

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А. С. МАКАРЕНКА

С. А. Лазоренко, Д. І. Балашов, С. С. Лазоренко

ТЕРМІНОЛОГІЯ СУЧАСНИХ СИЛОВИХ ОДНОБОРСТВ ТА СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

*Словник для студентів ЗВО
спеціальність:
017 Фізична культура і спорт;
014 Середня освіта (Фізична культура)*

Суми – 2020

*Затверджено на засіданні вченої ради СумДПУ імені А.С. Макаренка
(протокол № 12 від 18 червня 2020 року)*

Рецензенти:

- О. А. Томенко*, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.
- В. М. Сергієнко*, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.
- К. В. Бурмістрова*, старший тренер національної збірної команди України з боротьби вільної, чемпіонка світу, триразова володарка Кубка світу, чотириразова чемпіонка Європи.

Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С.

Л 17 Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО зі спеціальності: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. – 188 с.

У словнику розкрито зміст термінів, які використовуються під час вивчення таких навчальних дисциплін: «Атлетизм», «Одноборства з методикою викладання», «Боротьба та методика викладання», «Силові одноборства», «Тренажери» тощо; у практичній діяльності в ДЮСШ, КДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; у спортивних клубах та під час проходження тренерської практики.

Розраховано для студентів та викладачів інститутів фізичної культури, факультетів фізичної культури, тренерів та інструкторів позанавчальних освітніх закладів різних форм власності.

УДК 796.894+796.81/.85:001.4(038)

© Лазоренко С. А., Балашов Д. І.,
Лазоренко С. С., 2020

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020

© ФОП Цьома С. П., 2020

ВСТУПНЕ СЛОВО

Формування професійного мовленевого етикету викладача – це запорука кращого засвоєння навчального матеріалу студентами, одного із чинників його позитивного втілення у майбутній професійній діяльності, формуванні наукового іміджу вітчизняної освітянської науки. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження мовленевої культури викладача з все більшим використанням побутової лексики. Що створює негативні наслідки під час навчального процесу, під час академічних занять. Тому, написання даного словника, обумовлено соціальними аспектами покращення комунікації між викладачем і студентською молоддю протягом лекційних, семінарських і практичних занять в університетах, між вчителем і учнями на уроках у школі, між тренерами і спортсменами на тренувальних заняттях.

Беззаперечним фактом є те, що основою професійного спілкування у будь-якій сфері фізичної культури чи спорту повинна бути спеціальна термінологія, яка удосконалюється разом з сучасним розвитком фізкультурної чи спортивної галузей. Тобто, йти в тандемі з тенденціями сучасної спортивної практики. Формування визначень фізичної культури чи спорту у енциклопедичні зібрання, це лише половина справи, основне значення термінологічних знань підвищення та покращення комунікації учителів з учнями, викладачів зі студентами, тренерів зі спортсменами, інструкторів із прихильниками здорового способу життя для розуміння та активної взаємодії під час педагогічного чи тренувального процесу. Багаторічна практика показує, що не всі майбутні фахівці володіють термінологією свого виду спорту, користуються побутовими визначеннями, що призводить до зниження ефективності тренувального процесу та процесу підготовки учнів, студентів, спортсменів, фізкультурників.

Тому проблема формування спеціальної термінології, у нинішній час взагалі, є актуальною проблемою, так як у арсеналі словникового вжитку з'являється велика кількість слів іншомовного походження або місцевих діалектів. Тому формування фахової термінології у майбутніх фахівців, є першочерговим завданням написання даного словника.

Слово **термін** відоме ще з античних часів. За визначенням Академічного тлумачного словника (1970–1980) дефініція **термін** – це слово або словосполучення, що означає чітко окреслене спеціальне поняття якої-небудь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. Середньовічна номінація визначення «термін» набуває вже іншого значення, яке трактується як «визначення» або «позначення». Латинською

мовою *terminus* означає *кінець, кордон, межу*, а з старофранцузької мови визначення **терміну** перекладається як «слово».

Стислий логічний зміст дефініції **термін** – визначення, яке містить у собі найістотніші ознаки визначуваного поняття. Є й інше визначення дефініції. **Термін** – слово або словосполучення, яке означає конкретне поняття у певній галузі людської діяльності. Термін повинен відповідати внутрішнім мовним законам, бути семантично зрозумілим, якомога повніше розкривати суть означуваного поняття, бути стислим, стилістично лаконічним, однозначним. В Україні слово **термін** починає вживатися з XVIII століття.

Базовий набір визначень, яким користуються фахівці, і які повною мірою описують зовнішні і внутрішні аспекти того чи іншого процесу (у нашому випадку педагогічного, освітнього, фізкультурно-оздоровчого, тренувального), сфери чи галузі людської діяльності – складає їх термінологію. **Термінологія** – сукупність термінів, тобто слів або словосполучень, що складають специфічні поняття з певної галузі науки, техніки чи мистецтва, а також сукупність усіх термінів, наявних у тій чи іншій мові. Сучасна українська спортивна термінологія започаткована з кінця XVIII століття, коли створювались перші міжнародні спортивні федерації, проводились перші світові і континентальні чемпіонати з різних видів спорту. Із тих пір було відроджено й Олімпійські ігри, здійснювалося організаційне оформлення правил міжнародних змагань, формувалася теорія і методика фізичної культури, теорія і методика спорту, теорія спортивного тренування. Але то була тогочасна термінологія, яка формувалася окремо у кожній країні і містила величезну кількість слів іншомовного походження та місцевих діалектів, які зараз є загально-вживаними для всіх знавців фізичної культури і спорту. Знання сучасної спортивної термінології дає можливість сформувати у вчителя, викладача чи тренера фахове професійне мовлення, яке у свою чергу підвищує ефективність передачі необхідної інформації, полегшує процес її засвоєння, нівелює суб'єкт об'єктні і суб'єкт суб'єктні стосунки, демонструє обізнаність і кваліфікацію фахівця.

Найкраще окремі дефініції фахової термінології викладачами слід надавати учням та перевіряти їх розуміння та засвоєння під час лекційних практичних чи семінарських занять, тренерам під час підготовчої частини тренувального заняття. Терміни силових одноборств та різновидів спортивної боротьби – це спеціальні концепти або визначення, які використовуються для назви різних вправ, технічних дій, матеріально-технічного обладнання тощо та поняття у силових та борцівських видах спорту.

У даному словнику розкрито зміст термінів, які використовуються викладачами під час вивчення таких навчальних дисциплін: «Атлетизм», «Одноборства з методикою викладання», «Боротьба та методика викладання», «Силові одноборства», «Тренажери» тощо; тренерами у їхній практичній діяльності в ДЮСШ, КДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; інструкторами спортивних клубів; студентами під час проходження тренерської практики. Особливо цей словник має стати корисним тренерам, які багато років працюють за фахом і готують спортсменів вищої спортивної майстерності. Оскільки сучасний тренер повинен бути ще й обізнаним у питаннях антидопінгової політики у обраному виді спорту, знати тенденції сучасної спортивної науки, розумітися на фармакологічних засобах відновлення фізичної працездатності власних підлеглих, раціонально розробляти план багаторічної підготовки тощо.

Актуальність написання словника детермінована інтенсивністю діалектики сучасного навчального процесу, появою великої кількості слів іншомовного походження, проблемою формування позитивного іміджу викладача вищої школи, формуванням кращих основ комунікації між викладачами і учнями тощо. Тому його зміст можна рекомендувати для використання в університетах, інститутах фізичної культури, в загальноосвітніх та спортивних школах.

