**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙУНІВЕРСИТЕТ**

### Д. В. Ванюк

**Фізичне виховання: ігрові види спорту**

**Термінологічний словник**

**для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра**

**всіх спеціальностей**

****

**Запоріжжя**

**2021**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙУНІВЕРСИТЕТ

### Д. В. Ванюк

**Фізичне виховання: ігрові види спорту**

**Термінологічний словник**

**для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра**

**всіх спеціальностей**

 Затверджено

 вченою радою ЗНУ

 Протокол № від 2021

Запоріжжя

2021

УДК: 796.3(038)

В 177

Фізичне виховання: ігрові види спорту : термінологічний словник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей / уклад.: Д. В. Ванюк. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. 55 с.

У словнику подано визначення найбільш уживаних термінів і понять з ігрових видів спорту – баскетболу, волейболу, гандболу, настільного тенісу, футболу, засвоєння яких передбачено робочою програмою курсу «Фізичне виховання». У першому розділі наведено тлумачення загальних термінів із фізичного виховання.

Джерельною базою словника є фахова література (наукова, навчально-методична, довідкова).

Видання передусім адресується здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Окрім того, воно буде корисним учителям, викладачам, тренерам і широкому колу читачів, які цікавляться питаннями фізичного виховання та спорту.

Рецензент

*А. В. Сватьєв,* д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

*В. О. Горбуля,* ст. викладач, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання

**Зміст**

ПЕРЕДМОВА 4

Загальні терміни та поняття з фізичного виховання 6

Основні терміни та поняття з баскетболу 22

Основні терміни та поняття з волейболу 30

Основні терміни та поняття з гандболу 37

Основні терміни та поняття з настільного тенісу 42

Основні терміни та поняття з футболу 48

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА 54

**ПЕРЕДМОВА**

Важливим інформаційним джерелом для розуміння спеціальних понять будь-якої галузі знань є термінологічні словники. Це цілком справедливо і для фізичного виховання. Терміни та поняття дозволяють уникнути багатослівності, неточності висловлювань, калькування термінів і понять із російської мови, зайвих затрат часу на пояснення навчального матеріалу, а також сприяють розвитку словникового запасу та здатності спілкуватися державною мовою. Їх використання суттєво полегшує процес навчання. Вільне володіння термінологією є запорукою успішної комунікації учасників освітнього процесу, показником культури мовлення.

Термінологія у фізичному вихованні має свої особливості, оскільки її основою є такі науки, як анатомія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, спортивна медицина, спортивна метрологія, біохімія, теорія і методика фізичного виховання, педагогіка, психологія та різні види спорту. Доцільність розробки словника пояснюється необхідністю впорядкування дібраного з фахової літератури (наукової, навчально-методичної, довідкової) понятійно-термінологічного апарату навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та ознайомлення з ним здобувачів вищої освіти. Його використання насамперед полегшить сприйняття та засвоєння програмного матеріалу з баскетболу, волейболу, гандболу, настільного тенісу та футболу; дозволить систематизувати й поглибити знання з ігрових видів спорту, вільно послуговуватися термінологією відповідно до комунікативної ситуації, сприймати, аналізувати та репрезентувати наукову інформацію при написанні рефератів і виконанні індивідуальних завдань; сприятиме підвищенню термінологічної грамотності й мовної культури загалом. Хоча, безумовно, словник стане у пригоді значно ширшому колу читачів, – учителям, викладачам, тренерам і спортсменам.

При укладанні словника авторка дотримувалася принципів доступності, точності, коректності й логічності та намагалася зробити його максимально зручним у користуванні.

Пропонований словник одномовний. Словниковий матеріал подано українською мовою. Терміни розміщені за алфавітом та розподілені за тематичними розділами: «Загальні терміни та поняття з фізичного виховання», «Терміни та поняття з баскетболу», «Терміни та поняття з волейболу», «Терміни та поняття з гандболу», «Терміни та поняття з настільного тенісу», «Терміни та поняття з футболу». Структура словника традиційна: ліворуч – термін (поняття), праворуч – його визначення.

**Загальні терміни ТА ПОНЯТТЯ з фізичного виховання**

# А

**Абсолютна сила** – максимальна сила, яку виявляє людина в будь-якому русі незалежно від ваги її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку силових здібностей.

**Адаптація** – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини та характеру фізичних навантажень.

**Адаптивна фізична культура** – напрям фізичної культури, об’єктом пізнання, впливу й оздоровлення якого є хворі люди.

**Адинамія** – практично нульова рухова активність.

**Аеробіка** – система ритмічних вправ (біг, ходьба, стрибки), що підвищують кисневий обмін організму та виконуються у швидкому темпі під музичний супровід. Термін, що використовується стосовно різних видів рухової активності й має оздоровчу спрямованість. Аеробний означає «з киснем». Мається на увазі, що одного кисню вистачає для адекватного задоволення потреби організму в енергії під час виконання фізичних вправ.

**Аеробічні вправи** – фізичні вправи, або рухова активність тривалістю не менше 10 хв із частотою пульсу 130-140 уд/хв, що підвищує споживання організмом кисню та залучає в роботу великі м’язові групи.

**Аеробна частина розминки** – частина фітнес-тренування, яка складається з базових простих кроків класичної аеробіки. Кроки виконуються зі збільшенням амплітуди і акцентом на правильній техніці. Аеробна частина розминки дозволяє пригадати рухи, аналогічні тим, які будуть виконуватися в основній частині заняття.

**Активна гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м’язових зусиль.

**Активний відпочинок** – діяльність, що передбачає чергування роботи окремих м’язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

**Амплітуда руху** – траєкторія руху у вправах; певна величина шляху переміщення частин тіла у просторі, яка залежить від рухливості суглобів;

**Антропометрія** – один з основних методів антропологічного дослідження, який полягає у вимірюванні тіла та його частин із метою встановлення вікових, статевих та інших особливостей фізичної будови.

**Атлет** – учасник спортивних змагань, який займається на професійному (аматорському) рівні легкою або важкою атлетикою; також термін використовується в силових видах спорту.

**Атлетика** – система фізичних гімнастичних вправ для розвитку сили, витривалості, вправності: легка атлетика (біг, ходьба, стрибки, метання списа, метання диска, штовхання ядра); важка атлетика (піднімання ваги).

А**трофія** – зменшення розміру клітин у жировій або м’язовій тканині.

# Б

**Біг** – вид фізичних вправ; швидке пересування доріжкою стадіону чи пересіченою місцевістю в природних умовах; є природним способом пересування.

**Будова тіла** – розміри, форми, пропорції та особливості взаємного розташування частин тіла людини, а також особливості розвитку кісткової, жирової і м’язової тканин.

# В

**Вибухова сила** – здатність людини проявляти максимальні силові зусилля за найкоротший проміжок часу. Вибухова сила характеризується стартовою та прискорювальною силою. Належить до швидкісно-силових здібностей.

**Витривалість** – здатність людини ефективно протистояти фізичній втомі, зумовленій певним видом роботи. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

**Витривалість силова** – здатність окремого м’яза або м’язової групи виконувати динамічні чи статичні вправи, що повторюються багаторазово.

**Вихідне положення** – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаємним розташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій із метою подальшого ефективного їх виконання. Вихідне положення (В. п.) – це таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

**Виховання культури здоров**’**я** – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлення про здоров’я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за власне здоров’я.

**Виховання фізичних якостей** – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

**Відновлення** – сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їх виконання.

**Відносна сила** – сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

**Відпочинок** – процес розвантаження та розслаблення організму.

**Вправи** – основний засіб фізичного виховання; методично обґрунтовані рухові дії, спрямовані на вирішення певних завдань, таких як фізичний розвиток, фізичне виховання.

**Вправи базові** – вправи, при виконанні яких в роботу залучена велика кількість суглобів і груп м’язів, що беруть участь у природних локомоціях людини (у ходьбі, бігу).

**Вправи динамічні** (ізотонічний тип скорочення) – фізичні навантаження, при яких відбувається скорочення м’яза та рух у суглобах. Ці вправи допомагають збільшити м’язову масу та силу.

**Вправи статичні (ізометричний тип скорочення)** – фізичні вправи, при яких м’язи напружуються, але рух в суглобах не відбувається.

 **Вправи з поступовим збільшенням навантаження** – метод силових тренувань, при якому після адаптації м’язів до даного рівня опору, його величину підвищують, що дозволяє розвивати силові здібності.

**Вправи низької інтенсивності** – вправи, виконання яких вимагає менше ніж 50% функціональної ємності при незначному посиленні частоти дихання.

**Вправи середньої інтенсивності** – вправи, що виконуються з 60-85% функціональної ємності та зумовлюють певне утруднення дихання та потовиділення. У непідготовлених студентів такі вправи можуть викликати певний дискомфорт і в подальшому больові відчуття. Такі вправи рекомендовані для підтримання оптимального рівня кардіореспіраторної витривалості.

# Г

**Гігієна фізичної культури та спорту** – галузь гігієнічної науки, що розробляє і реалізовує гігієнічні нормативи, вимоги, заходи, спрямовані на зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток, загартування, підвищення працездатності та спортивних досягнень.

**Гіперкінезія** – надмірна рухова активність, що призводить до функціональних порушень і клінічних змін.

**Гіпертрофія** – збільшення розміру клітин у жировій або м’язовій тканині. Зворотний процес – атрофія.

**Гіподинамія** – зменшення м’язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіла у просторі, виконання фізичної роботи.

**Гіпокінезія** – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими чинниками.

**Гнучкість** – рухова якість людини; здатність виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою. Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

**Гра** – діяльність із розважальною або навчальною метою. За допомогою ігор, що вимагають прояви рухової активності, засвоюються правила й норми раціональних форм рухів, розвиваються психічні та фізичні якості, комунікативні здібності.

# Д

**Детренованість** – результат малорухливого способу життя після завершення активних тренувань.

**Дефіцит активної гнучкості** – різниця між величинами активної та пасивної гнучкості.

**Динамічна м**’**язова робота** – робота, що характеризується періодичним напруженням і розслабленням скелетних м’язів; забезпечує переміщення тіла або окремих його частин у просторі.

**Дозування навантаження** – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

# Е

**Етапний контроль** – система заходів, спрямованих на виявлення рівня досягнень студентів за певний період (отримання інформації про сумарний тренувальний ефект за кілька занять) із метою корекції подальшої рухової діяльності.

# З

**Загартовування** – система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Загартовування організму – потужний оздоровчий засіб, тобто важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини.

**Загальна (аеробна) витривалість** – здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м’язової системи.

**Загальна фізична підготовка** – підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку й загальної рухової підготовленості як передумов для досягнення успіху в різних видах діяльності.

**Загальні координаційні здібності** – потенційні й реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними руховими діями та їх регуляції.

**Загальнодоступний (масовий) спорт** – діяльність, спрямована на зміцнення здоров’я, вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації, підвищення фізичних здібностей, загальної працездатності, досягнення спортивних результатів масового рівня, що виражаються у відповідних напрямках спортивного руху.

**Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ)** – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки та спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів і систем організму, узгодженість їхнього прояву в процесі м’язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

**Заключна частина заняття** – спрямована на поступове зниження навантаження та емоційну розрядку після виконання рухових дій; включає вправи на розтягування м’язів, дихальні вправи.

**Зарядка** – комплекс фізичних вправ, які виконуються зазвичай зранку для розминки м’язів і суглобів. Зарядка може виконуватися на свіжому повітрі, у спортивному залі або вдома. До комплексу входять вправи для м’язів шиї, спини, живота, ніг і рук.

**Засоби фізичного виховання** – дії, спрямовані на збереження здоров’я та активний вплив на організм з метою забезпечення фізичного розвитку. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які використовуються в різних видах спорту, ігор, туризму; природні чинники (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці та побуту.

**Здоровий спосіб життя** – спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров’я. Типова сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності людини, що ґрунтується на культурних нормах, цінностях, фізіологічних потребах і спрямована на зміцнення адаптивних можливостей організму.

**Здоров’я** – стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Здоров’я – стан організму людини, при якому функції всіх органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

**Змагання** – прагнення, намір перевершити, перемогти когось у чому-небудь, домагаючись кращих, ніж у когось, результатів і показників.

# І

**Ігровий метод** – спосіб застосування фізичних вправ, який передбачає організацію рухової діяльності на основі змісту, умов і правил гри. Ігровий метод належить до групи специфічних методів фізичного виховання (практичних методів спортивного тренування).

**Індекс маси тіла** – величина, що дозволяє оцінити міру відповідності ваги тіла людини її зросту, тим самим встановити, чи маса тіла є недостатньою, нормальною або надлишковою. Індекс маси тіла (ІМТ) – визначення ваги тіла шляхом ділення маси (кг) на зріст (м) у квадраті; характеризується тісною кореляцією зі складом тіла.

**Інтенсивність** – щільність тренувального навантаження або кількість виконаної роботи за визначений проміжок часу.

**Інтенсивність навантаження** – величина зусиль, напруженість фізіологічних функцій, концентрація роботи в часі, що докладається під час виконання вправи.

**Інструктаж** – ознайомлення зі способами виконання завдань, вправ, використання спортивних приладів і тренажерів, дотримання техніки безпеки, демонстрація техніки виконання спортивних рухів і дій.

# К

**Класифікація фізичних вправ** – розподіл фізичних вправ у межах однієї системи на взаємопов’язані групи і підгрупи відповідно до певних ознак. Розрізняють класифікацію фізичних вправ за ознакою історично усталених систем фізичного виховання (гімнастика, ігри, спорт, туризм), за їх значенням для вирішення освітніх завдань (основні, підвідні), за ознакою переважної спрямованості на виховання окремих фізичних якостей (швидкісно-силові вправи, вправи циклічного характеру на витривалість, вправи, які вимагають високої координації рухів, вправи, які вимагають комплексного прояву фізичних якостей і рухових навичок в умовах зміни режимів рухової діяльності, ситуації та форм дій); за ознакою спортивної спеціалізації (змагальні, спеціально-підготовчі (підвідні, розвивальні, імітаційні); загальнопідготовчі); за ознакою біомеханічної структури рухів (циклічні, ациклічні, змішані).

