

Татамі – покриття на якому проводяться змагання з деяких видів бойових мистецтв. Розмір 8м на 8м або 10м на 10м. Нині татамі виготовляється з литого поролону або пресованої поролоновою крихти.

Тир – спортивна споруда для стрільби по мішені з ручної вогнепальної і пневматичної нарізної на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Тир має стрілецьку галерею з вогневим рубежем, вогневу прострілювальну зону

(завдовжки рівну дистанції стрільби), мішені, як правило, механізовані пристрої, куле приймач, підсобні, службові, учбові приміщення, склади зброї і набоїв. В залежності від розмірів тир дозволяє вести стрільбу на відстані від 10 до 300 метрів. Можуть бути закритими, напівзакритими і відкритими (польовими).

Трамплін – спеціальна пружина дошка довжиною 4,8м і шириною 0,5м, один кінець якої закріплений на борту басейну. Встановлюється на висоті 1 або 3м над рівнем води.

Трекінгові палиці – складні палиці, що складаються з двох, трьох або чотирьох висувних сегментів, і використовувані в спортивному гірському туризмі і альпінізмі переважно при тривалих піших походах по рельєфу, що має значні перепади висот і комбінований характер (земля, камінь, сніг, лід).

Хокейна шайба – круглий гумовий диск із діаметром 3 дюйми й товщиною 1 дюйм, що використовується у хокей з шайбою.

Шабля – зброя рублячи-колюча, завдовжки до 105см, вагою 500г, сталевий гнучкий клинок з овальною гардою, що захищає кисть від ударів. Зброя що рубає і коле.

Шолом – частина захисного обладунку, яка призначена для захисту голови.

Шосейний велосипед – велосипед, сконструйований для швидкісної їзди (велогонок, вело марафонів) по дорогах з хорошим асфальтовим покриттям. Від інших видів велосипедів відрізняється особливою формою керма (так звані «баранячі роги»), що дозволяє міняти хват, низькою, розтягнутої посадою для поліпшення аеродинаміки, передачами з низькими передавальними відносинами, легкої але твердою рамою і вузькими покришками високого тиску (близько 8атм.).

Шпага – зброя, що коле, завдовжки 110см і вагою до 770г, гнучкий сталевий клинок тригранного перетину, кисть руки захищена круглою гардою діаметром 13,5см.

Штанга – спортивний снаряд для підняття ваги у важкій атлетиці. Гриф розбірної штанги має на кінцях втулки для закріплення навантаження, що складається з дисків різної маси і замків.

Щитки – елемент спортивної екіпіровки, широко використовуваний у футболі, регбі, бейсболі, хокей, та інших видах спорту, де це вважається необхідним. Щитки прикривають передню частину гомілки та захищають її від цілого ряду серйозних травм.

Яхта – легке, швидке судно. Сьогодні, найчастіше – будь-яке вітрильне, моторне або вітрильно-моторне судно, призначене для спортивних або туристичних цілей. Розрізняють двокорпусні яхти – катамарани; трикорпусні яхти – тримарани, а також багатокорпусні – полімарани.

Найпопулярніші та наймасовіші види спорту в світі.

(на 2012 рік)

№ у поз.	Види спорту	У відсотках від усіх, хто займається
1	Легка атлетика (ходьба, біг)	9,60%
2	Футбол	8,40%
3	Плавання (в тому числі дайвінг)	8,10%
4	Йога	7,40%
5	Велосипедний спорт	6,40%
6	Баскетбол	5,70%
7	Волейбол (в тому числі пляжний)	5,40%
8	Хокей	10,5%
9	Теніс	4,90%
10	Бодібілдинг	4,70%
11	Гольф	4,50%
12	Спортивні танці	3,80%
13	Лижний спорт	3,40%
14	Єдиноборства (вільна, греко-римська боротьба, бокс, дзюдо, ушу, карате, дзюдзюцу)	3,40%
15	Настільний теніс	3,10%
16	Спортивне орієнтування (туризм)	3,00%
17	Національні види спорту	2,74%
18	Скелелазіння	2,60%
19	Ролер-спорт	2,04%
20	Екстремальний спорт	1,10%

На додаток...

Олімпійські ігри – міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки під егідою Міжнародного олімпійського комітету. Види спорту, які входять до програми Олімпійських ігор називаються олімпійськими. Переможці змагань отримують довічне звання олімпійського чемпіона.