Авторами даного словника було обрано силові одноборства та спортивну боротьбу, за однієї і на нашу думку важливої проблеми. У офіційній науці існує власна точка зору на визначення у даній сфері, а на практиці існує побутова термінологія, якою користуються тренери і їх підлеглі. І щоб мінімізувати дисгармонію між наукою і практикою ми спромоглися і написали дану роботу.

УКРАЇНСЬКА АБЕТКА

А а Б б В в Г г Ґ ґ Д д
Е е Є є Ж ж З з И и І і
Ї ї Й й К к Л л М м Н н
О о П п Р р С с Т т У у
Ф ф Х х Ц ц Ч ч Ш ш
Щ щ ь Ю ю Я я

А

АБА ГЮРЕШ – один із традиційних видів турецької боротьби гюреш, де дозволено вільні захвати за одяг і тіло суперника. Техніка боротьби доволі різноманітна, яка поєднує елементи вільної боротьби, боротьби на пасках та різноманітних народних стилів турецького народу. Поєдинки незмінно проходять під музичний супровід народних інструментів: барабана (*давул*) і духового інструменту (*зурна*). Для перемоги треба збити суперника додолу.

АБДУКТОР – відвідний м'яз.

АБДУКЦІЯ – відведення кінцівки від середньої лінії тіла.

АБЕРГ ОЛЕКСАНДР РІХАРД (1881–1920) – російський борець естонського походження, багаторазовий чемпіон світу з греко-римської та вільної боротьби. Був одним із найвідоміших спортсменів початку ХХ століття поряд з такими відомими на той час борцями як Іван Піддубний, Георг Луріх, Георг Гаккеншмідт та ін.

АБС ДЖОН ПОЛЬ (Німеччина) – професійний борець, чемпіон Європи серед професіоналів у важкій вазі, срібний призер чемпіонату світу з французької боротьби серед професіоналів 1899-го, 1910-го – двічі, 1911-го років.

АВТАРКІЯ – самовладання, самозадоволення.

АВТОНОМІЯ СПОРТУ – принцип, згідно з яким органи управління спортом є незалежними й самостійними у організації та регулюванні певного виду спорту, за який вони відповідають. Цей принцип висвітлено Ніццькою декларацією 2000 року, ухвалено Радою Європи та визначено у Білій книзі спорту 2007 року, ухваленої Європейською комісією.

АГЕ – висхідна, піднімаюча траєкторія ударів в карате-до.

АГОНІСТ – м'яз, за рахунок скорочення якого відбувається рух певної частини тіла. У той час, як м'яз-агоніст скорочується, протидіючий йому м'яз-антагоніст розслаблюється. Наприклад, при згинанні у ліктьовому суглобі, двоголовий м'яз – агоніст, то триголовий – антагоніст.

АГРЕСИВНІСТЬ – (1) риса характеру, що виявляється в прагненні до агресивної поведінки з демонстрацією переваги перед суперниками і партнерами, грубим тиском на них (нерідко з порушенням правил поведінки); (2) індивідуальна поведінка спортсмена, виражена в особливостях стилю виконання змагальних дій, відрізняється рішучістю, гострим динамізмом і «спортивною злістю».

АДАМС – антидопінгова система адміністрування та управління, яка є веб-базою даних для управління вводом, збереженням, спільним користуванням та звітністю, і має на меті допомоги підписантам та ВАДА у проведенні антидопінгових заходів із дотриманням законодавства про захист персональних даних.

АДАПТАЦІЯ – (лат. *adaptare* – пристосовувати) система механізмів рухової функції, що забезпечує такі зміни її характеристик або способів її виявлення, котрі спрямовані на підвищення ефективності її функціонування для підтримання гомеостазу організму людини та його нерівноважного термодинамічного стану по відношенню до навколишнього середовища. Розрізняють наступні види адаптації: довготривала, клімато-поясна, специфічна, термінова, фенотипічна. *Адаптація довготривала* – стійкі зміни структурного і функціонального характеру, розвиваються під впливом довготривалого або багаторазового впливу на організм факторів середовища; у спорті – досягнення раніше не існуючих якостей: сили, швидкості, витривалості та інших здібностей через тривалі тренувальні і змагальні навантаження. *Адаптація клімато-поясна* – адаптація організму до незвичних умов зовнішнього середовища, обумовлена рядом закономірних фізіологічних реакцій, які виникають через зміни часового поясу і кліматичних умов проживання. *Адаптація специфічна* – конкретна реакція пристосування організму на дію постійного або передбачуваного подразника. *Адаптація термінова* – реакція пристосування, яка виникає одразу після дії стресора, на основі готових фізіологічних механізмів; в спорті – реакція організму спортсмена на подразники, якими є тренувальні або змагальні вправи. *Адаптація фенотипічна* – зміни, які розвиваються протягом онтогенезу, в результаті яких організм набуває раніше відсутньої стійкості до конкретних умов зовнішнього середовища.

АДАПТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ – (лат. *adaptare* – пристосовувати) природжена чи придбана здатність пристосовуватися до усіх різноманітних умов життя.

АДАПТОГЕНИ – (лат. *adaptatio* – пристосування, грец. *genos* – рід) лікарські засоби, що полегшують адаптацію (пристосування) організму до різних несприятливих впливів (холоду, спеки, браку кисню, іонізуючого випромінювання, промислового забруднення тощо), підвищують фізичну та розумову працездатність, стресостійкість. До адаптогенів належать наступні препарати сапарал, елеутерокок, женьшень, лимонник китайський, заманиха висока, стеркулія платаноліста, пантокрин, леветон, фітотон, адаптон.

АДЕНОЗИНДИФОСФАТ (аденозиндифосфорна кислота, АДФ) – нуклеотид у складі клітини, який містить аденін, рибозу та дві фосфатні групи. Бере участь у енергетичному обміні у всіх живих організмах, у процесах росту, руху та відтворення. При приєднанні до молекули АДФ ще однієї фосфорної групи $-PO_3$ утворюється високоенергетична молекула АТФ, яка може переносити енергію в те місце клітини, де це потрібно. Віддаючи енергію АТФ знову перетворюється в АДФ, замикаючи цикл.

АДЕНОЗИНТРИФОСФАТ (аденозинтрифосфорна кислота, АТФ) – нуклеотид, який містить аденін, рибозу та три фосфатні групи. У реакціях, що протікають в клітині, АТФ бере участь у вигляді Mg^{2+} -комплексу. АТФ є головним донором енергії, яка використовується безпосередньо, а не є формою запасання енергії.

АДИГСЬКА БОРОТЬБА – традиційна боротьба адигських народів (в етнічну спільність адигів входять адигейці, кабардинці, черкеси і шапсуги). Культивується у декількох основних різновидах, найбільш популярними з яких є боротьба «на руках», боротьба «в обопільному захваті», боротьба «на пасках» і вільна боротьба у обопільному захваті за одяг. Перемогу здобуває спортсмен, який першим збив суперника додолу.

АДРЕНАЛІН – гормон мозкової речовини надниркових залоз, стимулятор, який готує тіло до фізичної відповіді на небезпеку.

АДРЕНОКОРТИКОТРОПНИЙ ГОРМОН – гормон, що використовується з метою підвищення рівня кортикостероїдів у крові та який спричиняє ейфорійні ефекти на організм людини.

АЕРОБНА МІСТКІСТЬ – максимально тривалий процес перебігу аеробних реакцій енергозабезпечення, який залежить від кількості енергетичних субстратів.

АЕРОБНІ ВПРАВИ – довготривалі фізичні вправи, які здійснюють великі групи м'язів. Покращують вентиляцію легень, допомагають зміцнити серцево-судинну систему. Аеробні вправи засновані на здатності м'язів отримувати енергію за рахунок кисневого окислення глюкози.