**Колове тренування** – система вправ, що поєднує ефективні гімнастичні вправи з обтяженням (гантелями, штангами) та вправи на гнучкість. Колове тренування – це кількаразове повторення комплексу з 4-7 вправ для опрацювання всіх основних груп м`язів. Вправи чергуються з відпочинком між підходами. Такий тип активної діяльності поєднує в собі і кардіо, і вправи на фізичну витривалість.

**Колона** – стрій, в якому студенти розміщені один за одним (по два, по три і т.д.).

**Конституція тіла** – сукупність функціональних і морфологічних особливостей організму, що формуються на основі спадкових і набутих властивостей, які визначають своєрідність реакції організму на зовнішні і внутрішні показники.

**Координація** – здатність швидко й чітко, раціонально й економно, максимально точно відтворювати рухові завдання (повторювати вправи за інструктором). Координація – фізична якість, спрямована на злагодженість рухів під час виконання будь-якої вправи або діяльності.

**Координаційні здібності** – здатність доцільно будувати (формувати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися з одних на інші відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання).

**Координація рухів** – умовний термін, який вказує на ступінь кінематичних і динамічних характеристик рухової дії при розв’язанні рухового завдання.

**Крос** – біг або перегони пересіченою місцевістю чи з подоланням перешкод.

# Л

**Лікувальна фізична культура (ЛФК)** – галузь медицини, яка вивчає й реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їх профілактики, відновлення працездатності.

# М

**Макроцикл тренування** – великий тренувальний цикл піврічного (в окремих випадках 3-4 місяці), річного, багаторічного типу, який пов’язаний із розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми і містить закінчену низку періодів, етапів, мезоциклів.

**Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС макс.)** – найбільша частота скорочень, яка досягається при фізичному навантаженні.

**Максимальне тренувальне навантаження** – навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних можливостей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

**Мезоцикл тренування** – середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, який містить відносно закінчену кількість мікроциклів. Розрізняють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні (піввідні), змагальні, відновлювальні макроцикли.

**Метод** – система дій викладача в процесі викладання та система дій студента в засвоєнні навчального матеріалу.

**Методи фізичного виховання** – способи впорядкованої взаємозв’язаної діяльності викладача і студента, які спрямовані на вирішення освітніх завдань, завдань виховання, розвитку та оздоровлення.

**Мікроцикл тренувань** – малий цикл тренування, переважно з тижневою або наближеною до тижня тривалістю, який містить від двох до кількох занять. Мікроцикли тренування бувають втягувальні, базові (загальнопідготовчі), контрольно-підготовчі (спеціально-підготовчі та модельні), підвідні, відновлювальні, змагальні.

**Мотивація** – спонукання до дії з певною метою.

**Моторна щільність заняття** – відношення часу безпосередньо використаного на рухову діяльність студентів до загальної тривалості заняття.

**М**’**я**з – анатомічне утворення, орган тіла людини, що складається з поперечносмугастої або гладкої м’язової тканини, здатної до скорочення під впливом нервових імпульсів.

**М’язова група** – група певних м’язів, що виконують одну дію відповідного суглоба.

**М**’**язи кора** – група м’язів, до якої входять м’язи живота (прямий м’яз, косі та поперечні м’язи), м’язи нижньої частини спини та стегон.

# Н

**Надлишкова вага тіла** – вага тіла, що перевищує нормальну або стандартну для кожної людини залежності від її статі, зросту та статури.

# О

**Обсяг навантаження** – загальна кількість тренувальної роботи, виконаної під час заняття (серії занять).

**Оздоровчо**-**реабілітаційна фізична культура** – спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та з інших причин.

**Оздоровчо-рекреативна фізична культура** – відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

**Опорно-рухова система** – комплекс структур, що утворює кістяк, який надає форми організму, забезпечує йому опору, захист внутрішніх органів і можливість пересування у просторі; функціональна сукупність кісток скелета, їх з’єднань (суглобів, синартрозів) і соматичної мускулатури з допоміжними пристосуваннями, що здійснюють локомоції, підтримання пози, міміку та інші рухові дії за допомогою нервової регуляції. Руховий апарат людини складається з 640 м’язів, 200-220 кісток, декількох сотень сухожиль.

**Основна частина заняття** – орієнтована на вирішення основних завдань включає аеробні й силові компоненти; залежно від спрямованості заняття тривалість може бути різною.

# П

**Пасивна гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під впливом зовнішніх чинників.

**Пасивний відпочинок** – відносний спочинок, відсутність активної рухової діяльності.

**Педагогічний контроль у фізичному вихованні** – система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання.

**Перевтома** – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають у результаті тривалої та надмірної втоми, що не ліквідується в процесі відпочинку і несприятливо впливає на здоров’я людини. Перевтома проявляється у зниженні працездатності та продуктивності праці, появі роздратування, головних болів, розладу сну та ін. Розрізняють легку перевтому, виражену та важку.

**Перенавантаження** – навантаження на певну частину тіла, яке перевищує звичайне.

**Перетренованість** – виснаження нервової та м’язової систем, спричинене довготривалим і значним фізичним навантаженням.

**Підвідні вправи** – переважно елементи рухової дії (елементи або поєднання кількох рухів), які сприяють засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі.

**Підготовчі вправи** – рухові дії (їх поєднання, варіації), спрямовані переважно на розвиток рухових якостей і здібностей, які необхідні для виконання основної дії (вправи).

**Підсумковий контроль** – система заходів, спрямованих на встановлення результатів педагогічного впливу за відносно тривалий період (семестр, рік) із метою визначення успішності виконання річного плану-графіка освітнього процесу, ступеня вирішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних аспектів фізичного виховання.

**Повторення** – кількість повторів у межах однієї вправи.

**Позаурочні форми занять у фізичному вихованні** – способи організації освітньо-виховного процесу, при яких заняття проводяться як викладачем, так і самими студентами (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров’я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових якостей тощо.

**Постава** – положення тіла людини, яка знаходиться в невимушеному стані або виконує різні види діяльності; звична поза, яку людина приймає без зайвого напруження.

**Поточний контроль** – система заходів, спрямованих на повсякденне оцінювання та порівняння результатів педагогічного впливу із запланованими, а також за необхідності на оперативне усунення виявлених відхилень від плану (визначення реакції організму студентів на навантаження після навчального заняття).

**Правила змагань** – документ, у якому чітко визначено умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксації результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

**Правила гри** – вказівки (вимоги), які встановлюють обмеження на дії гравця.

**Правило** – вимога щодо виконання певних умов усіма учасниками будь-якої дії (гри, змагання), за виконання якої передбачено заохочення, а за невиконання – покарання.

**Працездатність** – потенційна можливість людини виконувати доцільну вмотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу. Працездатність залежить від зовнішніх умов діяльності та психофізіологічних резервів людини. П. може бути максимальною, оптимальною, зниженою.

**Професійно-прикладна фізична підготовка** – спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно до вимог і особливостей певної професії.

**Пульс** – поштовхоподібні коливання стінки кровоносних судин, зумовлені рухом крові, що викидається в судини лівим шлуночком серця при його скороченні.

# Р

**Ранкова гімнастика** – систематичне виконання комплексу спеціально підібраних фізичних вправ із метою поступової активізації фізіологічних функцій організму після тривалого відпочинку (сну). Ранкова гімнастика належить до малих форм занять фізичними вправами.

**Реабілітація** – 1) комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров’я та працездатності хворого; розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію; 2) програма, що передбачає поступове досягнення максимального рівня фізичної та психологічної незалежності після травми або хвороби.

**Режим дня** – раціональне чергування різних видів діяльності та відпочинку, включаючи нічний сон.

**Резистентність** – стійкість організму до впливу різних негативних чинників середовища (здатність до опору).

**Рекреація** – широке поняття, пов’язане з відпочинком, відновленням сил, використанням природних чинників тощо.

**Рівновага** – здатність людини зберігати стійке положення тіла у статичних і динамічних умовах як з опорою, так і без неї. (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Відповідно розрізняють статичну й динамічну рівновагу.

**Ріст** – збільшення довжини, об’єму та маси тіла людини. Р. відбувається за рахунок процесів *гіперплазії* (збільшення числа клітин і кількості складових їх органічних молекул), а також *гіпертрофії* (збільшення розмірів клітин).

**Ритм** – рівномірне чергування мовних, звукових, наочних елементів у відповідній послідовності; періодичне рівномірне членування звуків, рухів, зображень за такими ознаками, як сила, тривалість тощо.

**Ритмічна (аеробна) гімнастика** – різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним складовими якої є загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки й танцювальні елементи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику. Р. г. належить до основних форм занять фізичними вправами.

**Розвивальні вправи** – рухові дії (їх поєднання, варіації), спрямовані переважно на виховання фізичних якостей і здібностей, які необхідні для дисципліни спеціалізації спортсмена та проявляються у відповідних режимах роботи.

**Розвиток фізичних якостей** – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів і систем організму.

**Розминка** – серія загальнорозвивальних вправ, які виконуються перед тренуванням для посилення загальної циркуляції крові, розігріву всіх систем організму, підвищення температури тіла, забезпечення притоку крові до м’язів, підготовки суглобів та організму в цілому до подальшого навантаження. Р. є необхідною складовою тренувань.

**Розтягування** – спосіб поліпшення або розвитку рухливості суглобів (гнучкості).

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

**Рухлива гра** – усвідомлена, емоційна діяльність, спрямована на досягнення розумової та ігрової мети. Р. г. розглядається багатьма вченими як один з основних засобів і методів фізичного виховання; використовується переважно на етапі закріпленні та вдосконаленні рухових навичок.

**Рухливість** – здатність виконувати великий обсяг рухів з ефективним використанням власних анатомо-фізіологічних даних, які прямо залежать від еластичності сполучної тканини, сухожиль і м’язів, а також від стану нервової системи, що впливає на працездатність м’язів і регулює їхні координаційні функції.

**Рухова активність** – потреба в рухах, що проявляється у виконанні певної кількості рухових актів.

**Рухове вміння** – рівень володіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії чинників, які заважають її виконанню, та нестабільністю результатів.

**Рухові здібності** – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. Р. з. бувають силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, загальна та спеціальна витривалість.

**Рухові навички** – відпрацьовані рухи, повністю або значною мірою автоматизовані.

**Рухові якості** – окремі, якісно різні аспекти моторики людини, які виявляються нею в одних і тих же біомеханічних характеристиках, мають один і той самий вимірювач і подібні анатомічні, біологічні та психологічні механізми забезпечення і реалізації.

# С

**Самоконтроль** – систематичні самостійні спостереження студента (спортсмена), який займається фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров’я, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

**Сила** – здатність долати зовнішній опір завдяки м’язовим зусиллям. Сила як рухова якість є здатністю людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м’язових напружень.

**Сила абсолютна** – максимальна сила, яку людина може проявляти у певному русі незалежно від ваги свого тіла.

**Сила відносна** – сила, яку людина може проявляти з розрахунку на 1 кг власної ваги. Вона виражається співвідношенням максимальної сили до маси тіла людини. У рухових діях, в яких доводиться переміщувати власне тіло, відносна сила має велике значення.

**Силові здібності** – комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

**Система фізичного виховання** – історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян. Це одна з важливих складових усієї соціальної, громадської та державної системи виховання, що дає змогу кожній людині зміцнювати своє здоров’я, ефективно розвивати й удосконалювати свої рухові здібності в органічній єдності з усіма іншими (розумовими, духовними й естетичними) компонентами своєї особистості.

**Соматип** – тип структури, визначений на підставі антропометричних вимірів, генетично обумовлений, конституційний тип, що характеризується рівнем і особливістю обміну речовин (переважним розвитком м’язової, жирової або кісткової тканини), схильністю до певних захворювань, а також психофізіологічними відмінностями.

**Спеціальна фізична підготовка** – спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на поглиблену спеціалізацію у спортивній або професійній діяльності.

**Спеціальні вправи** – система моделей руховий дій, яка повною мірою зберігає гомоморфні та ізоморфні відношення з біомеханічною гравітаційною структурою змагальних вправ.

**Спеціально-підготовчі вправи** – рухові дії, що є елементами змагальної діяльності, а також рухи та дії, які подібні до них за формою, структурою, характером прояву можливостей і діяльності функціональних систем організму. Складовими спеціально-підготовчих вправ є підвідні, розвивальні, імітаційні вправи.

**Спеціальна витривалість** – здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До спеціальної витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ін.

**Спорт** – це 1) компонент фізичної культури, комплекс фізичних вправ для розвитку та зміцнення організму; 2) складова фізичної культури, тобто власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, специфічні міжособистісні відносини; 3) складова фізичної культури, що об’єднує матеріальні та духовні цінності суспільства для виявлення і порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки. Розрізняють такі рівні спорту: масовий, вищих досягнень (олімпійський), професійний.

**Спортивні ігри** – самостійні види спорту, які пов’язані ігровим протиборством команд (гравців) і проводяться за певними правилами. Найпопулярнішими спортивними іграми є футбол, теніс, баскетбол, волейбол, гандбол, хокей, крикет, бейсбол.

**Спортивне змагання** – захід, що проводиться організатором спортивних заходів із метою порівняння досягнень спортсменів і визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань із видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів Положення про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту вимогам.