Олімпійські ігри діляться на літні й зимові. Літні Олімпійські ігри проводяться кожні чотири роки, в рік кратний чотирьом. До складу програми Літніх ігор, на даний час, входять такі види спорту: стрибки у воду, плавання, синхронне плавання, ватерполо, стрільба з лука, легка атлетика, бадмінтон, бейсбол, баскетбол, бокс, веслування на байдарках і каное, слалом на байдарках і каное, ВМХ, маунтенбайк, шосейний велоспорт, велотрек, кінний спорт, фехтування, хокей на траві, футбол, спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки на батуті, гандбол, дзюдо, регбі, сучасне п'ятиборство, академічне веслування, вітрильний спорт, стрільба, софтбол, настільний теніс, тхеквондо, теніс, триатлон, пляжний волейбол, волейбол, важка атлетика, боротьба.

Літні олімпійські ігри.

Рік	Ігри	Місто	Країна
1896	I Олімпійські ігри	Афіни	Греція
1900	II Олімпійські ігри	Париж	Франція
1904	III Олімпійські ігри	Сент-Луїс	США
1908	IV Олімпійські ігри	Лондон	Великобританія
1912	V Олімпійські ігри	Стокгольм	Швеція
1916	VI Олімпійські ігри (скасовано)	Берлін	Німеччина
1920	VII Олімпійські ігри	Антверпен	Бельгія
1924	VIII Олімпійські ігри	Париж	Франція
1928	IX Олімпійські ігри	Амстердам	Нідерланди
1932	X Олімпійські ігри	Лос-Анджелес	США
1936	XI Олімпійські ігри	Берлін	Німеччина
1940	XII Олімпійські ігри (скасовано)	Гельсінкі	Фінляндія
1944	XIII Олімпійські ігри (скасовано)	Лондон	Великобританія
1948	XIV Олімпійські ігри	Лондон	Великобританія
1952	XV Олімпійські ігри	Гельсінкі	Фінляндія
1956	XVI Олімпійські ігри	Мельбурн	Австралія
1960	XVII Олімпійські ігри	Рим	Італія
1964	XVIII Олімпійські ігри	Токіо	Японія
1968	XIX Олімпійські ігри	Мехіко	Мексика
1972	XX Олімпійські ігри	Мюнхен	Німеччина
1976	XXI Олімпійські ігри	Монреаль	Канада
1980	XXII Олімпійські ігри	Москва	СРСР
1984	XXIII Олімпійські ігри	Лос-Анджелес	США
1988	XXIV Олімпійські ігри	Сеул	Південна Корея
1992	XXV Олімпійські ігри	Барселона	Іспанія
1996	XXVI Олімпійські ігри	Атланта	США
2000	XXVII Олімпійські ігри	Сідней	Австралія
2004	XXVIII Олімпійські ігри	Афіни	Греція
2008	XXIX Олімпійські ігри	Пекін	Китай
2012	XXX Олімпійські ігри	Лондон	Великобританія
2016	XXXI Олімпійські ігри	Ріо-де-Жанейро	Бразилія

Зимові Олімпійські ігри об'єднують зимові види спорту й відокремилися від літніх, починаючи з 1924 року. До середини 90-х літні й зимові Олімпійські ігри проводилися в один рік. Починаючи із зимової Олімпіади Ліллекхаммера (Норвегія), зимові Олімпійські ігри проводяться через два роки після літніх. До складу програми Зимових ігор входять такі види спорту: біатлон, бобслей, скелетон, керлінг, хокей з шайбою, санний

спорт, фігурне катання, шорт-трек, ковзанярський спорт, гірськолижний спорт, лижні перегони, фрістайл, двоборство, стрибки з трампліна, сноубординг.

Зимові олімпійські ігри.

Рік	Ігри	Місто	Країна
1924	I Олімпійські ігри	Шамані	Франція
1928	II Олімпійські ігри	Санкт-Моріц	Швейцарія
1932	III Олімпійські ігри	Лейк-Плесід	США
1936	IV Олімпійські ігри	Гармаш-Партенкірхен	Німеччина
1940	(V) Олімпійські ігри (скасовано)	Гармаш-Партенкірхен	Німеччина
1944	(V) Олімпійські ігри (скасовано)	Кортіна-д'Ампеццо	Італія
1948	V Олімпійські ігри	Санкт-Моріц	Швейцарія
1952	VI Олімпійські ігри	Осло	Норвегія
1956	VII Олімпійські ігри	Кортіна-д'Ампеццо	Італія
1960	VIII Олімпійські ігри	Скво-Веллі	США
1964	IX Олімпійські ігри	Інсбрук	Австрія
1968	X Олімпійські ігри	Гренобль	Франція
1972	XI Олімпійські ігри	Саппоро	Японія
1976	XII Олімпійські ігри	Інсбрук	Австрія
1980	XIII Олімпійські ігри	Лейк-Плесід	США
1984	XIV Олімпійські ігри	Сараєво	Югославія
1988	XV Олімпійські ігри	Калгарі	Канада
1992	XVI Олімпійські ігри	Альбервіль	Франція
1994	XVII Олімпійські ігри	Ліллекхаммер	Норвегія
1998	XVIII Олімпійські ігри	Нагана	Японія
2002	XIX Олімпійські ігри	Солт-Лейк-Сіті	США
2006	XX Олімпійські ігри	Турін	Італія
2010	XXI Олімпійські ігри	Ванкувер	Канада
2014	XXII Олімпійські ігри	Сочі	Росія