АЕРОБНА ПОТУЖНІСТЬ – інтенсивність перебігу аеробних процесів енергозабезпечення, який визначається кількістю споживання кисню. Максимальне значення спожитого кисню, характеризується максимальною кількістю енергії, яка утворюється за одиницю часу.

АЕРОБНА ПРОДУКТИВНІСТЬ – здатність організму здійснювати енергетичне забезпечення рухів за рахунок аеробних реакцій, визначається низкою показників, найважливіший з яких – максимальне споживання кисню.

АЕРОБНА ЕНЕРГЕТИЧНА СИСТЕМА – система енергозабезпечення, в якій синтез АТФ в мітохондріях відбувається за рахунок розщеплення глюкози, жирних кислот і амінокислот в присутності кисню. До зазначеної системи входить гліколіз, цикл Кребса і дихальний ланцюг, суттєво поступається алактатній і анаеробно-лактатній системам за потужністю утворення енергії, швидкості забезпечення м'язової діяльності, проте набагато переверщує їх по місткості й економічності.

АЗАРТ СПОРТИВНИЙ – індивідуальний психічний стан спортсмена, що виникає у процесі спортивної боротьби, інколи переходить за її оптимальні (етичні) рамки.

АКУПАРА, АКУПАРА – традиційна народна боротьба абхазів, одного з корінних народів Кавказу.

АЙКІДО – японський різновид східних єдиноборств (бойових мистецтв). Його основне призначення – фізична підготовка до самозахисту та удосконалення кидків в поєднанні з больовими прийомами. Основна мета – вивести партнера з рівноваги. Включає дисципліни кіхон-вадза і дзюї-вадза. Основна відмінність айкідо від інших східних єдиноборств – принцип використання спротиву суперника. Майстер айкідо не дає

активної відсічі, він м'яко, спокійно змушує атакуючого відмовитися від своїх намірів.

АКВААЕРОБІКА – різновид аеробіки, комплекс вправ що проводиться в басейні, мета якої відновлення здоров'я, рухових навичок після травм та корекція зайвої ваги у людей і спортсменів.

АКВАРЕЛАКС – приведення в тонус м'язів, розвиток витривалості, корекція ваги; мистецтво розслаблення. Для цих цілей підходять заняття в теплій воді, що поєднують плавність рухів, вправи на гнучкість і повне розслаблення під музику і голос інструктора.

АКВАТЛОН – система підводних вправ і єдиноборств. Складається з п'яти розділів: спортивного, прикладного, бойового, гімнастичного і підготовчого. Змагання проводяться тільки зі спортивного розділу в ластах без аквалангів. Спорядження: маска або окуляри, плавальний костюм і шапочка.

АКІНЕЗІЯ – втрата здатності до довільних активних рухів внаслідок захворювань або психічних розладів.

АКЛІМАТИЗАЦІЯ – пристосування організму до нових умов навколишнього середовища (різновид адаптації).

АКО – традиційна боротьба меланезійських народів, Соломонових островів. Боротьба з довільними захватами за пов'язку на стегнах і тіло суперника. Щоб отримати перемогу у поєдинку, треба збити на землю свого візаві.

АКСЕЛЕРАЦІЯ КОМПЕНСАТОРНА (пауерліфтинг) – технічний тренувальний прийом – свідоме прискорення руху снаряда (штанги) слідом за розвиваючим інерційним його рухом після початкового імпульсу, обумовленого стартовим скороченням м'язів. Використовується як засіб розвитку «вибухової» сили.

АКТИВНА КОРУПЦІЯ – правопорушення, вчинене особою, яка пропонує або забезпечує неправомірну перевагу третій особі з метою зміни результату змагань.

АКТИВНІСТЬ БОЙОВА – кількість атакуючих і захисних дій боксера за одиницю часу. Активність борця – оцінка дій борця в сутичці. Активним вважається борець, який виконує реальні спроби проведення прийомів, нав'язує свій захват, іде на зближення з противником.

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

АКТИН – білок м'язової тканини, бере участь у м'язовому скороченні разом з міозином.

АКТОПРОТЕКТОРИ – (лат. *aktus* – рух, *protector* – захисник) – група синтетичних препаратів метаболічного невиснажувального типу дії, які

запобігають втомлюваності, стимулюють фізичну працездатність і коефіцієнт корисної дії фізичної роботи без збільшення споживання кисню і теплопродукції. До актопротекторів належить бемітал, риметазидин АТФ-лонг, мексидол, препарати рослинного походження (препарати женьшеню, лимонника китайського, ехінацеї пурпурової тощо) і тваринного походження («Пантокрин», «Рантарин», «Цигапан» тощо).

АКТОМІОЗИН – комплексний білок м'язових волокон, який складається з актину і міозину та зумовлює здатність міофібрил до скорочення.

АКЦЕПТОР РЕЗУЛЬТАТУ ДІЇ – психологічний механізм передбачення і оцінки результатів дії у функціональних системах.

АЛАКТАТНА ЕНЕРГЕТИЧНА СИСТЕМА – система анаеробного енергозабезпечення, в якій утворення енергії відбувається за рахунок розщеплення макроергічних зав'язків АТФ і креатинфосфату. Відзначається високою енергетичною потужністю і короткочасною дією.

АЛАНІН – входить до складу білків, біологічно активних сполук, є джерелом глюкози в організмі.

АЛГОРИТМ – сукупність правил, що визначають ефективну процедуру розв'язання будь-якого завдання з певного заданого класу завдань.

АЛИШ – національна киргизька боротьба на пасках. Культивується у двох варіантах: з використанням ніг під час боротьби і без їх примінення, тримаючи тільки захват за пасок. У Киргизії, у змаганнях з боротьби беруть участь і чоловіки і жінки. Для перемоги треба збити свого опонента додолу.

АЛТАЙ КУРЕШ (Алтайська боротьба) – алтайська національна боротьба. У традиційному побуті була відома у кількох різновидах і відрізнялася великою варіативністю. Самим популярним був стиль, у якому треба було кинути свого суперника назад через себе – *баш ажира таштари*; боротьба у обопільному захваті – *кезе тудужари*; боротьба на руках – *колдомдожип курежери*, а також боротьба на пасках – *курлу курежери*. Зараз алтайська боротьба це куреш – стиль боротьби на пасках із дозволеними різноманітними захватами. Перемогу здобуває той, хто змусить свого опонента торкнутися землі частиною тіла нижче поясу.

АЛЬДОСТЕРОН – основний мінералокортикоїдний гормон, що синтезується кірковою речовиною надниркової залози. Сприяє затримці натрію та бікарбонатів, виділенню іонів калію та водню і вторинній затримці води. Найактивніший з мінералокортикоїдів.

АМАБВІ – національна боротьба групи народів, що відносяться до етносу банту, які проживають в основному в Кенії, а також на території Уганди і Танзанії. Боротьба нагадує сучасну вільну боротьбу. Перемога у різних районах визначається по різному. В одних народів для перемоги треба збити суперника на землю спиною, в інших – змусити його торкнутися землі будь-якою частиною тіла, окрім стоп і кистей рук.

АМАТОРСЬКИЙ СПОРТ – заняття спортом на низькому рівні, які відносяться скоріше до розваги, а ніж до професійних занять, маючи на меті, одержання оздоровчого, гартувального чи емоційного ефекту.