**Спортивне обладнання та інвентар** – спеціальні прилади, прибори та снаряди, які призначені для занять фізичною культурою і спортом.

**Спортивне тренування** – спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів.

**Спортивний біг** – самостійна дисципліна легкоатлетичного спорту; найбільш поширена фізична вправа, сутність якої полягає в подоланні конкретно визначеної дистанції. С. б. залежно від дистанції поділяється на спринтерський (короткі дистанції) і стаєрський (довгі), а також на естафетний, марафонський біг і біг із перешкодами (бар’єрний).

**Спортивні заходи** – спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори.

**Спортсмен** – фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

**Спорт масовий** – спорт, у якому змагання і високий спортивний результат мають місце, але більшою мірою його розглядають як засіб фізичного виховання, фізичної рекреації та рухової реабілітації.

**Спортивні споруди** – окремі та комплексні об’єкти для занять фізичною культурою і спортом. Складовими спортивних споруд є основні споруди (головні частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно-тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і об’єкти, призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд, місця для глядачів (трибуни, лави та приміщення для обслуговування глядачів).

**Спортивно-реабілітаційна фізична культура** – спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання з метою відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму після тривалих періодів великих тренувальних та змагальних навантажень, особливо при перевтомі та ліквідації наслідків спортивних травм.

**Спортивно-тактична підготовка** – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну та спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

**Спортивно-технічна підготовка** – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою видів спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни та сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну та спеціальну спортивно-технічну підготовку.

**Спритність** – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

**Стартова сила** – здатність м’язів до швидкого розвитку робочого зусилля у початковий момент їхнього напруження.

**Стартова швидкість** – здатність людини за максимально короткий проміжок часу досягати максимальної швидкості.

**Статичне розтягування** – згинання або випрямлення частини тіла до максимуму амплітуди руху та утримування її в даному положенні.

**Статура людини** – розміри, форми, пропорції та особливості частин тіла, а також особливості розвитку.

**Стрій** – це встановлене статутом розміщення студентів для спільних дій.

**Стройові вправи** – засіб організації студентів на заняттях та їх доцільного розміщення в залі й на спортивному майданчику. Крім того, стройові вправи забезпечують набуття навичок колективних дій, виховання дисципліни й організованості, а також сприяють розвитку відчуття ритму та формуванню правильної постави.

# Т

**Техніка фізичних вправ** – способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з максимальною ефективністю.

**Технічна підготовка** – процес, спрямований на оволодіння системою рухів, що відповідає особливостям обраної спортивної дисципліни.

**Темп рухів** – часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу.

**Теоретичні знання** – логічні узагальнення щодо практики реального людського буття, тобто поняття, системи понять, абстракції, теорії, гіпотези, закони, методи науки.

**Тестування рівня підготовленості** – вимірювання та оцінка всіх компонентів підготовленості.

**Техніка фізичних вправ**, або **спортивна техніка** – спосіб розв’язання рухового завдання, система рухових дій, заснована на раціональному використанні рухових можливостей студента та спрямована на досягнення ним високих показників у фізичному вихованні або обраному виді спорту.

**Технічні засоби** – пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовується для тренувального впливу на різні органи й системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації в процесі навчально-тренувальних занять для підвищення їх ефективності.

**Траєкторія руху** – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається шляхом, що проходять ланки опорно-рухового апарату. Траєкторія руху характеризується напрямком, формою та амплітудою (розмахом).

**Тренажери** – пристрої або пристосування, за допомогою яких у процесі тренування моделюються ті чи інші умови майбутньої діяльності студентів (наприклад, умови виконання фізичних вправ для розвитку певних рухових можливостей та якостей, формування спеціальних рухових навичок тощо).

**Тренер** – фахівець, який займається тренуванням спортсменів із певного виду спорту.

**Тренованість** – ступінь функціонального пристосування організму до тренувальних навантажень, що формується в результаті систематичних занять фізичними вправами.

**Тренування** – у вузькому розумінні це повторне виконання фізичної вправи з метою досягнення найбільш високого результату; в широкому розумінні це педагогічний процес, що передбачає навчання спортсменів спортивної техніки і тактики, розвиток фізичних здібностей.

# У

**Увідна гімнастика** – організоване систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ перед початком певної рухової діяльності для прискорення функціонування організму на більш високому рівні. У. г. належить до малих форм занять фізичними вправами.

**Утома** – фізіологічний стан організму, що характеризується тимчасовим зниженням його функціональних можливостей під впливом інтенсивної або тривалої роботи та проявляється в погіршенні його кількісних і якісних показників.

# Ф

**Фізична активність** – цілеспрямована рухова діяльність людини, орієнтована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації задатків з урахуванням особистісної мотивації та соціальних потреб.

**Фізична витривалість як рухова якість людини** – здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності.

**Фізичне виховання** – спеціалізований педагогічний процес спрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою всебічного розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, життєво важливих рухових умінь і навичок, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

**Фізична культура** – компонент загальної культури суспільства, що об’єднує систему фізичного виховання із сукупністю наукових знань та матеріальних засобів, необхідних для її впровадження.

**Фізична підготовка** – специфічна форма організації процесу тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє людині досягти заданого рівня розвитку рухових (фізичних) здібностей.

**Фізична працездатність** – потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, передусім серцево-судинної та дихальної систем.

**Фізичне виховання** – педагогічний процес, вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухів, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними знаннями, формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами. Фізичне виховання є невід’ємною складовою загального виховання. Ф. в. спрямоване на гармонійний фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму людини. Основними засобами фізичного виховання є заняття фізичними вправами, гігієна праці, побуту та відпочинку, загартування організму та ін.

**Фізичне здоров’я** – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

**Фізичне навантаження** – додаткова, порівняно зі станом спокою, функціональна активність організму, необхідна для виконання фізичної вправи; це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищеним (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

**Фізичний розвиток** – процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку. Ф. р. є звичайним процесом вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими чинниками та конкретними умовами зовнішнього середовища. Ф. р. прийнято розглядати як процес, що відбувається в організмі людини у ході її природного вікового розвитку й під впливом фізичного виховання, і як стан.

**Фізичний стан** – комплекс характеристик і властивостей, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому завдань. Показниками ф. с. є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічний і психічний статус, фізична підготовленість, стан здоров’я. У здорових і практично здорових людей виокремлюють 4-5 рівнів фізичного стану: низький рівень, нижчий від середнього, середній, вищий від середнього, високий.

**Фізичні вправи** – рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Ф. в. являють собою усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв’язання завдань фізичного виховання.

**Фізичні здібності** – відносно стійкі успадковані та набуті функціональні особливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

**Фізичні якості** – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини (сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.). Ф. я. являють собою розвинуті в процесі виховання та цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, що визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

**Фізкультурний самоконтроль** – сукупність операцій самоконтролю (самоспостереження, аналіз та оцінка свого стану, поведінки, реагування), які здійснюються індивідуально, як безпосередньо в процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життєдіяльності за правилами, що встановлені в галузі фізичної культури.

**Фізкультурно-спортивна реабілітація** – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей людського організму для поліпшення його фізичного і психологічного стану.

**Функціональний стан** – фізичний і психічний стан людини, сукупність характеристик фізіологічних і психофізіологічних процесів, які багато в чому визначають рівень активності функціональних систем організму, особливості життєдіяльності, працездатність і поведінку людини.

# Х

**Ходьба** – автоматизований руховий акт, що здійснюється в результаті складної координованої діяльності скелетних м’язів тулуба і кінцівок.

# Ц

**Цикли тренування** – найбільш загальні форми структурної організації тренування. Розрізняють мікроцикли, мезоцикли, макроцикли тренування.

**Циклічні фізичні вправи** – фізичні вправи, у яких певна ланка руху стереотипно повторюється протягом усієї рухової дії.

# Ч

**ЧСС** – найбільш чіткий досліджуваний показник функціонального стану серцево-судинної системи, тобто кількість скорочень серця за 1 хв. ЧСС у спокої в середньому становить 60-80 уд/хв.

# Ш

**Швидкісна сила** – це 1) властивість людини долати опір із високою швидкістю м’язового скорочення; 2) здатність людини якомога швидше долати помірний опір. Ш. с. належить до швидкісно-силових здібностей.

**Швидкість** – здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальні проміжки часу.

**Швидкість руху** – 1) просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу; 2) здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в організмі і від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

**Швидкісно-силові здібності** – можливості людини, що характеризуються неграничним напруженням м’язів, яке проявляється з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але не граничної величини.

**Швидкісна витривалість** – здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. Ш. в. належить до спеціальної витривалості.

**Шеренга** – стрій, в якому студенти розміщені на одній лінії один поруч з іншим.

**ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ**

**Баскетбол ( англ. *basket*** – **кошик і *ball*** – **м’яч )**– **спортивна гра з м’ячем, у якій беруть участь 2 команди, кожна з яких складається з п’яти гравців. Мета кожної команди – закинути м’яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м’ячем і закинути його у кошик власної команди. Переможцем гри стає команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість ігрових очок.**

**А**

**Атакувальний захисник** (англ. *shooting guard*), або **другий номер**.  Одна з типових [позицій](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%B2_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%96) у [баскетбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)і. Головне завдання атакувального захисника – здобуття очок для своєї команди. Обов'язковим для атакуючого захисника є результативний кидок із середньої та дальньої дистанції, а також швидкий дриблінг.

**Б**

**Баскет** (*basket*) – корзина.

**Баскетбольний майданчик** – прямокутна плоска тверда поверхня без будь-яких перешкод. Для офіційних змагань ФІБА розміри ігрового майданчика мають становити 28х15 м.

**Баскетбольний м'яч** – м'яч сферичної форми, відповідного кольору, з традиційним рисунком, виконаний із восьми вставок із чорними швами. Вага м'яча (офіційно прийнятого розміру 7) становить 567-650 г, діаметр – 750-780 мм. Використовуються також м'ячі менших розмірів: в іграх чоловічих команд – «розмір 7», в іграх жіночих команд – «розмір 6»; у матчах із міні-баскетболу – «розмір 5». Баскетбольні м'ячі бувають двох типів: 1) призначені для гри тільки в приміщеннях (англ. *indoor)*; 2) універсальні, придатні для використання як у приміщеннях, так і просто неба (англ. *indoor / outdoor*).

**Бенч** (*bench*) – лава запасних.

**Біг** –основний засіб пересування гравця по майданчику зі зміною швидкості та напрямку в поєднанні з раптовими зупинками, поворотами й відволікаючими діями.

**Бічні лінії –** це лінії, що обмежують довгі сторони майданчика**.**

**Блок** (*block*)– 1) торкання м’яча після або під час кидка, аби завадити потраплянню м’яча в кошик; 2) фол у захисті в завершальній фазі силового контакту рухливого захисника з гравцем, який володіє м’ячем.

**Блокування** – неправильний персональний контакт, що перешкоджає переміщенню суперника з м’ячем або без м’яча.

**Блокшот** (*blocked shot* –заблокований кидок) – баскетбольний термін, який означає ситуацію, коли гравець захисту блокує кидок атакувального гравця без порушення правил при цьому. Основними блокувальними гравцями є центрові та форварди.

**В**

**Ведення м'яча (дриблінг) –** прийом, за допомогою якого нападник пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик.

**Виривання м’яча –** спосіб оволодіння м’ячем. Сутність його полягаю в тому, щогравець швидко і несподівано підходить до суперника, захоплює м’яч однією і двома руками, після чого робити різкий оберт м’ячем так, щоб суперник не зміг утримати його в руках.

**Відволікальні дії, фінти –** найскладніша група прийомів гри у баскетболі; обманливі, удавані дії гравців.

**Втрата м’яча** (англ. *turnover*) **–** відбувається, зазвичай, коли гравець, який володіє м'ячем, втрачає над ним контроль, і м'яч переходить до команди, що захищається. Втрата м’яча відбувається в результаті його перехоплення або допущення помилок при введенні (пробіжка або фол у нападі).

**Г**

**Гра –** змагання між гравцями двох команд.

**Гравець під щільною опікою –** гравця, який тримає живий м’яч на ігровому майданчику, вважають таким, що перебуває під щільною опікою, коли його суперник перебуває в активній захисній позиції на відстані не більше 1 м від нього, і при цьому не чинить недодержання правил.

**Групове відбирання м'яча –** взаємодії, що характеризують ступінь активності захисників.

**Д**

**Дабл** *(double*) **–** два очки.

**Дабл дрибл** *(double dribble)* **–** подвійне ведення м’яча, порушення правил, при якому гравець під час ведення торкається м’яча двома руками і продовжує ведення.

**Данк** *(dunk)* **–** кидок зверху.

**Дед бол** (*dead ball*) **–** ситуація, при якій час зупинено, часто використовується як фол поза грою.

**Дед бол фол** *(dead ball foul)* **–** фол поза грою.

**Дриблер (***dribbler***) –** гравець, що веде м’яч.

**Дабл-дабл (***double-double*) **–** досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат у двох із основних статистичних показників. Основні статистичні показники **–** очки, [підбирання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29), результативні передачі, [перехоплення](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29), [блокшоти](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%88%D0%BE%D1%82). Найчастіші дабл-дабли **–** «очки+підбирання» (наприклад, 18 очок 11 підбирань), «очки+результативні передачі» (наприклад, 14 очок і 10 передач), «підбирання+результативні передачі» (наприклад, 11 підбирань і 13 результативних передач за гру).

**Ж**

**Живий м’яч –** м’яч вважається «живим», коли суддя готовий до розігрування спірного кидка та передачі м’яча гравцеві, що виконує штрафний кидок, або коли м’яч знаходиться у гравця, який вкидатиме його з-за меж майданчика.