Параолімпійські види спорту. Виникнення видів спорту, в яких можуть брати участь із обмеженими можливостями, пов'язують з ім'ям англійського нейрохірурга Людвіга Гутмана, який долаючи вікові стереотипи по відношенню до людей з фізичними вадами, увів спорт у процес реабілітації хворих з ушкодженнями спинного мозку. Він на практиці довів, що спорт для людей з обмеженими фізичними можливостями створює умови для успішної життєдіяльності, відновлює психічну рівновагу, дозволяє повернутися до повноцінного життя.

Літні види спорту: важка атлетика (пауерліфтінг), легка атлетика, стрільба з лука, плавання, дзюдо, велосипедний спорт, теніс на візках, фехтування, футбол 7x7, футбол 5x5, баскетбол на візках, виїздка, стрільба, волейбол, регбі на візках, танці на візках, гандбол, настільний теніс, веслувальний спорт, вітрильний спорт.

Зимові види спорту: лижні перегони, біатлон, гірськолижний спорт, хокей, керлінг.

Дефлімпійські ігри. Перші Дефлімпійські ігри пройшли у 1924 році, в Парижі. Учасниками були делегації Бельгії, Чехословаччини, Франції, Великобританії, Нідерландів, Польщі, Угорщини, Італії, Латвії й Румунії.

Спортсмени перших Ігор брали участь в змаганнях з легкої атлетики, велоспорту, футболу, стрільби й плавання. Ігри пройшли успішно. 16 серпня 1924 року керівництво спортивних делегацій країн учасників на нараді вирішили організувати Міжнародний спортивний комітет глухих (МСКГ), основною метою якого мало стати заснування союзу всіх спортивних федерацій глухих та розробка їх статуту для заснування та керівництва тільки що народжених Ігор. Того ж року було вирішено, що ігри проводитимуться кожні чотири роки.

У 1992 році було створено спортивну федерацію глухих України. Того ж року її було прийнято до Міжнародного спортивного комітету глухих з правом участі у всіх міжнародних змаганнях, які проводяться під його егідою.

На 20-тих літніх Дефлімпійських іграх, які пройшли з 5 по 16 січня 2005 року в австралійських містах Мельбурн і Баллараті українська збірна зайняла перше місце в загальнокомандному заліку, завоювавши 52 медалі (21 золоту, 17 срібних, 14 бронзових) і випередивши команди з Росії, США і Китаю.

Всесвітні інтелектуальні спортивні ігри або Інтеніада – міжнародне змагання з настільних ігор, аналогічне Олімпійським іграм. Перші змагання відбулися в Пекіні по завершенню Олімпіади 2008 року.

Геосоціальні ігри – це різновид інтелектуальних ігор, основою яких є стратегія, математичний розрахунок, психологія, інші індивідуальні здібності, де перемагає найсильніший, а не той, кому щастить. Відмітна риса проекту «геосоціальні ігри» - це можливість прийняття участі в одній грі необмеженої кількості людей.

Література.

1. Асадова О.Р. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Асадова О.Р., Ларюшкіна З.П., Сокоринська В.Я., Шемчак І.А. // фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб.наук.пр.ІІ Міжнр.наук.-практ.конф. – Вінниця, 1996.-Ч.1.-107с.
2. Бабушкін В.З. Спеціалізація в спортивних іграх. – Київ: Здоров'я, 1981.-161с.
3. Боровська О.В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту: десерт. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичн. виховання та спорту: спеціальність 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.В. Боровська. – Львів, 2003.-231с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных загрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.-136с.
5. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. // Спортивний туризм: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2009.-304с.
6. Горбунов А.А., Борис Аркадьев. Тренерское наследие. –М.: Физкультура и спорт, 1990.-333с.
7. Горбунов Г.Ф., Психопедагогика спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1986.-207с.
8. Віхров К. Словник футбольних термінів / К.Віхров // Фізичне виховання в школі. – 2006.-№3.-С.12-19.
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988.-288с.
- 10.Ібраїмова М. Модельні характеристики просторово-часових параметрів рухів з урахуванням індивідуального стилю ігрової