АМАЧАКУЙ – традиційна боротьба інків, яка і нині практикується індіанськими народностями (інками-кечуа) в Перу. У найзагальнішому вигляді вона є своєрідним міксом борцівських і ударних технік та налічує близько двадцяти основних прийомів.

АМІНОКИСЛОТИ – похідні карбонових кислот, у яких один або декілька атомів водню у вуглеводневому радикалі заміщені на аміногрупу. Амінокислоти є основою, структурним елементом білків. Це найважливіші будівельні структури білків людського організму. Амінокислоти сприяють росту клітин і тканин. Ми можемо розділити їх на: *незамінні* – які організм не може сам по собі виробляти (повинні бути отримані з їжі). Наприклад, лейцин, ізолейцин, лізин, триптофан, фенілаланін, треонін, валін. *Замінні* – ті, що тіло може виробляти, наприклад, тирозин, цистеїн, гамма-аміномасляна кислота (ГАМК), серин, глутамін, гліцин, цитрулін.

АМІНОКИСЛОТИ ГЛЮКОГЕННІ – амінокислоти аланін, аргінін, аспарагін, серин, в результаті обміну яких утворюється глюкоза.

АМПЛІТУДА – найбільше відхилення ланки тіла від положення рівноваги, траєкторії руху тренувального приладу під час виконання вправи.

АНАБОЛІЗАТОРИ (нестероїдні) – група фармакологічних засобів, біологічно активних речовин і харчових добавок, здатних позитивно впливати на процеси анаболізму (посилювати синтез білку в організмі), але що не відносяться до допінгів або інших заборонених у спорті засобів. До них відносяться метилурацил, кобаламід, комбінації окремих амінокислот, рослинні стероли тощо.

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

АНАБОЛІЗМ (асиміляція або пластичний обмін) – сукупність хімічних процесів в організмі, спрямованих на утворення та відновлення структурних компонентів органів і тканин; один з етапів проміжного обміну, що забезпечує ферментативний синтез складних сполук із простіших низькомолекулярних попередників за допомогою енергії АТФ та інших макроергічних сполук; тісно взаємопов'язаний з протилежним процесом – катаболізмом.

АНАБОЛІЧНИЙ АГЕНТ – речовина, заборонена у змагальний та позазмагальний періоди, яка використовується для збільшення м'язової маси та сили, зменшення кількості часу для відновлення після тренувальних занять з того чи іншого виду спорту та інтенсивнішого тренування протягом більш тривалого часу.

АНАБОЛІЧНІ СТЕРОЇДИ – група органічних речовин рослинного та тваринного походження, які відіграють важливу роль у життєдіяльності організму (утримують у м'язах протеїни) та часто використовуються як ліки. До них відносяться метандієнон (неробол), нандролон деканат (ретаболіл), нандролон фенілпропіонат (нероболіл), силаболіл, діанабол тощо.

АНАЕРОБНІ ВПРАВИ (за відсутності кисню) – короточасні тренувальні вправи силової спрямованості, які представлені короткими інтенсивними м'язовими скороченнями. Енергію, під час виконання таких вправ, організм отримує від окиснення енергоємних молекул за відсутності кисню.

АНАЕРОБНА ЛАКТАТНА СИСТЕМА ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ – система енергозабезпечення, в якій ресинтез АТФ відбувається за відсутності кисню за рахунок розщеплення глюкози та глікогену з накопиченням лактату.

АНАЕРОБНА МІСТКІСТЬ – максимально тривалий процес перебігу анаеробних реакцій енергозабезпечення, залежить від кількості енергетичних субстратів.

АНАЕРОБНА ПОТУЖНІСТЬ – потужність, що розвивається при виконанні м'язової роботи анаеробного характеру за рахунок розщеплення енергетичних субстратів за відсутності кисню; обумовлена інтенсивністю перебігу анаеробних процесів енергозабезпечення.

АНАЕРОБНА ПРОДУКТИВНІСТЬ – здатність організму здійснювати енергетичне забезпечення рухів за рахунок анаеробних реакцій; загальна кількість енергії, яка може бути продукована за рахунок анаеробного енергозабезпечення.

АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБ – аналіз, що проводиться лабораторіями, акредитованими ВАДА або іншими, затвердженими ВАДА, у відповідності до Міжнародного стандарту для лабораторного аналізу.

АНАЛІЗ ПРОБИ А – аналіз, який проводиться з метою виявлення наявності забороненої речовини або використання забороненого методу в пробі А спортсмена, у той час як проба Б залишається опломбованою. Проба А, піддається аналізу першою.

АНАЛІЗ ПРОБИ Б – аналіз, який має місце у випадку позитивного результату проби А, що проводиться у тій самій лабораторії персоналом, який не був безпосередньо задіяний у аналізі проби А.

АНАТОМІЯ – наука про форму і будову організму людини в цілому та його складових частин у взаємозв'язку з їхніми функціями і розвитком.

АНДЕРСОН АРВІД (Швеція) – видатний борець, майстер французької (греко-римської) боротьби, чемпіон і призер міжнародних змагань на зламі ХІХ-го та ХХ-го віків.

АНОМАЛІЯ – різноманітні відхилення від норми перебігу або протікання явища, процесу, функції тощо.

АНОХІН ОЛЕКСАНДР (1882–1920) – київський лікар, пропагандист спорту, зокрема важкої атлетики, теоретик і тренер. Перший у Києві власник офіційного диплому «Тренер з важкої атлетики» (1908), один із творців важкої атлетики у столиці України. У 1913-му році став головою Київського олімпійського комітету, організатор турніру з важкої атлетики, першої на цих змаганнях. Редактор київського спортивного журналу «Краса і сила».

АНТАГОНІСТ – м'яз, який виконує рух у суглобі у напрямку, протилежному руху м'яза агоніста.

АНТИГІПОКСАНТИ – фармакологічні препарати, що підвищують адаптацію організму до умов із недостатньої кількості кисню, покращують процеси аеробного окислення та окислювально-відновні процеси в клітинах тканин людини. Трентал, магнію сульфат, девінкан, кавінтон, дипіридамом, циннаризин.

АНТИГОРМОНИ – захисні речовини, що виробляє організм при тривалому введенні в нього великих об'ємів білкових гормональних препаратів.

АНТИДОПІНГОВА ОРГАНІЗАЦІЯ – сторона-підписант [Конвенції Про боротьбу з допінгом у спорті], відповідальна за ухвалення правил щодо ініціювання, впровадження або виконання будь-якої частини процесу допінг-контролю. До них належать: Міжнародний Олімпійський комітет, Міжнародний Паралімпійський комітет, Всесвітня антидопінгова асоціація, національні олімпійські комітети, Міжнародні спортивні федерації, спортивні організації, яким дозволено проводити допінг-тестування на власних змаганнях, національні антидопінгові організації (НАДЦУ – національний антидопінговий центр України) тощо.

АНТИКОАГУЛЯНТИ – речовини, які запобігають зсіданню крові.

АНТИМЕТАБОЛІТИ – біологічні активні сполуки, які за рахунок своєї великої хімічної активності або структурної наближеності до природних продуктів обміну речовин (метаболітів) можуть заміщати їх у біохімічних реакціях.

АНТИОКСИДАНТИ – природні або штучно синтезовані речовини, що сповільнюють чи припиняють окислення (переважно у відношенні до органічних сполук). Антиоксиданти бувають природного (β -каротин, вітамін С, вітамін Е, лікопен) і синтетичного походження.

АНТРОПОМЕТРІЯ – розділ спортивної метрології, один із методів антропологічного дослідження, що полягає у вимірюванні ваги людського тіла, росту, ширини плечей, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), сили м'язів тощо.

АНУЛЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАНЬ – дисциплінарна міра, яка анулює досягнуті результати на тих чи інших змаганнях, незалежно від їхнього статусу.

АПАТІЯ – психічний стан людини, при якому виявляється індиферентність, байдужість, відсутність інтересу до навколишніх явищ і подій.

АРБІТР (суддя, рефері) – особа, яка контролює змагання (у деяких видах спорту – з асистентами), і має виключні повноваження щодо застосування і трактування правил змагань.

АРИТМІЯ – група порушень діяльності серця, пов'язаних із розладом ритмічності, послідовності та сили скорочень серцевого м'яза.

АРИАМА – традиційна боротьба народів латуко, лотуко отуксо, які належать до групи нілотів, що проживають у Південному Судані у долині річки Білий Ніл. Боротьба двох атлетів з вільними захватами за тіло і

пов'язку на стегні суперника. Сутичка ведеться тільки в стійці без продовження на землі.

АРМЛІФТИНГ – це силовий вид спорту, що включає різні дисципліни на силу хвату.

АРМРЕСТЛІНГ (боротьба на руках) – специфічний вид одноборств, у якому очікуваний результат повною мірою залежить від швидкості реакції та фізичної міці спортсмена, так як час поєдинку є досить швидкоплинним і тому рівень розвитку силової підготовки має вагоме значення у підготовці армспортсменів.

АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК – кров'яний тиск, який заміряється на артеріях і визначає силу тиску крові на стінках артерій під час систоли та діастоли серцевого м'язу. Завжди вимірюється два значення: систолічний (верхній) і діастолічний (нижній). *Систолічний тиск* – рівень тиску крові на стінки артерій у момент максимального скорочення серця. *Діастолічний тиск* – рівень тиску крові на стінки артерій у момент максимального розслаблення серця. Стандарти нормального артеріального тиску визначені класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я.

АРТРИТ – це захворювання, яке викликає запалення суглобів.

АСТЕНІЯ – нервово-психічна слабкість, що призводить до безсилля організму.

АСФІКСІЯ – патологічний процес із гострим перебігом, що виникає через недостатність кисню в крові та тканинах, з наступним накопиченням в організмі вуглекислого газу.

АТЕ-ХИДЖІ – удари ліктем в карате-до.

АТЕНТАМ – традиційна боротьба народів республіки Гана. Сутичка починається без обов'язкового попереднього захвату. Під час боротьби дозволено проводити захвати руками, як вище, так і нижче поясу. Прийоми з використанням ніг заборонені. Суперники розраховують перш за все на свою силу і витривалість. Для перемоги необхідно кинути суперника на спину.

АТИПОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ – повідомлення з акредитованої ВАДА лабораторії або іншої уповноваженої ВАДА лабораторії, що вимагає подальшого розслідування у порядку, передбаченому Міжнародним стандартом, для лабораторій або документацією, яка регламентує таку діяльність, у випадку наявності несприятливого результату.

АТИПОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ (біологічного) ПАСПОРТУ – висновок, визначений як нетиповий результат по паспорту, який належить до переліку заборонених у Міжнародних стандартах.

АТЛЕТ – (1) людина, що займається фізичною культурою, спортом; (2) людина атлетичної статури з розвиненою мускулатурою і пропорційним співвідношенням частин тіла.

АТЛЕТИЗМ (атлетична гімнастика) – оздоровчий напрям бодібілдингу, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями (штанга, гирі, амортизатори, тренажери тощо), сприяє

зміцненню здоров'я, усуненню вад фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та формуванню гарно розвинутих м'язів.

АТЛЕТИЧНА ЗАЛА – багатофункціональне та структуроване приміщення для занять силовими одноборствами, для розвитку фізичних якостей людей із тренувальною і реабілітаційною метою, для корекції ваги тощо. Структура атлетичної зали обладнана кардіозоною, атлетичною зоною, релаксаційною зоною та приміщеннями для занять сучасними тренувальними програмами, видами спорту і оздоровчих комплексів.

АТЛЕТИЧНА ЗОНА – площа приміщення атлетичної зали, де знаходяться тренажери для анаеробних вправ. На атлетичній зоні представлено обладнанням для розвитку конкретних або конкретної групи м'язів (тренажери конкретної дії) та комплексними тренажерами.

АТЛЕТИЧНІ ВИДИ СПОРТУ – види спорту, які передбачають використання різноманітних обтяжуючих засобів для розвитку скелетних м'язів. До атлетичних видів спорту входять: важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг та гирьовий спорт. Разом з тим, на сьогодні стрімко розвиваються такі види спорту як армреслінг, стронгмен, бодіфітнес, бодіпамп, кроссфіт тощо.

АТРОФІЯ – зменшення розмірів органів або тканин, що супроводжується зниженням їхньої діяльності. Прямим наслідком атрофії є зменшення маси м'язів і зниження їх працездатності.

АФФУЛО – традиційна боротьба чаморро – корінного населення острова Гуам (Північні Маріанські острови). Нагадує боротьбу вільного стилю з вільними захватами за тіло і одяг суперника. Для перемоги треба збити суперника на землю спиною вниз.

АХУМАДСІН СУА-СУА – традиційна боротьба фанті, народу групи акан, який проживає на території Гани, на узбережжі Гвінейської затоки між горою Секонді і річкою Денсу. Дана боротьба відома з давніх-давен і використовувалася західноафриканцями як засіб фізичного і військового вишколу.

АЦИДОЗ – підвищена кислотність крові, шлункового соку та тканин організму внаслідок зміни кислотно-лужної рівноваги.

АШКГХАЛ – традиційна боротьба тлінкітів, індіанського народу, який мешкає у США (штат Аляска) і Канаді (провінція Британська Колумбія у долині р.Юкон). Боротьба у тлінкітів користувалася особливою популярністю і практикувалася в різних видах і варіантах. На боротьбу індіанці виходили оголеними до поясу, іноді навіть намащували тіло жиром. В арсенал технічних дій входили різноманітні кидки, збивання, підніжки і підсічки та різноманітні удари руками. Для перемоги треба було кинути суперника додолу.

Б

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

БАГАТОЧЕРЕВЦЕВИЙ М'ЯЗ – м'яз, по довжині волокон якого розміщені одна або декілька сухожилкових перемичок (прямий м'яз).

БАЗОВИЙ МЕЗОЦИКЛ – головний мезоцикл підготовчого періоду, спрямований на збільшення функціональних можливостей організму, формування нових і удосконалення засвоєних раніше рухових навичок.

БАЗОВІ ВПРАВИ – вправи, при виконанні яких навантаження йде одночасно на кілька груп м'язів. Фахівці рекомендують починати тренування саме з базових вправ, щоб підготувати їх до подальших навантажень.

БАЗОВЕ ХАРЧУВАННЯ – забезпечення усіх харчових потреб спортсменів для підтримки їхнього високого рівня здоров'я і працездатності.

БАЛАНС (атлетичний) – ідеальна або близька до неї пропорційність тілобудови спортсмена.

БАЛАНТЕ – боротьба у однойменного африканського народу баланте, або буланда, що проживає в Гвінеї-Бісау, Кабо-Верде і Сенегалі. Відома, за словами його представників, з тих пір, коли з'явився на Землі сам народ. Правила одноборства нагадують норми сучасної вільної боротьби з дозволеними захватами за тулуб і ноги суперника. Переможець повинен кинути суперника дотолу.