**З**

**Зайві кроки з м’ячем** **–** це заборонене переміщення однієї чи обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає живий м’яч на ігровому майданчику понад обмеження.

**Заслін –** спроба затримати або перешкодити суперникові без м’яча зайняти бажану позицію на ігровому майданчику.

**Затримка** **–** неправильний персональний контакт із суперником, що заважає свободі його пересування. Цей контакт (затримка) може відбуватися з будь-якою частиною тіла.

**Захист пресингом –** застосування атакувальної тактики захисту.

**Звичайний персональний захист –** тип захисту, при якому захисник під час опіки розташовується на звичайні відстані, приблизно за 1,5-1,8 м від суперника.

**Зіткнення** **–** неправильний персональний контакт гравця з м’ячем або без м’яча, що відбувається при поштовху або руху в тулуб суперника.

**Зона** *(zone)* **–** тип захисту, при якому кожен гравець захищає свою частину майданчика.

**Зона трьохочкових кидків** – зоною трьохочкових кидків команди з гри є весь ігровий майданчик, за винятком ділянки біля кошика суперників, обмеженої трьохочковою лінією – півколом, радіусом 6,75 м, проведеною до перетину з паралельними (лицьовими)лініями.

**Зонний захист 1-2-2 –** ефективний у середині зони штрафного кидка і під кошиком.

**Зонний захист 2-1-2 –** забезпечує надійне прикриття під кошиком у трикутнику можливих відскоків м’яча та ефективний у грі проти центрового гравця суперника.

**Зонний захист 3-2 і 2-3 –** створює чисельну перевагу відповідно в першій, або у третій лініях оборони.

**Зонний пресинг –** найбільш агресивний варіант захисних дій, який важко подолати нападникам.

**Зосереджений персональний захист** – відстань під час опіки збільшується з віддаленістю м’яча або підопічного суперника від кошика.

**І**

**Ігрові прийоми** – основні навички, володіння якими дозволяє брати активну участь у грі. У баскетболі: ловіння, ведення, кидки м’яча, передачі, проходи, боротьба за м’яч, опіка суперників.

**Імітація** – будь-яка дія гравця з метою удавати, що на ньому чинять фол, або з метою демонструвати показні перебільшені рухи, щоб справити враження, що на ньому чинять фол, і таким чином отримати незаслужену перевагу.

**К**

**Квадрупл-дабл** (*quadruple-double*) – досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат у чотирьох із основних статистичних показників. Основні статистичні показники – очки, [підбирання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29), результативні передачі, [перехоплення](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%85%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29), [блокшоти](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%88%D0%BE%D1%82).

**Кидок зверху**(*slam dunk)* – один із найнадійніших кидків і водночас найбільш видовищний.

**Кидок м’яча у кошик** *(shot)* – кінцева мета будь-якого ігрового епізоду в баскетболі.

**Кидок штрафний** – можливість, яку надають гравцеві, щоб набрати 1 очко кидком без перешкод з позиції за лінією штрафних кидків і всередині півкола.

**Кошик суперників/власний** – кошик, який команда атакує, є кошиком суперників, а кошик, який команда захищає, є власним кошиком команди.

**Л**

**Лицьові лінії –** лінії, що обмежують короткі сторони майданчика.

**Лінія штрафного кидка** – наноситься завдовжки 3,6 м паралельно до кожної лицьової лінії так, щоб її дальній край розташовувався на відстані 5,8 м від внутрішнього краю лицьової лінії, а її середина перебувала на уявній лінії, що з'єднує середини обох лицьових ліній.

**Ловіння м'яча –** прийом, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і виконувати подальші ігрові дії.

**М**

**Мертвий м’яч** – м’яч, що вийшов із гри. М’яч вважається «мертвим» одразу після того, як він був закинутий у кошик, до того, як він буде введений у гру суперником; при спірному; після призначення персонального зауваження; після будь-якого сигналу судді в полі; після сирени, що сповіщає про закінчення гри, половини гри або надання додаткового часу.

**Н**

**НФБУ** – державна організація; Національна федерація баскетболу України, що є громадською організацією, функціями якої є сприяння розвитку баскетболу на території власної держави та представлення її у ФІБА.

**Невдалий кидок** (*air ball-еір*, бол) – кидок, при якому м’яч не торкнувся кільця або щита.

**О**

**Овертайм** (*overtime*) – додатковий період гри на випадок рівного рахунку після закінчення основного часу (або попереднього овертайму).

**Оволодіння командними діями** – найбільш складний і тривалий етап підготовки баскетболіста**.**

**Основні способи передачі** – 1) пас від грудей; 2) пас від плеча; 3) пас із-за голови; 4) паси знизу, збоку, з рук в руки та ін.

 **П**

**Павер форвард** *(power forward)* – сильний, високий нападник, швидкий гравець.

**Передача від грудей** – найбільш поширений та ефективний спосіб стрімкої передачі м'яча партнерові. Ефективний, якщо між гравцями команди, що володіє м'ячем, немає гравців суперника.

**Передача з відскоком** – передача, при якій м'яч ударяють об підлогу перед тим, як він досягне партнера.

**Передача із-за спини** – передача, при якій гравець бере м'яч у руку (зазвичай якою кидає), і обводить м'яч навколо корпуса за спиною. Потім здійснює передачу партнеру. При цьому доки м'яч переноситься назад, гравець, який виконує пас, встигає заблокувати гравця, що здійснює прийом.

**Передача м'яча (***пас****)*** – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнерові для подальших дій.

**Передача над головою** – прийом, при якому гравець який приймає м’яч, має отримати його на рівні підборіддя або вище.

**Передбачення –** здатність до вгадування дій нападників, що дозволяє вирішувати, коли потрібно виходити для перехоплення передачі, обміну підопічними тощо.

**Передова зона –** частина майданчика, на якій знаходиться кошик суперника. Передова зона команди складається з кошика суперників, лицьової частини щита й тієї частини ігрового майданчика, що обмежена лицьовою лінією за кошиком суперників, бічними лініями та внутрішнім краєм центральної лінії, найближчим до кошика суперників.

**Переключення** – обмін підопічними, коли одному із захисників створені перешкоди на шляху.

**Перехоплення** (*steal*) – дії гравця оборони із заволодіння м'ячем. Перехоплення м'яча виконується при кидку або передачі гравців атаки.

**Персональна система захисту –** персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначеного суперника.

**Персональний захист без переключення –** захисник повністю відповідає за дії свого підопічного.

**Персональний захист переключення –** захисники переключаються на опіку інших суперників у кожному випадку, коли нападники виконують перехресне пересування або заслін.

**Персональний захист по усьому майданчику –** найбільш активна форма ведення гри.

**Персональний фол –** покарання у баскетболі; зауваження гравцеві, що фіксується у протоколі, за помилку при контакті з суперником. Залежно від характеру помилки існує різна міра покарання **–** від вкидання м'яча командою, що постраждала, з-за бічної лінії (до 3 штрафних кидків).

**Підбирання** (англ. *rebound*) **–** найважливіший елемент гри в баскетбол, при якому гравець оволодіває м'ячем після невдалої спроби 2-очкового, 3-очкового кидка або останнього штрафного кидка. Розрізняють декілька видів підбирання:

- ***підбирання в захисті* –** здійснюються після атаки суперником кільця гравця, який здійснює відбирання. Більшість підбирань — захисні, оскільки команда, що атакує, зазвичай не має вільного доступу в 3-секундну зону, або ж програє команді, що захищається, за кількістю гравців поблизу кільця.

- ***підбирання в нападі* –** підбирання, здійснені під кільцем суперника.

**Підстрахування –** дії одного або кількох гравців, що допомагають опікувати суперника.

**Поворот –** це дозволене переміщення, під час якого гравець, що тримає живий м’яч на ігровому майданчику, крокує один чи кілька разів у будь-якому напрямку тією ж самою ногою, у той час як інша нога, що називається опірною, зберігає свою точку контакту з підлогою.

**Подвійне ведення** – відновлення ведення після того, як гравець зупинився і взяв м’яч у руки. Це помилка.

**Позиція** (*position*)**–** позиція, роль гравця на полі.

**Порушення** **–** це недодержання правил.

**Порушення правил:** 1) (*goaltending*) – порушення, що полягає в торканні м’яча, що, можливо, потрапить у кошик; 2) *(hand checking* **–** *хенд чекінг)* – порушення, що полягає у затримці нападника руками.

**Поштовх –** неправильний персональний контакт із будь-якою частиною тіла, при якому гравець примусово посуває або намагається посунути суперника, який контролює або не контролює м’яч.

**Професійна спортивна ліга** **–** об'єднання професійних клубів, команд, спортсменів для проведення сумісної спортивної та підприємницької діяльності.

**Пресинг –** характеризується протидією захисників по усьому майданчику, або на його половині.

**Прийом у захисті** *(double team* **–**дабл тім*)* – прийом, що полягає в блокуванні нападника відразу двома захисниками.

**Пробіжка –** «біг із м’ячем». Починаючи ведення, гравець немає права відірвати осьову ногу доти, доки не випустить м’яч із рук. Отримавши м’яч у русі, гравець не має права зробити більше двох кроків із м’ячем у руках. Порушення правил в обох випадках визначається як пробіжка, і м’яч передається іншій команді.

**5 секунд –** час, що надається гравцеві для вкидання м’яча в гру і пробивання технічного або штрафного кидка.

**Р**

**Розігрувальний захисник** (англ. *point guard*), або **перший номер** – гравець, який краще за інших бачить поле, оцінює розташування нападників у прориві та в позиційній атаці. Диспетчер, розпасовщик.

**Результативна передача** (англ. *assist*) – пас на гравця, який згодом влучає в кільце суперника. Результативна передача враховується у фінальному протоколі.

**Розосереджений захист –** протидії на половині майданчика.

**С**

**Серія штрафних кидків** – усі штрафні кидки та/або подальше право на володіння м’ячем як наслідок покарання за один фол.

**Слем-данк** (англ. *slam dunk*), кидок зверху – один із найбільш надійних кидків і водночас найбільш видовищний, при якому гравець вистрибує вгору і однією або двома руками кидає м'яч крізь кільце зверху вниз.

**Спортивна техніка** – свідоме виконання спортсменом рухів і дій, спрямованих на досягнення визначеного ефекту у вправі з проявом вольових і м'язових зусиль.

**Спритність** – фізична якість, що передбачає здатність швидко, оперативно й раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються; провідна якість баскетболіста**.**

**Стрибок –** самостійний прийом; вид спортивної вправи, що передбачає швидке переміщення тіла відштовхуванням ніг від точки опори.

**Супроводжувальні гравці** – гравці, які пересуваються за першими трьома партнерами.

**Т**

**Тайм-аут** (англ. *time out*) – хвилинна перерва.

**Техніка гри** – сукупність спеціальних рухів, визначених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах.

**Технічний інтервал** (англ. *technical*)– технічна перерва, не пов’язана зі спортивним аспектом гри.

**Тревел** (англ. *travel*)– пробіжка.

**Тилова зона** – частина майданчика, на якій розміщена корзина, що обороняється командою. Тилова зона команди складається з її власного кошика, лицьової частини щита й тієї частини ігрового майданчика, що обмежена лицьовою лінією за власним кошиком команди, бічними лініями й центральною лінією.

**Трипл-дабл** (англ. *triple-double*) – досягнення гравця, який має за гру двозначні статистичні показники: очки, [підбирання](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%28%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29), результативні передачі, загальний результат у трьох із основних статистичних показників, основні перехоплення, [блокшоти](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%88%D0%BE%D1%82). Найчастіше трипл-дабл має вигляд «очки + підбирання + результативні  передачі».

**Ф**

**FIBA** –керівний орган проведення всіх міжнародних змагань із баскетболу, заснований 18 червня 1932 року в Женеві.

**Фінт –** складний ігровий прийом, що характеризує удавані ігрові дії для введення суперників в оману.

**Фол** – недотримання правил у баскетболі, внаслідок персонального контакту із суперником або неспортивної поведінки.

* **фол** **із** **дискваліфікацією** – найтяжче покарання в баскетбол; оголошується за серйозне порушення й тягне за собою дискваліфікацію гравця та видалення його з майданчика до кінця гри незалежно від кількості вже наявних у нього фолів (на заміну виходить інший баскетболіст);
* **фол обопільний** – оголошується в тому випадку, коли гравці обох команд одночасно порушують правила: обидва баскетболісти отримують персональні зауваження, а м'яч залишається в команді, яка володіла ним на момент порушення, або розігрується спірний м'яч.
* **фол** **технічний** – якщо персональний фол був застосований відносно гравця, який виконував кидок у кільце, або був зафіксований технічний фол, суддя, крім персонального зауваження гравцеві призначає також штрафні кидки. Залежно від характеру порушення кидки виконує або сам потерпілий, або один із його партнерів по команді;
* **фол у нападі** (*charge* – чардж)– фол, що відповідає силовому контакту гравця з нерухомим захисником.
* **фол останньої надії** – навмисне порушення, спрямоване на зрив явно результативної атаки.

**Форвард** (англ. *forward*) – нападник.

**Ц**

**Центр корт** (англ. *centercourt*) – центр майданчика.

**Центровий** (англ. *center*) – зазвичай найвищий гравець у команді, який грає поблизу кошика.

**Центральна лінія** – лінія, що проводиться паралельно до лицьових ліній через середини бічних і має виступати на 15 см за кожну бічну лінію.

**Центральне коло** – коло, яке розмічається в центрі майданчика і має радіус 1,8 м, виміряний до зовнішнього краю окружності.

**Ш**

**Швидкий прорив, швидка атака –** швидке просування нападників до кошика суперників з метою створення чисельної переваги та виконання результативного кидка м’яча.

**Шот клок** (англ. *shot clock*)**–** 1) час, відведений на атаку; 2) циферблат, який показує час, що залишився на атаку.