- діяльності тенісисток / М.Ібраїмова, Л.Поліщук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. - №4. – С.52-56.
11. Жмарев Н.В. Управленческая и организационная деятельность тренера. – К., Здоров'я, 1986.-126с.
 12. Енциклопедія українознавства. У 10-х т. / Гол.ред. В. Кубійович. – Париж; Нью-Йорк: Молоде Життя, 1954-1989.
 13. Качалин Г.Ф., Тактика футболу. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-177с.
 14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987.-190с.
 15. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання. / Ю.Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімп.л-ра, 2008. – С.69-90.
 16. Лапутин А.Н., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту (навч. посібник). Київ, НУФВСУ, «Олімпійська література», 2005.-320с.
 17. Лачина О. Проблеми сучасної спортивної термінології / О.Лачина, С.Степанюк // Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конф. (24-25 вересня 2009 року).- Херсон: вид-во ХДУ, 2009.-С.146-149.
 18. Лебедев Н. Бегайте на здоровье // Легкая атлетика – М.: 2001.№5 – С.12-13.
 19. Легка атлетика популярніша за футбол // «15 хвилин», 16 жовтня 2007, №15.
 20. Луковська О. Унормування та стандартизація україномовної термінології в медицині та спорті / О.Луковська, А.Дмитрієв // Спортивний вісник Придніпров'я. -2007.-№1.-С.152-156.
 21. Малець В.І. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): навчальний посібник / В.І.Малець,

- М.М.Желізний, Т.І.Харченко, В.В.Чермяков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006.- 68с.
22. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-154с.
23. Мудрик І.В. Сутність і розбіжності між поняттями «фізична культура», «фізична культура особистості» і «фізичне виховання» / І.В. Мудрик // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали Х Всеукраїнської наук.-практ. конф. (29-30 квітня 2010 року). – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010.-Т.2.-С.48-53.
24. Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч.посібник). – К.:МНТУ. 2004. – 556с.
25. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. – К., Вища школа, 1987.-188с.
26. Норман Дейвіс. Європа. Історія. Київ. 2000.с.144.
27. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367с.
28. Олимпийская энциклопедия. Под.ред. С.П.Павлова. М., 1980.
29. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навч. посібник / Н.Є. Пангелова.-К.: Освіта України, 2007.-288с.
30. Платонов В.М. теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984.-345с.
31. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.-284с.
32. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 579с.
33. Полатаймо Ю.О. Плавання.-Івано-Франківськ: Плай, 2004-259с.
34. Попеску І.К. Малий античний олімпійський словник. Київ: олімпійська література, 1999.с.15.

- 35.Рибак О.Ю. Класифікація спортивно-технічних і прикладних видів спорту за характером змагальної діяльності, Львів, 1982.-284с.
- 36.Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / за ред. В.Г.Осінчука, І.К.Попеску. – Львів: вид-во Світ, 1993.-312с.
- 37.Савин В.П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 1990.-318с.
- 38.Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі: навчальний посібник / Л.П.Сергієнко. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2011.- 264с.
- 39.Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010.-776с.
- 40.Скалій О.В. Азбука плавання: Навчальний посібник. – Тернопіль: Астон, 2003-102с.
- 41.Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред.. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986.-318с.
- 42.Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-256с.
- 43.Спутник туриста, М.: Физкультура и спорт. 1970, 336с.
- 44.Теорія і методика фізичного виховання / підручник за ред.. Т.Ю. Круцевич.-К.: Олімп. Л-ра, 2008.-Т.1.-С.29.
- 45.Уилмор Дж.Х., Д.Л.Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. – К., Олимпийская література. 1997.-502с.
- 46.Український радянський енциклопедичний словник. У 3-х т.Т.2.-2-ге вид.-К., 1987.
- 47.Фізична культура: прог.для загальноосвіт.навч.закл. 5-12 класи / Операйло С.І. (та ін.). – К.: Перун, 2005.-123с.

48. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-347с.
49. Шанин Ю.В. Олимпия. История античного атлетизма. Санкт-Петербург. Издательство «Алетейя», 2001.с.32.
50. Штейнбахк В.Л. Велика олімпійська енциклопедія. – К.:» Олимпия Пресс», 2006.-Т.1-й том (А-Н).-784с.