БАЛБАЛ КУРОШ – традиційна киргизька боротьба. З давніх-давен практикувалася у двох основних варіантах, які дослідники розділяють за територіальною ознакою на південний та північний. В обох різновидах боротьба ведеться лише у стійці з обов'язковим захватом однією рукою за пасок суперника, а іншою за будь-яку частину його одягу. Але північний варіант – дозволяв боротьбу з використанням ніг, а південний – суворо забороняв. Для перемоги, треба суперника збити дотолу.

БАНДАЖ – (1) пов'язка, що пружно облягає окрему частину тіла спортсмена та утримує її у потрібному положенні. Зазвичай спортсмени використовують еластичні бинти та різноманітні протекції (супорти), які фіксують різні суглоби (колінні, ліктьові, плечові та ін.); (2) пасок для захисту нижньої частини живота і статевих органів спортсмена. Застосовується в спортивних іграх з елементами силової боротьби (наприклад, регбі, хокей) і єдиноборствах.

БАНДО – бірманське бойове мистецтво самооборони, яке включає удари головою, захвати у тому числі і задушливі, удари кулаками, ліктями, колінами, пальцями і кидки. Майстри бандо завжди надають право атакувати першому опоненту, після того як той починає наносити удар, майстер бандо адекватно оцінює ситуацію і тільки тоді наносить удар у відповідь.

БАННІ ПРОЦЕДУРИ – оздоровчий, фізреабілітаційний та лікувальний засіб використання термовпливу на організм лазні або сауни, який прискорює відновні процеси, допомагає зняти втому, нервову напругу, лікувати травми та деякі захворювання, відновлювати загальну фізичну працездатність, регулювати та корегувати індивідуальну вагу.

БАРБИТУРАТИ – речовини, що використовуються у неврологічній і психіатричній практиці як снотворний та проти епілептичний препарат. У якості допінгу використовується у складно координаційних видах спорту, для покращення впевненості. Яскравий представник зазначених речовин фенobarбітал.

БАРІЛЬДААН – національна монгольська та бурятська боротьба. За правилами нагадує сучасну вільну боротьбу. На поєдинок спортсмени виходять оголеними до поясу, лише у коротеньких шортах. Для перемоги потрібно збити опонента на землю. Є декілька варіантів боротьби баріальдаан: боротьба в обопільному захваті, боротьба захватом за паски і вільна боротьба.

БАРО – команда рефері в тхеквондо – повернутися в вихідне положення.

БАССУЛА – вид боротьби відомий у столиці Анголи місті Луанда та його околицях. Як самостійний вид, виник у результаті злиття борцівських традицій ряду етнічних груп і народів, зокрема, боротьби народів баконго і амбунду. Змагання влаштовуються у дні проведення календарних свят, наприклад, в щорічний День рибалки в Луанді. Сутичка починається з того, що суперники захоплюють один одного за руки трохи вище ліктів або за тіло. У ході сутички дозволено виконувати деякі больові прийоми на суглоби рук, а також боротися і ногами. Для перемоги треба покласти суперника на пісок лопатками, так як зазвичай боротьба проходить на березі Атлантичного океану.

БАШ АЖИРА ТАШТАР – один із видів алтайської національної боротьби куреш, є яскравим представником класичного варіанту боротьби на пасках, захват за який борці повинні утримувати до кінця двобою. Відноситься до чисто силових видів змагальної боротьби, які умовно можна назвати «боротьбою одного прийому». Для перемоги досить однієї дії, яка призведе до падіння суперника на землю.

БЕГАЛ-БЕ-БЕГАЛ – традиційний регіональний стиль іранської боротьби кошті, який поширений на південь від Тегерану в селищах провінції Газвін. Це боротьба вільного стилю в традиційному одязі з досить простими правилами: дозволено захвати за будь-яку частину тіла, а також активні поштовхи в корпус суперника перед взяттям обопільного міцного захвату. Для перемоги необхідно повністю покласти суперника на лопатки і ще навалитися на нього грудьми зверху. Боротьба відбувається на земляних майданчиках у колі глядачів, утвореному мешканцями села, де проходять змагання, і які підбадьорюють спортсменів та активізують боротьбу.

БЕК НОЛДГАН – традиційна боротьба калмиків. Згідно зі звичаєм, борці виходили на сутичку у присутності своїх секундантів і були накриті

щільним покривалом, яке знімалося біля самого борцівського майданчика. Боролися атлети, як правило, у коротких штанах, із голим торсом, босоніж і були оперезані паском так, щоб під ним могли втиснутись руки суперника. За цим стежили секунданти і судді. Перед початком сутички борці охоплювали один одного так, щоб обома руками можна було триматися за пасок або скручену штанину. Однією рукою захват обов'язково утримувався до кінця сутички, друга активно використовувалася для проведення різноманітних захватів і кидків.

БЕКПОО – традиційна боротьба африканського народу огоні, який мешкає в Нігерії (штат Ріверс). Бекпоо є боротьбою, що аналогічна сучасній вільній боротьбі, у якій дозволені різноманітні захвати за усі частини тіла, без можливості боротися лежачи на землі, тобто одноборство однієї дії. Спортсмени виходять на поєдинок повністю оголеними, лише з пов'язками на стегнах. Для перемоги потрібно збити суперника на землю.

БЕЛЕНЮК ЖАН (1991) – український борець греко-римського стилю у ваговій категорії до 85 кг. Багаторазовий чемпіон світу і Європи, призер цих змагань, срібний призер Олімпійських ігор (2016), чемпіон і срібний призер Європейських ігор (2019, 2015), бронзовий призер Універсиади (2013). Заслужений майстер спорту України. Народний депутат Верховної ради IX скликання.

БЕНЬКОВСЬКИЙ ФРАНЦ (Польща) – видатний важкоатлет і майстер боротьби, центральна фігура борцівського сезону 1905 року, виступав під псевдонімом – Циклоп.

БЕРНС МАРТІН (Сполучені Штати Америки) – «батько американської боротьби», триразовий чемпіон світу (1895, 1897 і 1908 рр.). За свою кар'єру провів 6000 поєдинків і програв лише у 7.

БЕТА-АДРЕНОБЛОКАТОРИ – препарати, що блокують активність центральної нервової системи та інших фізіологічних систем, зокрема зменшують вживання кількості кисню серцевим м'язом – міокардром, знижуючи при цьому його подразливість і провідність. До бета-адреноблокаторів відносяться атенолол, талінолол, метапролол, ацебуталол, бісопролол, бетаксоллол тощо.

БЕТА-2-АГОНІСТ – речовина, заборонена у змагальний та позазмагальний періоди, яка використовується для збільшення м'язової маси і зменшення жиру в тканинах та має сильну стимулюючу дію.

БЕСУА – традиційна боротьба африканського народу дуала що належить до групи банту, який мешкає у сучасному Камеруні. Бесуа є боротьбою в стійці без продовження сутички на землі. По суті є різновидом сучасної вільної боротьби. Борцівським одягом служить традиційна пов'язка на стегнах. Мета борців бесуа змусити свого опонента торкнутися землі лопатками.

БЕХ – монгольська національна боротьба, яка має досить глибоке історичне коріння та нагадує вільну боротьбу. Спортсмени виходять на поєдинок одягненими у короткі сорочки і короткі шорти. Дозволені

різноманітні захвати. Для перемоги треба змусити свого суперника торкнутися землі будь-якою частиною тіла, крім стоп і кистей рук.

БИНТ БОКСЕРСЬКИЙ – еластична стрічка, довжиною не більше 2 м (для боксерів важкої ваги 2,5 м) і завширшки не більше 4–5 см. Використовується як протекція для кісток кисті.