**Шутинг гард** (англ. *shooting guard*)– рухливий захисник, який вміє пройти під кільце чи виконати кидок здалека.

**Щ**

**Щільний персональний захист –** тактичний спосіб гри, при якомузахисник приймає низьку захисну стійку й утримує свого підопічного так щільно, що виконання передач між гравцями суперника суттєво ускладнюється.

**Щит** (англ. *backboard*) – дошка, на якій закріплене кільце.

**ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ**

**Волейбол –командно-спортивна гра змагального характеру, що полягає в перекиданні руками м'яча через сітку від однієї команди до іншої. На ігровому майданчику (18x9 м), розділеному сіткою, протидіють одна одній дві команди по шість гравців у кожній. Мета гри – правильно послати м'яч над сіткою для приземлення його на майданчику суперника і запобігати приземленню м'яча на своїй частині майданчика.**

**А**

**Антена** – гнучкий стержень завдовжки 1,8м і діаметром 10 мм, виготовлений зі скловолокна або подібного до нього матеріалу; прикріплюється із зовнішнього краю кожної бічної стрічки та обмежує простір майданчика над сіткою. Антени розташовуються на протилежних сторонах сітки.

**Аут** – зона, що знаходиться за межами майданчика; вигук гравців; жест арбітра.

**Б**

**Блок**  складний технічний елемент у волейболі, оскільки в протистоянні над сіткою, активним учасник є нападник, а блокувальник за декілька секунд має визначити напрямок удару та зреагувати на добре організовану атаку противника.Блокування, виконане одним гравцем, називається *одиночним*; блок, поставлений двома або трьома гравцями,  *груповим*, або *колективним* (відповідно подвійним і потрійним).

**Блокер** (*розм.*)  блокувальник.

**Блокування**  прийом гри, який застосовується для протидії атакуючим ударам суперника.

**В**

**Вихід** – переміщення після прийому м’яча із задньої лінії в передню зону.

**Відведений пас** –атакувальнику найзручніше атакувати м'ячем, доведеним прямо на лінію сітки, що збільшує сектор удару. Якщо ж пас для атакувального удару невдало відведений далеко від сітки, то це ускладнює удар.

**Відігратися від блока** –несильним ударом об край блока спрямувати м'яч до ауту або залишити в грі для успішного догравання.

**Відкидання** – передача, що віддається партнерові з другого торкання з другої або четвертої зони, з метою підняття блока противника на себе, оскільки замість відкидання волейболіст може виконати нападаючий удар.

**Встрибування**– комбінація, при якій гравець першого темпу йде на злет на півтора метри від зв’язкового, а гравець другого темпу з четвертої зони здійснює нападаючий удар із низької передачі в інтервалі між зв’язковим і гравцем першого темпу.

**Вхід у зону –** те саме, що встрибування, відсікання.

**Г**

**Групові дії** – взаємодія двох або декількох гравців, які виконують конкретне ігрове завдання.

**Д**

**Діагональний –** гравець, що знаходиться за три зони від основного зв’язкового. Найчастіше виконує функції нападника: перебуваючи на передній лінії, дає можливість основному зв’язковому виходити і пасувати гравцям передньої лінії.

**Діг** (англ. *dig*)–захисний прийом, що виконується в кидку, підіймає м'яч угору тильною стороною долоні.

**Доведення –** перше торкання, після якого м'яч обіграється та прямує до зв’язкового*.*

**Догравальник** – нападник, що грає другим темпом.

**Догравання –** продовження атаки, коли команда, яка здійснює прийом, не в змозі організувати напад. Тривале догравання характерне для жіночого волейболу.

**Дриблінг** –постукування м'яча об підлогу перед виконанням подачі.

**Друга передача –** пас одного волейболіста іншому після виконання прийому. Після другої передачі здійснюється атакувальна дія.

**Другий темп** –варіант атаки, при якому зв’язковий підключає діагональних нападників.

**«Дужка» –** нападаючий удар, що виконується з відносно низького, швидкого паса гравцем другого темпу.

**Дуплет –** успішний блок від сильного нападаючого удару.

**Е**

**Ейс –** очко, вигране безпосередньо з подачі, коли м'яч торкнувся підлоги або мало місце лише одне торкання, і м'яч вийшов в аут.

**«Ешелон» –** комбінація, при якій гравець першого темпу йде на злет, а гравець другого темпу виконує нападаючий удар за його спиною або демонструє такий намір, повертаючись після цього в свою зону.

**З**

**Забіг-простріл –** комбінація, при якій гравець із третьої або другої зони здійснює нападаючий удар за головою зв’язкового на краю сітки, причому передача виконується до стрибка нападника.

**Задня лінія –** частина майданчика, обмежена бічними лініями, лицьовою лінією та лінією атаки.

**Заслін** (*індивідуальний / груповий*)**–** дії, завдяки яким волейболісти однієї команди заважають своїм суперникам стежити за траєкторію руху м'яча.

**Засоби ведення гри –** всі технічні прийоми та способи їх виконання.

**Затримка** (те саме, що і *захват*) – дія під час верхньої передачі, при якій м'яч не відскакує від рук гравця одразу.

**Захват –** див. *затримка*.

**Захист –** дії гравців, що запобігають атаці суперника або дозволяють залишити м'яч у грі після цього.

**Змагання –** основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості волейболістів.

**Злет –** короткий швидкий пас нападнику в 3-ю зону, який у момент торкання м’яча зв’язковим уже знаходиться в повітрі з рукою, готовою до виконання удару.

**Зона –** 1) ділянка майданчика, позначена умовно; у класичному волейболі виділяється шість зон за кількістю гравців; 2) комбінація, при якій гравець першого темпу здійснює атаку на відстані 1,5 м від зв’язкового, як правило, між третьою і четвертою зонами.

**І**

**Ігрова дисципліна –** підпорядкування дій кожного гравця діям команди, чітке виконання поставлених завдань упродовж усієї гри, турніру; виняткова зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші відповідно до завдань.

**Індивідуальні дії –** дії гравця, які спрямовані на вирішення певного тактичного завдання в конкретний момент гри.

**Інтервал –** проміжок часу (зазвичай 3 хв) між партіями; перерва, тайм-аут.

**К**

**Квік** – те саме, що і *злет*.

**Кидок** – дія на блоці або при атакувальному ударі на сітці, під час якої відбувається тривале торкання м'яча рукою.

**Командні дії** – взаємодія всіх гравців команди, спрямована на виконання певних завдань у нападі та захисті. Вони реалізуються за допомогою систем гри.

**Контрольний м'яч** (*сетбол, матч-бол, матч-пойнт*) **–** очко, виграш якого вирішує долю партії або матчу.

**Корт –** майданчик для пляжного волейболу.

**Косий кат –** несильний кручений удар по ходу, тобто в діагональ.

**«Крити лінію (хід)»** (розм.) – закривати блоком атакувальний удар по лінії (у хід).

**Крюк –** нападаючий удар, при якому гравець виходить боком до м'яча і б'є по ньому над головою.

**Кут –** нападник четвертої або другої зони.

**Кутом уперед –** тактика захисту, при якій гравець шостої зони підходить ближче до передньої зони і здійснює підстрахування гравців, які там перебувають.

**Кутом назад –** тактика захисту, при якій гравець шостої зони відтягується ближче до лицьової лінії.

**Л**

**Ліберо –** вільний захисник, що має право замінювати будь-якого гравця на задній лінії; у числі правил, що регламентують дії ліберо, є такі: він не може подавати, блокувати та здійснювати атакувальний удар, якщо м'яч знаходиться вище від сітки; його форма має відрізнятися за кольором від форми інших членів команди.

**М**

**Мертвий м'яч –** м'яч, що вийшов із гри.

**Метр** – нападаючий удар недалеко від зв’язкового з пасу заввишки в 1 м.

**Млин** (*розм.*)– нападаючий удар, при якому гравець заносить одну руку, нібито намагаючись бити, зависає і різко б'є іншою.

**«Моріта»** – атакувальний удар, виконаний на помилковому замаху, коли нападник імітує розгін на злет, витримує паузу і б'є вже по блоку суперника, що опускається.

**Н**

**Навздогін** – комбінація, при якій гравець першого темпу йде на нападаючий удар з-за спини зв’язкового та стрибає на метр попереду нього.

**Накат –** несильний кистьовий нападаючий удар.

**Нападник другого темпу** – універсальний гравець, що володіє високою активністю в організації атакувальних і захисних дій.

**О**

**Організований блок —** правильно побудований зімкнутий груповий блок, що закриває найбільш вірогідний напрям удару та створює максимальні перешкоди атакувальнику.

**П**

**«Просто» –** термін означає, що у складній ситуації гравець, що здійснює пас, повинен виконати передачу м’яча найближчому партнерові з високою траєкторією, не розігруючи комбінації.

* **довгий пас**– передача в дальню зону;
* **короткий пас**–передача в ближню зону.

**Пайп** – комбінація, при якій гравець першого темпу імітує нападаючий удар, а насправді удар виконує гравець шостої зони.

**Парашут** (*розм.*)– подача, передача та інші дії гравця, які зумовлюють подачу м'яча по великій дузі.

**Парковий волейбол** – гра двох команд по 4 гравці в кожній на майданчику (7х14 м), розділеному сіткою. Використовується звичайний волейбольний м'яч; суддівство в основному виконується самими гравцями або одним із суддів, призначених організатором.

**Пас** (те саме, що передача)–прийом, за допомогою якого гравець посилає м'яч партнерові по команді:

**Пасувати** – віддавати пас нападнику, орієнтуючись на особливість його техніки.

**Передача –** прийом гри, при якому створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакувальним ударом.

**Переднє падіння –** прийом м’яча двома чи однією рукою в падінні на руки з подальшим ковзанням на грудях-животі; застосовується переважно в чоловічому волейболі.

**Передня зона –** частина майданчика, обмежена бічними лініями, середньою лінією та лінією атаки.

**Перехідний м'яч –** м'яч, що перелітає на сторону противника невисоко над сіткою, дозволяє виграти очко атакою з першого удару.

**Перший темп –** варіант атаки, при якому гравець передає м'яч коротким пасом гравцеві третьої зони.

**Півметра** – нападаючий удар недалеко від зв’язкового, заввишки півметра.

**Підбір –** активна дія на підстрахуванні.

**Підстрахування –** ситуація, при якій гравець готовий допомогти гравцеві нападу або гравцеві блокування в тому випадку, коли той не зможе самостійно обробити м'яч.

**Планер –** подача, при якій м'яч летить із відносно невеликою швидкістю по нестійкій траєкторії та при цьому може в кінці різко обірвати політ.

**Пляжний волейбол –** популярний вид спорту, що являє собою гру на піщаному майданчику (16×8 м). Команда складається з двох гравців, заміни по ходу під час матчу правилами не передбачені (при важкій травмі, дискваліфікації, відмові гравця від продовження матчу команді зараховується поразка). Тренер спостерігає за матчем тільки з трибун.

**Повернення –** комбінація, при якій гравець першого темпу йде на злет, а гравець другого темпу демонструє вихід до сітки за типом комбінації «хрест» або «зворотна хвиля», але після цього повертається в свою зону, де і здійснює нападаючий удар.

**Подача –** введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, що знаходиться в зоні подачі:

**Подвійне торкання –** помилка у виконанні другої передачі, коли пальці обох рук торкаються м'яча не одночасно.

**Позитивний прийом –** правильний прийом подачі, який дозволяє зв’язковому обрати будь-яку сплановану ним комбінацію і добре її зіграти.

 **Прийом –** перше торкання м'яча після подачі суперника *(якісне доведення, виконане після подачі суперника).*

**Простріл –** швидка низька передача.

**Прямий нападаючий удар** – найбільш ефективний засіб завершення атакувальних дій команди.

**Р**

**Розводити –** виконати пас для нападаючого удару так, щоб ввести блок в оману; пасувати, підкидати.

**Розігрувальний –** гравець, якиймає володіти якостями організатора командних дій у нападі, бути різнобічно підготовленим у технічному плані, особливо добре володіти другою передачею в різних ігрових ситуаціях.

**С**

**Самострахування –** індивідуальні захисні дії гравця атаки або блокування.

**Сетбол –** вирішальне очко в сеті.

**Система гри –** певна організація дій команди, що базується на функціях гравців та їх розташуванні на майданчику.

**Скидання –** обманний удар, що виконується при легкому торканні м'яча розкритою кистю.

**Спосіб ведення гри** – індивідуальні, групові та командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі із суперником.

**Стійка волейболіста** – вихідне положення у волейболі:

* *стійка висока* – застосовується при прийомах і передачах м’яча, який летить із невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та при блокуванні;
* *стійка середня* – найбільш зручна при прийомі м’яча після подачі та при страхуванні;
* *стійка низька* – застосовується при грі в захисті, прийомі м’ячів, які летять із великою швидкістю.

**Схема 4-2** – тактична схема гри, при якій гру ведуть чотири нападники і два зв’язкових у протилежних зонах; передачу віддає той, хто знаходиться на передній лінії.

**Схема 5-1** – тактична схема гри, при якій гру ведуть п'ять нападників і один зв’язковий; передача здійснюється з передньої та із задньої ліній.

**Т**

**Тайм-аут –** 30-секундна ігрова перерва, яку тренер може ініціювати за партію двічі; технічний інтервал (перерва) – ігрова перерва в партії тривалістю 1 хв.

**Тайм-брейк –** 1) система підрахунку очок у партії: при кожній подачі розігрується одне очко; 2) вирішальна партія.

**Тактика гри –**сукупність індивідуальних, групових і командних способів нападу та захисту; пристосування до методів боротьби суперника та до різних умов гри в межах існуючих правил; доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги у грі.