БІГОВА ДОРІЖКА – тренажер, який використовується для бігу у закритому приміщенні, забезпечує усі функціональні групи м'язів спортсмена. Електронне забезпечення бігових доріжок дозволяє організовувати індивідуальні тренувальні процеси з урахуванням антропометричних і вікових особливостей спортсмена. Надає можливість, змінювати швидкість руху, кут нахилу і регулювати навантаження та отримувати інформацію про спалені калорії. Сучасні моделі навіть забезпечуються додатковими амортизаційними подушками, які знижують ударність, шкідливу для хребта і суглобів.

БІЛКИ – складні високомолекулярні природні органічні речовини, що складаються з амінокислот, сполучених пептидними зв'язками. Білки – важлива частина харчування усіх живих організмів, оскільки вони не можуть синтезувати повний набір амінокислот і повинні отримувати частину з них із білковою їжею. У процесі травлення протелітичні ферменти руйнують спожиті білки, розкладаючи їх до рівня амінокислот, які використовуються при біосинтезі білків організму або піддаються подальшому розпаду для отримання енергії необхідної для життєдіяльності.

БІОГЕННІ СТИМУЛЯТОРИ – біологічно активні речовини, які створюють стимулюючий ефект на організм людини, а також на відновлювальні та сексуальні функції.

БІОКІНЕМАТИЧНА ПАРА – рухоме з'єднання двох біоланок рухового апарату людини, що мають між собою кінематичні зв'язки, котрі обмежують їх зовнішню свободу рухів.

БІОКІНЕМАТИЧНИЙ ЛАНЦЮГ – система взаємозв'язаних біокінематичних пар, просторові координати котрих, визначаються особливостями анатомічної будови рухового апарату людини.

БІОЛОГІЧНИЙ ПАСПОРТ СПОРТСМЕНА – програма, методи збору й узагальнення даних, які реалізуються у відповідності до міжнародного стандарту з тестування та розслідувань, а також Міжнародним стандартом для лабораторій.

БІОЛОГІЧНІ РИТМИ – циклічні коливання інтенсивності та характеру біологічних процесів, їх кількісні й якісні зміни, що відбуваються на всіх рівнях життя в залежності від часу доби, фази місяця, пори року тощо.

БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОМІШКИ (БАД) – препарати, що складаються з натуральних чи ідентичних до натуральних біологічно активних речовин, призначених для безпосереднього вживання з їжею або введення до складу харчових продуктів з метою збагачення раціону окремими харчовими чи біологічно активними речовинами та їх комплексами.

БИОМЕХАНІКА – розділ біофізики, який вивчає механічні властивості живих тканин, органів й організму в цілому та механічні явища, які відбуваються в живому організмі.

БИОМЕХАНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ ЛЮДИНИ – міри змін механічного стану рухової функції людини на рівні цілісного організму (матеріальної точки або системи матеріальних точок).

БИОХІМІЯ – наука про хімічний склад організмів і їхніх складових частин та про хімічні процеси, що протікають в організмах.

БІРКОЗАШ – угорська народна боротьба. Виникнення боротьби в Угорщині відноситься до епохи переселення мадярів із приволзьких степів у район Середньо-Дунайської низовини. Відомо, що вже в ті часи угорці практикували боротьбу в різних варіантах, перший на кшталт вільної боротьби; другий – це класична боротьба на пасках; третій – боротьба у обопільному захваті. Зараз молоді угорці більшою мірою віддають перевагу сучасним видам спортивної боротьби. Національні – лише як дань історичному надбанню і культурним традиціям народу. Під час традиційних свят, молоді мадяри на боротьбу виходять у національному одязі і дужаються просто неба. Перемогу здобуває той борець, який збив свого суперника на землю.

БІЦЕПС – двоголовий м'яз плеча.

БЛАТТ (УОЛФОРД) ДЖОЗЕФІНА (1869–1923) – відома американська циркова артистка, виступала під псевдонімом римської богині мудрості і війни – Мінерви. Джожефіна стала першою чемпіонкою світу з боротьби, який 1891 року організувала в Нью-Йорку одна із американських газет.

БЛОК – механічний пристрій, який використовується під час виконання вправ з обтяженнями шляхом руху ваги на певну відстань.

БЛОК ДЛЯ СХРЕЩЕННЯ РУК – спеціальний пристрій для прокачування внутрішніх м'язових груп за рахунок тяги руків'я блоку з положення розведених в сторони-вверх рук до положення, коли вони схрещуються перед грудьми.

БЛОКОВА МАШИНА ДЛЯ ТЯГИ – тренажер, на якому атлет сидячи або стоячи на колінах тягне руків'я до грудей або ж за голову, розвиваючи при цьому найширший м'яз спини.

БЛОКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ – концепція тривалої річної підготовки на основі послідовного планування стандартних (зазвичай чотиритижневих) строго визначених блоків, які різко відрізняються один від одного за спрямованістю.

БОГДАН ІВАН (1928) – перший серед українських борців олімпійський чемпіон у важкій вазі, заслужений майстер спорту, заслужений тренер України, підполковник запасу. Чемпіон Ігор XVII олімпіади з греко-римської боротьби у важкій вазі.

БОДІБЛІДІНГ (культуризм) – система вправ, спрямована на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів, контроль товщі жирової тканини тіла, тренування сили й

витривалості. Змагальними вправами бодібілдингу є обов'язкова та довільна програми. Спортсмени змагаються відповідно до вагових категорій: 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг та більше 100 кг; спортсменки: 55 кг та більше 55 кг. До обов'язкової програми належать демонстрація наступних поз: подвійний біцепс із переду, широкий м'яз спини з переду, біцепс збоку, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, тріцепс збоку, прес-стегно. Місце спортсмена визначається на основі балів, які присуджуються суддями. Бали виставляється на основі наступних показників: гармонійність розвитку тіла спортсмена, рельєфність, анатомічна структура тіла та форми м'яза.

БОДІ ПАМП (памп-аеробіка, танок зі штангою) – різновид силової аеробіки, вправи якої представлені ритмічними рухами з використанням міні штанги.

БОДІФЛЕКС – сучасна гімнастична система, вправи якої побудовані на поєднанні затримок дихання і розтяжок. Авторкою даної системи є американка Грір Чайделрс.

БОКС – різновид олімпійського одноборства, кулачний бій у рукавичках між двома спортсменами, у якому удари завдаються лише у верхню половину тіла спереду та збоку. До програми сучасних Олімпійських ігор бокс був включений 1904 року.

БОКСЕРКИ – спеціальні високі черевики зі шнурованням, що фіксують гомілковостопні суглоби для запобігання можливості їх вивиху. Подошва має відносно жорстке зчеплення з покриттям рингу і одночасно незначне ковзання.

БОРБА – традиційна народна боротьба мусульманської частини населення у Боснії і Герцеговині. У народу цієї Балканської країни практикується декілька основних її видів. Перша – по суті, є абсолютним аналогом боротьби на пасках, який спортсмени повинні утримувати до кінця поєдинку, сутичка при цьому ведеться тільки в стійці без продовження боротьби на землі. Для перемоги необхідно збити суперника на землю або змусити його торкнутися землі трьома точками. Другий вид боснійсько-герцеговинської борби – це боротьба з різноманітними захватами за одяг чи частини тіла, тобто є фактично боротьбою вільного стилю.