**Тактика захисту** *-* чітка взаємодія дій гравців передньої лінії між собою (блокування та страхування), а також захисників між собою.

**Тактика нападаючого удару –**сукупність навичок гравця, який має володіти вмінням виконувати удари на різній відстані від сітки, з різних за характером передач.

**Тактична комбінація –** взаємодія гравців, спрямована на створення одному з них умов, необхідних для завершення атаки.

**Темп – 1)** перший **–** атака, при якій нападник атакує з низької передачі; 2) другий – атака, при якій нападник атакує з високої передачі.

**Техніка гри** – комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболісту для успішної участі в грі.

**Технічний прийом** – схема раціональних рухів, подібних за структурою і спрямованих на вирішення однотипних завдань.

**У**

**Удар у стик** (те саме, що удар на розриві)–нападаючий удар у місце зіткнення рук двох гравців блокування;

**Удар в діагональ**– нападаючий удар попри ліву руку гравця блокування (в п’яту або четверту зону).

**Удар по лінії**– нападаючий удар, при якому м'яч прямує в район бічної лінії, ближчої до атакувального.

**Удар «під шкіру»** (розм.) – удар, при якому м'яч проходить між сіткою та руками гравців блокування.

**Х**

**«Хвиля» –** комбінація, при якій до сітки для нападаючого удару по черзі паралельними траєкторіями виходять гравці першого та другого темпу.

* *хвиля зворотна* **–** гравець першого темпу йде на нападаючий удар у четвертій зоні, гравець другого темпу – в третій зоні;
* *хвиля пряма* **–** гравець першого темпу йде на нападаючий удар у третій зоні, гравець другого темпу – в четвертій зоні.
* *хвиля* *змішана* **–** гравець першого темпу йде на нападаючий удар у третій зоні, гравець другого темпу – в другій зоні.

**«Хрест» –** комбінація, при якій на нападаючий удар виходять гравці першого та другого темпу таким чином, що їх траєкторії перетинаються.

* + *хрест зворотний* (те саме, що змішаний) **–** гравець із другої зони йде на злет у третю, гравець другого темпу йде на нападаючий удар із третьої зони за голову того, який пасує;
	+ *хрест прямий* **–** 1) гравець третьої зони йде на злет, гравець четвертої зони йде на нападаючий удар у третю зону; 2) гравець четвертої зони йде на злет у третю зону, гравець третьої зони слідом за ним йде на нападаючий удар;
	+ *хрест ззаду* **–** гравець із другої зони йде на злет, гравець другого темпу з третьої зони йде в другу зону.

**Ф**

**Фаза –** елемент системи рухів у часі, який має певні межі й передбачає реалізацію конкретних завдань.

**Фінт –** тактичний прийом, що виконується, коли нападник знаходиться перед зв’язковим і виходить на удар перед ним, потім стрімко змінює траєкторію і виконує удар позаду зв’язкового.

**ФІВБ** (FIVB) **–** Міжнародна федерація волейболу, керівний орган, заснований у [1947](https://uk.wikipedia.org/wiki/1947) році за ініціативи Федерації волейболу Франції.

 **ФВУ** (FVU) **–** Федерація волейболу України, заснована в 1991 році. Із 1992 року ФВУ є повноправним членом Міжнародної федерації волейболу та Європейської конфедерації волейболу (ЄКВ), активно співпрацює з усіма національними Федераціями Європи та інших континентів.

**ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ З ГАНДБОЛУ**

**Гандбол –  командна спортивна [гра](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%93%D1%80%D0%B0) з використанням круглого надувного м'яча. Мета гри - закинути якнайбільше м'ячів у ворота (3х2 м) суперника. При цьому під час кидка не можна заступати за лінію, що обмежує 6-метрову зону перед воротами.**

**У гандбол грають на спеціальному майданчику (40х20 м) дві команди по сім гравців у кожній (шість польових та воротар). Перемогу команді забезпечує перевага в кількості забитих м'ячів (голів). Тривалість гри становить 2 [тайми](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC) по 30 [хв](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%A5%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0); перерва між таймами – 10 хв. Позиції гравців: центральний, лінійний, напівсередній (2), крайній (2), [воротар](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%80%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%80).**

**А**

**Атака** –цей термін у гандболі вживається у двох значеннях: 1) дії гравців, спрямовані на те, щоб опинитися з м'ячем якомога ближче до воріт суперників і спробувати його закинути; 2) дії захисника, який намагається заволодіти м'ячем нападника або відібрати м'яч у нього.

**Б**

**Бомбардир** –гравець, основне завдання якого закинути м'яч у ворота суперника. У гандболі так найчастіше називають напівсереднього нападника.

**Блокування** –прийом, за допомогою якого захисник перешкоджає руху м'яча до своїх воріт. Блокування виконується однією або двома руками, зверху, збоку, знизу, у стрибку та в опорному положенні.

**В**

**Ведення м'яча** –поштовхи м'яча пальцями однієї руки об поверхню майданчика. Ведення буває одноударним і багатоударним.

**Вибивання м'яча** – прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча.

**Вибір місця** – від правильно обраного місця на майданчику під час гри прямо залежить можливість активної участі гандболістів як у наступі, так і в захисті.

**Вихід один на один** – ігровий момент, у якому гравець, який атакує ворота суперника, залишає за спиною або далеко від себе всіх захисників і виконує кидок із ближньої відстані без перешкод.

**Відбирання м'яча** – здійснюється в той час, коли нападник завершує кидок, а захисник підводить руку до м'яча зі сторони напрямку кидка і нібито знімає м'яч з долоні нападника, при цьому не торкаючись його руки.

**Вільний кидок** –призначається при порушенні правил, а також для відновлення гри після її зупинки, навіть якщо порушення не було (наприклад, після тайм-ауту). Вільний кидок виконується без свистка судді (кидок при відновленні гри без порушення правил).

**Воротар -** єдиний гравець, який може торкатися м’яча, майданчика в межах своєї зони воріт.

**Г**

**Гол** – зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт, і при цьому команда, що проводила атаку, не порушила правила, а суддя не дав сигнал зупинити гру.

**Грати грамотно** – виконувати в кожному епізоді гри саме ті технічні й тактичні дії, які ведуть до успіху та спрямовані на досягнення спільної мети команди.

**Групові дії** – взаємодії двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

**Д**

**Дев'ятка** – один із верхніх кутів воріт.

**9-метрова лінія** – лінія, яка проведена на ігровому майданчику на відстані 3 м паралельно до площі воріт для виконання вільних кидків. Довжини сегментів цієї лінії та відстань між ними становлять 15 см.

**Диспетчер** – гравець, який розпочинає різні атакувальні комбінації команди; це розігрувальний гравець.

**Дриблінг** – ведення м’яча.

**Є**

**EHF** – Європейська федерація гандболу. Штаб-квартира знаходиться у Вені – столиці Австрії.

**З**

**Заключна фаза** –комплекс рішучих дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій.

**Замах** – це відведення руки з м’ячем для виконання розгону м’яча.

**Заслін** **внутрішній** – взаємодія за допомогою якої гравець, що знаходиться між партнером та гравцем, що його «опікує» на лінії атаки партнера.

**Заслін** з**овнішній** – взаємодія за допомогою якої гравець, що перешкоджає захиснику, знаходиться не на лінії атаки партнера, а справа або зліва від захисника.

**Заслони** –дії гандболіста, що перешкоджає руху противника, який щільно опікає свого партнера, тим самим допомагаючи партнерові звільнитися від опіки і завершити тактичну комбінацію.

**Затримання м'яча** –прийом, за допомогою якого воротар заступає шлях м'ячу, що летить у ворота. М’ячі, які летять у верхні кути, воротар затримує (відбиває) руками; м’ячі, які летять на рівні поясу – рукою і ногою, а ті, що летять у нижні кути, – ногами з підстрахуванням рук.

**Зупинки** –дії гандболіста, спрямовані на звільнення від опіки суперника, створення сприятливої можливості партнерові для взяття воріт або на ефективне продовження гри.

**І**

**IHF** – Міжнародна федерація гандболу.

**Ігрова інтуїція –** вміння гравця передбачити, як в той або інший момент складеться ситуація на майданчику, і своєчасно прийняти правильне рішення про заходи протидії.

**Ігрова комбінація** – узгоджена взаємодія гравців команди.

**Індивідуальні дії** – самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою тактичних завдань і які здійснюються ним безпосередньо без допомоги партнера.

**К**

**Кидок** – прийом, який дозволяє закинути м’яч у ворота; дія, яка завершується взяттям воріт суперника. За допомогою кидка досягається результат гри, інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка.

**Кидок воротаря** – виконується воротарем команди, яка захищалася.

**Кидок із-за бічної лінії** – виконується в таких ситуаціях:

* + м'яч повністю перетнув лінію – кидок виконується з місця, де м'яч перетнув лінію;
	+ м'яч повністю перетнув зовнішню лінію воріт, і останнім його торкнувся польовий гравець команди, що захищається, кидок виконується з місця з'єднання бічної лінії із зовнішньою лінією воріт;
	+ м'яч торкнувся стелі або конструкцій над майданчиком – кидок виконується з найближчої до місця торкання точки лінії суперниками команди, гравець якої останнім торкнувся м'яча. Гравець має поставити одну стопу на лінію, положення іншої стопи не регламентується. Суперники гравця, який виконує кидок, повинні знаходитися не ближче ніж за 3 м від нього, а якщо лінія площі воріт проходить менше ніж за 3 м від місця кидка, вони можуть перебувати безпосередньо біля цієї лінії.

**Командні дії** – взаємодії всіх гравців, які виконують частину командного завдання.

**Комбінація**  – злагоджені дії двох або більше гравців.

**Л**

**Лінія обмеження воротаря –** лінія довжиною 15 см, яка проведена паралельно до центру воріт на відстані 4 м.

**Лінії заміни –** умовний коридор, утворений лініями, що проводяться паралельно до центральної лінії на відстані 4,5 м від неї.

**Ловіння м’яча –** прийом, за допомогою якого гравець двома або однією рукою оволодіває м'ячем, що летить.

**М**

**Матч –** зустрічкоманд складається з двох таймів по 30 хв із 10-хвилинною перервою. Після перерви команди міняються сторонами майданчика. При необхідності визначення переможця може бути призначений додатковий час, два тайми по 5 хв із 1-хвилинною перервою. Якщо за перший додатковий час не визначено переможця, то через 5 хв призначається другий додатковий час на тих самих умовах.

**Н**

**Напад** – основна дія команди під час гри; вирішальна фаза гри, від успіху якої найбільшою мірою залежить кінцевий результат. Команда починає грати в нападі зразу після того, як вона оволодіє м’ячем. Головне завдання нападу – закинути м’яч у ворота суперника.

**Нічия –** допускається, але при необхідності визначити переможця гри може бути призначений додатковий час (2 тайми по 5 хв із 1-хвилинною перервою), а у разі потреби **–** серія 7- метрових кидків.

**О**

**Обманні рухи (фінти) –** дії гандболіста, які застосовуються з метою створення сприятливих умов своїй команді для успішного завершення комбінацій або кидків у ворота.

**Основна фаза –** комплекс рушійних дій, що забезпечують виконання основного прийому.

**П**

**Передача м'яча –** прийом, який забезпечує взаємодію гравців під час гри.

**Переключення захисника на себе** – примушення захисника залишити раніше зайняту позицію біля лінії воротаря і вийти вперед.

**Перелом у грі –** момент, коли вдається змінити хід матчу на свою користь, нав'язати супернику свою волю і створити умови для перемоги.

**Переміщення –** дії, які дозволяють гандболісту звільнитися від опіки суперника, вийти на вільне місце, обрати оптимальне місце для гри з партнерами та виконання кидка.

**Підготовча фаза –** комплекс рушійних дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного вихідного положення для виконання основної дії (прийому).

**Підготовча фаза передачі** – розбіг та замах.

**Площа воріт –** площа, обмежена лінією, яка проводиться безпосередньо навпроти воріт на відстані 6 м від лінії воріт. Кінці цієї лінії з'єднуються із зовнішніми лініями воріт дугами радіусом 6 м. Паралельно до неї проводиться ще одна лінія завдовжки 3 м (9-метрова лінія).

**Початковий кидок –** спосіб початку гри, а також її відновлення після закинутого гола. Одна з команд отримує право на початковий кидок на початку першого тайму за результатами жеребкування, інша команда виконує початковий кидок на початку другого тайму. Початковий кидок після закинутого гола виконує команда, що пропустила м'яч.

**Покарання –** засіб впливу на порушника правил або поведінки. Правилами гандболу передбачено 3 види персональних покарань:

* + попередження **–** пред'явлення жовтої картки;
	+ видалення **–** на 2 хв;
	+ дискваліфікація **–** видалення до кінця гри.

**Правило 3 секунд -** гравець може утримувати м'яч не більше 3 секунд.

**Правило 3 кроків –** гравець має право зробити з м’ячем не більше 3 кроків, після чого повинен передати його іншому гравцеві, кинути у ворота або ударити об підлогу.

**С**

**Семиметрова лінія –** лінія завдовжки 1 м, проведена паралельно до центру воріт на відстані 7 м.

**Стійка** **–** положення гравця з м'ячем або без м'яча в повній готовності до дії.

**Стійка воротаря** **–** вихідне положення, яке займає воротар для відбивання та затримання м'яча, що летить у ворота.

**Стійка захисника** – положення гравців на майданчику в повній готовності до швидкого руху в будь-якому напрямку.

**Суддя** **–** особа на майданчику, призначена відповідними органами, яка покликана стежити за тим, щоб матч проходив відповідно до правил, і яка має для цього всі повноваження. Матч обслуговується двома рівноправними суддями. У разі розбіжностей, після наради, ухвалюється спільне рішення.

**Т**

**Тактика гри –** сукупність індивідуальних, групових і командних дій гравців у нападі та захисті, спрямованих на розв'язання двох завдань: 1) закинути м'яч у ворота суперника; 2) забезпечити захист власних воріт.

**Тайм-аут –** кожна команда має право один раз протягом тайму взяти 1-хвилинну перерву, на час якої секундомір також зупиняється. [Тайм-аут](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC-%D0%B0%D1%83%D1%82_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29) дозволено брати, коли команда володіє м'ячем.

**Ф**

**ФГУ** (FHU) - Федерація гандболу України.

**Ц**

**Центральна лінія** – лінія, що з’єднує середину бічних ліній.

**ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ**

**Настільний теніс (пінг-понг) – індивідуальна спортивна гра, яка ведеться за встановленими правилами між двома (одиночна гра) або чотирма (парна гра) учасниками на спеціальному тенісному столі, розділеному на дві рівні половини сіткою, до виграшу одного із суперників (11 очок) при перевазі не менше ніж 2 очки.**

**А**

**Атака –** активна наступальна гра з метою оволодіння ініціативою і досягнення виграшу, очка.

**Атакуючі дії –** активні наступальні техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є отримання перемоги чи переваги в грі над суперником.

**Б**

**Бічний топ-спін –** топ-спін, при виконані якого м'ячу, крім верхнього додаткового обертання, надається бічне праве або ліве.

**В**

**Вдарити м'яч –** удар зараховується (вважається правильно виконаним), якщо гравець торкається м'яча своєї ракеткою, тримаючи її рукою.

**Випад –** спосіб пересування тенісистів захисного стилю.

**Відкидка –** пасивне повернення м'яча без обертання відкритою ракеткою.

**Вільна рука –** рука, в якій гравець не тримає ракетку.

**Вісімка –** завдання, при якому обидва тенісисти, граючи по черзі, праворуч і ліворуч, посилають м'яч у кути столу, один грає по прямій, інший **–** по діагоналях.

**Д**

**Двоходівка –** логічне поєднання двох техніко-тактичних прийомів (ходів), метою яких є створення ігрової переваги або виграшу очка. Двоходівки використовують: на своїй подачі, на прийомі подачі та під час гри.

**З**

**Запіл –** технічний прийом, за допомогою якого м'ячу надається дуже сильне нижнє обертання за рахунок активної роботи кисті.

**Захисник –** тенісист, який сподівається на помилку суперника і прагне виграти очко за допомогою складних підрізувань, окремих одиночних ударів і обманних дій.

**Захисні дії –** техніко-тактичні прийоми, тактичним завданням яких є відбиття атаки противника.

**Захист –** відбиття активних ударів суперника.

**Змагання –** різні за характером діяльності, масштабом в цілому, спеціально організовані заходи, учасники яких у ході неантагоністичного суперництва в суворо регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень із підготовленістю суперників:

* + *змагання індивідуальні* **–**змагання, в яких розігрується тільки особиста першість.
	+ *змагання командні* **–** змагання між командами, коли результат окремих учасників зараховується тільки команді; командне змагання складається з певної кількості зустрічей.
	+ *змагання особисто-командні* **–** змагання, в яких підбиваються підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед усіх учасників.

**Знижка –** накат, що виконується по укороченому м'ячу або при прийомі короткої подачі, використаної як початок атаки; кистьовий удар; атака укороченого м'яча. Може бути з обертанням і без обертання.

**Зрізка –** технічний прийом, що використовується як підготовчий і виконується у ближній зоні по м'ячу, який піднімається, при цьому йому надається нижнє обертання.

**Зрізка зліва –** виконується, зазвичай, з лівої стійки.

**Зустріч –** гра в індивідуальних змаганнях, яка може складатися з трьох, п’яти і більше партій.

**І**

**Ігрова поверхня** (лопать) – сторонаракетки, яка використовується для ударів по м'ячу.

**Ігровий майданчик –** місце для гри в настільний теніс, на якому знаходиться стіл і зони для переміщення гравців. Як правило, поле огороджується бортиками.

**К**

**Кінцевий удар** (*жорсткий удар*)**–** накат, при якому м'ячу надається більш поступальна, ніж обертальна швидкість.

**Контратака –** атака, проведена у відповідь на атакувальні дії суперника.

**Контратакуючі дії –** активні техніко-тактичні прийоми, проведені у відповідь на атакувальні дії суперника.

**Контргра –** зустрічна гра у відповідь на активні дії противника.

**Контрнакат –** накат, виконаний по м'ячу, що має верхнє обертання (відповідна дія накатом на накат).

**Контртоп-спін –** відповідь, сильний топ-спін, що виконується по м'ячу, поверненому суперником із сильним верхнім обертанням.

**Контрудар –** відповідь, сильний технічний прийом, що виконується по м'ячу, поверненому суперником.

**Косий м'яч –** удар по діагоналі, при якому після відскоку м'яч вилітає за бічну лінію столу.

**Кручена свічка** – різновид топ-спіну, надання м'ячу високої траєкторії польоту і сильного верхнього обертання.

**М**

**М’яч –** спортивний інвентар, що використовується для перебивання (відбивання) ракетками гравців. [М’яч для настільного теніс](http://www.pingpong.su/obor.php#s1)у являє собою кульку з матового целулоїду білого або оранжевого кольору.

**Матч –** спортивна зустріч у командному або індивідуальному змаганні, серія зустрічей між двома чи кількома спортсменами (командами), в якій завчасно встановлюється і кількість учасників, і зазвичай персональний склад. Багато матчевих зустрічей носять традиційний характер.

**М'яч у грі –** час знаходження м'яча в грі з моменту подачі доти, доки він не торкнеться чого-небудь, окрім ігрової поверхні, комплекту сітки, ракетки, яка знаходиться в руці. Доти, доки не буде вирішено, що розіграш слід переграти або він завершений очком.

**Н**

**Накат -** основний, найчастіше застосовуваний атакувальний і контратакувальний технічний прийом, яким мають володіти всі тенісисти (накат справа, накат зліва).

**Нападник –** тенісист, який прагне виграти очко за допомогою своїх активних атакувальних і контратакувальних дій; спортсмен, який застосовує атакувальні та контратакувальні удари, розігрує м'яч у швидкому темпі, прагне оволодіти ініціативою протягом усієї гри і за будь-якої можливості атакувати.

**О**

**Обманні дії** (фінти) **–** помилкові дії, які вводять суперника в оману, маскують напрямок удару або обертання м'яча, відволікаючі рухи; обманні нестандартні, «обвідні» удари.

**Очко –** розіграш м’яча, результат якого зараховується. Очко присуджується гравцеві, коли його суперник припускається помилки під час розіграшу.

**П**

**Падаючий –** гравець, який повинен першим ударити по м’ячу в розіграші.

**Парна зустріч –** гра в індивідуальних або командних змаганнях, двоє проти двох, де удари виконуються гравцями в кожній парі почергово.

**Партія (сет) –** частина зустрічі, за період якої один із суперників має набрати 11 очок з перевагою не менше ніж 2 очки.

**Перегравання –** повторення розіграшу, результат якого не зараховано.

**Півдіагональ –** напрямок польоту м'яча з одного кута столу в середину столу.

**Підготовчі дії –** техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підготовку до атаки та попереднього нападу.

**Підрізка –** основний прийом захисту; виконується головним чином по м'ячу, що опускається, коли він вже втрачає швидкість свого польоту:

* + *підрізка ліворуч* **–** гравець розташовується впівоберта зліва до столу, ліва нога знаходиться позаду правої. Рука з ракеткою відводиться для замаху до лівого плеча.
	+ *підрізка праворуч* **–** виконується долонною стороною ракетки з правої стійки;

**Підставка** (варіант поштовху) **–** технічний прийом, при якому закрита ракетка підставляється до м'яча, який відскочив від столу з мінімальним просуванням руки вперед, використовуючи енергію м'яча, що надав йому суперник.

[**Подача**](http://www.pingpong.su/podacha.php) **–** початковий удар, за допомогою якого м’яч вводиться у гру. Підкидання м’яча вільною рукою перед собою і виконання удару ракеткою по м’ячу, що опускається так, щоб він спочатку вдарився у свою половину столу, а потім перелетів через сітку на половину столу суперника. При цьому гравець не повинен заходитися за кінцевою лінією столу.

**Помилка** – навмисно допущене гравцем, або ненавмисне, спровоковане діями суперника неправильне виконання технічних і тактичних прийомів, а також порушення правил гри.

**Порядок подачі, прийому та зміни сторін –** після 2 зарахованих очок гравець (пара), який приймає, має стати тим, який подає, і так до кінця партії чи доти, доки кожен гравець (пара) не набере по 10 очок, або допоки не буде введене правило прискорення гри.

**Поштовх –** технічний прийом, який полягає у відштовхуванні м'яча від себе тильною стороною ракетки, площина якої розташована перпендикулярно до ігрової поверхні столу, м'ячу при цьому не надається будь-якого обертання. Удар по центру м'яча в основному виконується новачками.

**Приймаючий –** гравець, який повинен другим вдарити по м’ячу в розіграші.

**Прийом –** окрема дія, рух, спосіб обробки м'яча.

**Пряма –** напрямок польоту м'яча, при якому траєкторія його польоту проходить паралельно бічній лінії столу.

**Р**

**Ракетка –** спортивний інвентар, призначений для виконання ударів по м'ячу. Ракетка складається з дерев'яної основи й різних накладок.

**Ребро ракетки –** вузький край ракетки, розташований по її периметру.

**Ривок** – рух, подібний до різких швидких кроків, але центр тяжіння при цьому способі пересування переноситься раніше за рух ноги.

**Розіграш очка** –період часу, коли м’яч знаходиться у грі, ведеться шляхом поперемінного відбивання м’яча через сітку з однієї сторони столу на іншу доти, доки він знаходиться у грі (період боротьби за очко).

**Розминка –** гравцям надається право на розминку на столі, де буде проводитися зустріч, не більше 2 хв безпосередньо перед початком зустрічі.

**Рука з ракеткою –** рука, яка тримає ракетку.

**Ручка ракетки –** подовжена частина ракетки, за яку гравець її тримає.

**С**

**Свічка –** прийом для захисту від сильних ударів, використовуваний раніше. Наразі свічка є ефектним прийомом захисту, який використовується для того, щоб вибити противника зі зручної позиції. *Удар по свічці* **–** атакувальний удар, виконаний по високому м'ячу, після якого м'яч летить по низький траєкторії.

**Сітка** – інвентар, що поділяє стіл упоперек на дві рівні частини. Комплект сітки складається з кронштейнів, вони кріплять саму сітку до столу і сітки з лляного або синтетичного матеріалу, який своєю чергою складається з отворів і верхньої білої тасьми.

**Стиль гри –** сукупність ознак, що характеризують манеру ведення гри, особливості застосовуваної тенісистом техніки й тактики.

**Стратегія –** сукупність загальних закономірностей підготовки спортсмена та ведення змагальної боротьби.

**Стрибки –** застосовуються у пересуваннях тенісистів. Різновиди стрибків: із двох ніг на дві, з однієї ноги на дві та з однієї на іншу.

**Суддя –** особа, призначена контролювати зустріч.

**Суддя-асистент –** призначається для допомоги судді в ухваленні певних рішень**.**

**Т**

**Тактика гри –** сукупність ігрових дій, прийомів і засобів, спрямованих на досягнення конкретно поставленої у змаганнях мети, передусім перемоги над суперником.

**Тактична комбінація –** послідовне поєднання техніко-тактичних прийомів, об'єднаних в єдине ціле і спрямованих на досягнення переваги над супротивником. Комбінації можуть бути *двоходові*, *триходові*, *багатоходові*.

**Тактична підготовка тенісистів –** педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння тактичними діями та забезпечення їх високої ефективності в ігровій і змагальній діяльності.

**Тактичний прийом –** певний спосіб вирішення конкретного тактичного завдання, використовуваний спортсменом під час змагань.

**Тенісист універсального стилю гри –** гравець, який однаково успішно володіє атакувальними, контратакувальними й захисними діями; гравець широкого профілю.

[**Тенісний стіл**](http://www.pingpong.su/show_katalog.php?sect_id=16) **–** спортивний інвентар, в який повинен ударятися м’яч, що перебивається гравцями через сітку. Це спеціальний стіл прямокутної форми (завдовжки 274 см, завширшки 152,5 см, заввишки 76 см від підлоги або землі), призначений для гри в настільний теніс.

**Техніка гри –** сукупність прийомів гри для здійснення ігрової діяльності в настільному тенісі.

**Технічна підготовка тенісистів –** педагогічний процес, що спрямований на досконале оволодіння прийомами гри та забезпечує стабільність навичок в ігровій і змагальній діяльності.

**Топ-спін –** ефективний атакувальний удар, що надає м'ячу сильного верхнього або верхньо-бічного обертання. Розрізняють *топ-спін справа*, *топ-спін зліва*.

**Топс-удар –** швидкий, завершальний топ-спін із більш прямолінійною траєкторією польоту м'яча; виконується з метою негайного виграшу очка.

**Траєкторія –** лінія, яку описує рухома точка або фізичне тіло.

* + *траєкторія м'яча* **–** шлях польоту й відскоку м'яча, напрямок, дальність і висота польоту;
	+ *траєкторія ракетки* **–** шлях руху ракетки при ударі.

**Трикутник** (*розм.*) **–** поєднання двох ходів у різних напрямках із однієї позиції:

*-* *трикутник великий* **–** із одного кута в два протилежних кути противника;

*-*  *трикутник малий* **–** із одного кута столу в кут і середину столу;

*-  трикутник середній* **–**  із середини столу також у два кути.

**У**

**Універсальний гравець –** спортсмен, що поєднує захист із нападом. При активному захисті тенісист не вичікує помилкових дій супротивника, а чергує удари так, щоб перешкоджати його активним діям.

**Удар** – атакуюча технічна дія. Удар, який здійснює гравець, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче від зап'ястка.

**Укоротка –** технічний прийом зі стопорним рухом руки вперед, мета якого знизити поступальну швидкість.

**Ф**

**ФНТУ(FNTU) –** Федерація настільного тенісу України. Заснована 8 листопада 1997 р.

**Форма –** ігровий одяг; зазвичай комплект складається із сорочки з короткими рукавами, шортів або спідниці, шкарпеток та ігрового взуття. Колір форми має відрізнятися від кольору використовуваного в грі м'яча.

**Х**

[**Хват**](http://www.pingpong.su/hvat.php) **–** спосіб тримання ракетки. Розрізняють горизонтальний (або європейський) і вертикальний (або азіатський) хват. Назви способів тримання ракетки походять від положення її осі щодо горизонту.

**Ш**

**Шийка ракетки –** вузька частина ракетки, розташована біля ручки, в якій ручка переходить у лопать ракетки.

**ТЕРМІНИ ТА ПОНЯТТЯ З ФУТБОЛУ**

**Футбол (від англ. *foot* – нога, *ball* – м'яч) - командний вид спорту. Мета гри – забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. На сьогодні футбол є найпопулярнішим і наймасовішим видом спорту в світі.**

**A**

**Автогол –** м’яч, забитий футболістом у власні ворота.

**Арбітр** (*суддя*)**–** особа, яка контролюєкожен футбольний матч, наділена всіма повноваженнями для забезпечення дотримання правил гри.

**Асистент арбітра –** особа, яка призначається на допомогу арбітрові у проведенні матчу відповідно до правил гри**.** На кожен матч призначаються два асистенти арбітра. Вони сигналізують прапором про порушення правил футболістами і вихід м’яча за межі поля (лайнсмен).

**Аут**  («поза», «за лінією») – вихід м’яча за межі футбольного поля, а також вкидання м’яча руками у гру з-за бічної лінії поля.

**Аутсайд –** фланговий, крайній нападник, який грає на правому або лівому фланзі.

**Аутсайдер –** команда, що займає одне з останніх місць у турнірній таблиці.

**Б**

**Бек** – захисник команди.

**Бутси –** предмет екіпіровки, взуття футболіста.

**«Бетон» –** захисний варіант гри, при якому всі дії команди підпорядковані обороні власних воріт. Із цією метою поблизу штрафної зони грають не тільки захисники, але й півзахисники і навіть нападники.

**Бомбардир –** найбільш влучний гравець, який частіше за інших вражає ворота суперників.

**В**

**Вільний удар –** призначається за певні порушення правил (небезпечну гру, викрики на полі тощо).

**Ворота –** простір, обмежений двома вертикальними стійками, з’єднаними поперечиною. Висота стійок становить 2,44 м; відстань між стійками **–**7,32 м.

**Вкидання м'яча –** прийом, який увійшов до футбольних правил ще в 1873 році. Проводиться польовим гравцем, коли м'яч перетнув бічну лінію та вийшов за межі поля. Вкидати м'яч потрібно з того місця, де він перетнув межі поля (аут). Гравець, що виконує цей прийом, повинен стояти обличчям до поля на бічній лінії або за нею, але не в межах майданчика.

**Г**

**Гол –** м’яч забитий однією командою у ворота іншої.

**Голкіпер** – воротар команди.

**Головний арбітр** – арбітр, що очолює групу арбітрів будь-якого великого змагання. Він керує проведенням змагань загалом: відповідає за підготовку місць змагань, розподіляє обов’язки арбітрів, призначає їх на окремі матчі за затвердженим календарем тощо.

**Груба гра** – навмисні дії стосовно суперника з використанням заборонених прийомів нападу, за які команда, яка провинилася, карається штрафним або 11-метровим ударом.

**Д**

**Додатковий час** (екстра-тайм) – складається з двох однакових за часом таймів, встановлюється регламентом змагань, коли треба визначити переможця, а основний час матчу закінчився нічиєю.

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

**Дискваліфікація –** позбавлення футболіста або команди права брати участь в іграх за порушення правил, регламенту змагань або негідну поведінку.

**Диспетчер –** оперативний розпорядник футбольного матчу.

**Дриблінг –** рух футболіста з м'ячем у різних напрямках. У англійській футбольній термінології *дриблер* **–** це гравець, який майстерно володіє м'ячем.

**Ж**

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

**З**

**Захисник –** гравець, головним завданням якого є оборона підступів до власних воріт. Захисник є гравцем задньої лінії оборони. Позаду нього тільки воротар.

**І**

**Інсайд –** відтягнутий назад гравець лінії атаки, розташований між крайнім і центральним нападниками.

**К**

**«Каттеначіо» –** тактичний варіант, при якому перед воротами створюється масована оборона і один із гравців виконує роль «чистильника».

**Капітан команди –** гравець, наділений певними повноваженнями. Термін запозичений із французької мови і в перекладі означає «голова».

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

**Корнер** – кутовий удар. Удар, який завдається по нерухомому м’ячу зі спеціального сектора.

**Кругова система –** турнір, у якому всі учасники проводять один з одним по одному або два матчі.

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

**Кутовий удар** – спосіб введення м’яча в гру після виходу його за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м’яча гравець команди, що захищається.

**Кутовий флагшток** – вертикальне древко для кріплення прапора. Встановлюється по кутах футбольного поля. Висота древка з тупим верхнім кінцем становить 1,5 м, розмір полотнища **–** 35х45 см.

**Л**

**Лайнсмен** – асистент головного арбітра матчу.

**М**

**М’яч –** для гри у футбол має діаметр 68-71см і вагу 396-453 г.

**Н**

**Небезпечна гра** – дії гравця, що прагне безпосередньо зіграти м’ячем, у результаті яких виникає небезпека навмисного нанесення травм суперникові або собі.

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

**Номер –** цифра, позначена на футболці гравця для зручності вболівальників, журналістів і суддів.

**О**

**Офсайд –** положення «поза грою»; ситуація, при якій футболіст отримує м’яч на чужій половині поля, маючи перед собою тільки одного гравця з команди суперника. М’яч, забитий з офсайду, не зараховується.

**П**

**Пенальті** – 11-метровий штрафний удар, який призначається у ворота суперника за порушення правил у межах його штрафного майданчика. Завдається по нерухомому м’ячу зі спеціального сектора.

**ПФЛ** – Професійна футбольна ліга України. Заснована 26 травня 1996 року.

**Персональна опіка –** принцип захисту, згідно з яким кожен гравець прикріплюється до певного, «персонального» суперника. Він стежить за його діями протягом усієї зустрічі, пересуваючись разом із ним по всьому полю. Його завдання **–** завадити своєму підопічному оволодіти м'ячем, перервати атаку на самому початку.

**Підкат –** ефективний прийом відбирання м'яча. Сутність його полягає в тому, що футболіст, атакуючи супротивника, несподівано викидає ногу по землі вперед, ніби «підкочується» до нього. При цьому м'яч найчастіше буває вибитий за бічну лінію або лінію воріт.

**Р**

**Розминка** – комплекс спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на підготовку організму до навантажень, які потрібно виконувати під час тренувань і змагань. Складається з двох частин **–** *загальної* та *спеціальної*.

**С**

**«Сейв» –** вдалі (ефектні) дії воротаря, які не дозволили супернику реалізувати свій гольовий момент.

**Симуляція** – спроба гравця ввести в оману арбітра удаваною травмою або грубою грою відносно нього. Гравець, який вдається до симуляції, має отримати попередження про неспортивну поведінку.

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

**Стиль гри** – прийоми та дії, які часто повторюються командою та окремими гравцями під час матчу.

**Стоппер –** центральний захисник.

**Стратегія гри** – методи організації, підготовки й використання фізичних і техніко-тактичних можливостей команди як у тривалих турнірах, так і в одному матчі.

**«Стінка» –** 1)назва заслону із гравців із метою захисту своїх воріт під час виконання штрафних ударів суперником; 2) тактична комбінація, при якій футболіст, що володіє м'ячем, передає його партнерові в розрахунку на миттєве повернення м'яча першим же дотиком.

**Т**

**Табло** – щит або екран зі світловими чи умовними знаками, що передають повідомлення про склад команд, рахунок матчу, авторів голів та іншу необхідну інформацію.

**Тайм** – проміжок часу у футбольному матчі. Матч складається з двох таймів по 45 хв кожний.

**Тактика гри (матчу)** – обміркований спосіб ведення боротьби з суперником у межах існуючих правил, що ґрунтується на вмінні та взаємодії гравців якнайшвидше досягти успіху в матчі і зберегти його; найбільш доцільні індивідуальні й колективні дії футболістів команди, спрямовані на досягнення перемоги в умовах конкретного матчу. Виокремлюють *тактику нападу* й *тактику захисту.*

**Техніка гри** – сукупність технічних прийомів гри у футбол і способів їх виконання гравцями, що дозволяють найбільш раціонально вирішувати конкретні рухові завдання; здатність футболістів під час гри вільно й точно виконувати рухові дії. Розрізняють *загальну* і *спеціальну техніку* гри футболістів.

**У**

**UEFA**– союз європейських футбольних асоціацій. Створений у 1954 р. Його мета – організовувати європейські змагання з футболу і координувати діяльність національних футбольних асоціацій європейських країн.

**Універсальний гравець –** футболіст, що вміє добре грати в різних амплуа на різних ділянках поля.

**Ф**

**Fair Play** – чесна гра.

**FIFA** **(FEDERATION INTERNATIONAL DE FOOTBALL ASSOCIATION)** – Міжнародна організація футбольних асоціацій. Заснована в1904 р. у Парижі. Діяльність ФІФА спрямована сприяти розвитку футболу, заохочувати дружні зв’язки між національними асоціаціями, запобігати порушенню Статуту і Правил гри, перешкоджати проникненню у футбол нечесних методів.

**Фінал** – заключна зустріч команд у кубкових змаганнях. Іноді фіналом називають матчі, проведені після попередніх ігор (наприклад, фінал першості світу або олімпійських ігор)**.**

**Фінти** – рухи, внаслідок яких суперник вводиться в оману. Фінти виконуються як із м’ячем, так і без м’яча.

**Форвард** – гравець передньої лінії, нападник.

**ФФУ** – Федерація футболу України. Її головне завдання – забезпечення та сприяння підвищенню рівня розвитку й масовості футболу в Україні на основі консолідації та координації зусиль громадян і організацій, зацікавлених у цьому.

**Х**

**Хавбек** – півзахисник, гравець середньої лінії команди.

**Хет-трик** – три голи, забиті гравцем під час матчу.

**Ц**

**Центральне коло** – частина розмітки футбольного поля. Проводиться радіусом 9 м із центру поля і призначається для того, щоб не допустити наближення до м'яча футболістів команди, яка не виконує початковий удар.

**Ч**

**Чемпіон** – спортсмен або команда, що перемогла у змаганнях на першість. Кожен футболіст команди-переможниці, що зіграла передбачену кількість ігор, також має право називатися чемпіоном.

**Чемпіонат** – змагання на першість для визначення чемпіона.

**Ш**

**Штанга** –стійка воріт.

**Штрафний удар** – покарання, яке призначається за умисне торкання м'яча рукою і за застосування грубих прийомів. При виконанні штрафного удару всі футболісти команди, яка порушила правила, повинні знаходитися від м'яча не ближче ніж за 9 м.

**Щ**

**Щитки** – запобіжні накладки для захисту гомілки від ударів.

**ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Боровська О. В. Короткий тлумачний словник термінології галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2003. 54 с.
2. НаунчукВ. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Видавництво Астон, 2013. 96 с.
3. Офіційні правила баскетболу. Режим доступу: <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Pravila_2019_Final_31_01_19.pdf>
4. Офіційні правила волейболу. Режим доступу: [http: //fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla\_2017-2020.pdf](http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla_2017-2020.pdf)
5. Офіційні правила гри в настільний теніс. Режим доступу: <http://tennis.in.ua/?p=2222>
6. Офіційні правила футболу. Режим доступу: [http://ifff.if.ua/files/library/pravyla-hry-ifab-2020-2021.pdf Словник основних термінів з фізичної культури, основ здоров’я / уклад. І. В. Криворучко. Нововолинськ, 2015. 28 с.](http://ifff.if.ua/files/library/pravyla-hry-ifab-2020-2021.pdf%20%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B2%20%D0%B7%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%2C%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F%20/%20%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4.%20%D0%86.%C2%A0%D0%92.%20%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BA%D0%BE.%20%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%2C%202015.%2028%C2%A0%D1%81.%20)
7. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / уклад.: Л. І. Чипиленко, Г. І. Довгаль, Ф. А. Непийвода. Київ : ІЗМН, 1997. 160 с.
8. Російсько-український словник спортивних термінів / уклад. О. П. Криштальський; за ред. М. М. Паночка. Львів, 1991. 85 с.
9. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет ім. В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання : термінологічний словник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання» / уклад.: Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 34 с.
11. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / уклад.: Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. Житомир : Вид-во «Рута», 2016. 100 с.
12. Цап І. Г., Цап М. І. Термінологічний словник зі спортивних ігор. Івано-Франківськ : НАІР, 2013. 72 с.
13. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник; рекомендовано МОН України. 2-е вид., доповн. І переробл. Вінниця, 2011. 154 с.

Навчальне видання

(*українською мовою*)

*Укладач*

### Ванюк Дар´я Валеріївна

Фізичне виховання: ігрові види спорту

Термінологічний словник

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

всіх спеціальностей

Рецензент *А.В. Сватьєв*

Відповідальний за випуск *Д.В. Ванюк*

Коректор *Н.В. Мацюх*