БОРЕЦЬ – спортсмен, який тренується і удосконалює свою майстерність, а також бере участь з одного або декількох видів боротьби. Розрізняють у спортивній боротьбі активних та пасивних борців. Активний борець – атлет, який виконує в сутичці реальні спроби проведення прийомів, нав'язує свій захват і манеру боротьби, йде на зближення з противником. Пасивний борець – спортсмен, який не робить у сутичці реальних спроб виконання прийомів, звільняється від захоплень, навмисне йде в положення «поза килимом» або виштовхує в це положення противника, прагне збільшити дистанцію, йде в партер без реальних спроб виконання прийомів. За стилем ведення борцівського поєдинку спортсмени розподіляються: темповики на дистанції, темповики у захваті, силовики,

ігровики, зав'язочники, високонадійні, рівнорозвинені (найменування стилів відповідають робочій термінології спортсменів і тренерів). *Борець темповик* на дистанції має наступні антропометричні характеристики: його зріст вище середнього, у нього довгий тулуб, довгі руки і довгі ноги. З фізичних якостей особливо слід виділити високий рівень розвитку спеціальної витривалості, а також підвищені швидкісно-силові можливості. Зазвичай, найбільш слабка сторона у фізичній підготовленості – координація. Тактично їх сутичка спрямована на «вимотування» суперника за рахунок потужних швунгів і більшої кількості обманних і реальних атак. Особливостями техніко-тактичної підготовленості є в основному всілякі атаки ніг; переводи ривком, а також комбінації з цих двох прийомів, пов'язаних через швунг і обманні атаки. Як правило, продовжує атаку другим, третім імпровізованим прийомом після захистів суперника, при цьому у нього напрацьовані також власні «коронні» прийоми і комбінації. Представники цього стилю у змагальних сутичках виконують багато реальних атак у високому темпі; по килиму переміщуються переважно вперед, на потужних швунгах і «обривах» назад. Проте, надійність їх атак невисока, але істотно підвищується з середини другого періоду; надійність захисту середня, яка також істотно підвищується у другій половині сутички. Протиборство ведеться на дальній і середній дистанції, тобто на «дистанції швунга». Ступінь впливу на суперника висока, дія здійснюється через потужні швунги. Типовими представниками цього стилю є Медведь Олександр (СРСР), Тедеев Ельбрус (Україна), Стаднік Андрій (Україна). *Борець темповик в захваті* має, як правило, середні показники зросту, розмірів тулуба, рук і ніг, тому на дистанції з суперником він не може реалізувати свою виграшну якість – витривалість; йому доводиться боротися «у щільному захваті». Його фізичні якості – високий рівень розвитку спеціальної і силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу у діапазоні великих опорів. Зазвичай його найбільш слабкою стороною фізичної підготовленості є координація. Тактика ведення сутички спрямована, також як і у темповиків на дистанції на «вимотування» суперника, але за рахунок потужного силового тиску з використанням затягувань, коротких швунгів, забирання голови і рук. Особливості техніко-тактичної майстерності це, найчастіше, виконання захватів голови з рукою з подальшим переводом-ривком, іноді – захватів рук також із подальшим переводом-ривком або атакою до ніг; він також ефективно виконує атаки у відповідь в основному із забіганням «на два бали». Загалом же темповик у захваті реалізує свої техніко-тактичні дії через напрацьовані підготовки силового тиску. Представники цього стилю у змагальних сутичках також проводять багато реальних атак і у високому темпі; по килиму переміщуються переважно вперед, постійно витісняючи і виштовхуючи суперника. Проте, надійність їх атак, як і у попередньому випадку, не висока, але істотно підвищується з середини другого періоду; надійність захисту середня, яка також істотно

підвищується у другій половині сутички. Протиборство ведеться на ближній дистанції з високим ступенем впливу на суперника, а дія здійснюється через потужні затягування, захвати рук і голови, швунги. З самого початку сутички, як темповик на дистанції, так і темповик у захваті пропускають атаки суперників, тому це необхідно враховувати при підготовці до сутички. Типовими представниками цього стилю є, наприклад, Міндорашвіллі Реваз (Грузія), Паламарьов Анатолій (СРСР), Шийка Андрій (Німеччина). *Борець силовик* має наступні антропометричні показники: зріст нижче середнього, короткі тулуб, руки і ноги. Фізичні якості: високий рівень розвитку сили як максимальної, так і вибухової, при цьому найчастіше слабо розвинута спеціальна витривалість. Тактика сутички зводиться до економії витрат енергії з тим, щоб її вистачило на всю сутичку і змагання в цілому. Силовик бореться на дистанції, уникає щільного контакту, не влізає в «зав'язки» з розрахунку на точний вибір зручного моменту атаки. Особливості техніко-тактичної майстерності зводяться в основному до добре відпрацьованих одиночних прийомів із дистанції – це частіше всього атаки до ніг і кидки. У партері силовики успішно виконують перевороти накатом, перевороти скручуванням захватом руки з головою («лампочка»), переворот перекатом («зворотний»); техніко-тактичні дії вони реалізують за рахунок точного вибору моменту атаки і великої вибухової сили, тобто за рахунок своєчасності і високої швидкості виконання прийому. У змагальних сутичках силовики проводять мало атак; в основному прагнуть стояти в центрі килима не переміщуючись, у надійній стійці, виставляючи руки вперед, не дають супернику зблизитись на дистанцію атаки. Надійність їх атак вище середнього, надійність захисту висока, але може істотно знизитися у другій половині сутички, якщо не витримана тактична схема із-за сильної втоми. Протиборство силовики ведуть на дальній дистанції і з економії енергетичного потенціалу практично не впливають на суперника. Найбільш вираженими представниками цього стилю протиборства є: Батиров Магомед (Росія), Кетоев Георгій (Росія), Гацалов Хаджимурад (Росія), Гайдаров Магомед (Білорусь), Білокопитий Віктор (Україна). *Борець ігровик* має зріст середній або вище середнього; тулуб, руки і ноги також середніх розмірів або дещо більші за середні. З фізичних якостей найбільш розвинуті координація і гнучкість, а також спеціальна витривалість; найслабкіше, як правило, розвинуті силові якості. Тактика сутички зводиться до того, щоб обіграти суперника за рахунок обманних атак і рухів. Особливості техніко-тактичної майстерності – це в основному прийоми з дальньої або середньої дистанції після безлічі обманних атак, коли суперник вже не встигає на них своєчасно реагувати і пропускає початок реальної атаки. За рахунок добре розвинутої координації ігровик може увійти до щільного захвату і виконати кидок. Техніко-тактичну майстерність він реалізує шляхом втоми уваги суперника обманними атаками, на фоні яких потім успішно виконує реальну атаку. У змагальних

сутичках ігровики проводять багато реальних атак, переміщуючись, в основному, вправо і вліво. Протиборство ведеться ними на середній і дальній дистанції, щоб забезпечити собі свободу пересування, зближуючись при цьому для обманної або реальної атаки. Вплив на суперника здійснюється за допомогою великої кількості обманних атак і спрямований на втому і розсіювання уваги суперника. Надійність їх атак і захисту, найчастіше, вище середнього рівня. Типовими представниками цього стилю є Кудухов Бесік (Росія), Тігієв Сослан (Узбекистан), Карданов Аміран (Греція), Муртазалієв Махач (Росія). *Борець зав'язочник* має наступні морфометричні показники: зріст середній або вище середнього; тулуб, руки і ноги також мають середні розміри, або трохи більші середніх. До виграшних фізичних якостей відносяться високий рівень розвитку координації і гнучкості, а також силової витривалості багатьох груп м'язів. Тактика сутички спрямована на те, щоб перейти з боротьби в стійці до боротьби у «зав'язках», у стандартні або нестандартні положення. Для цього зав'язочник найчастіше захоплює ноги суперника, або віддає свої ноги в захват, а потім за допомогою спеціальних технічних заготовок «розборює» це положення на свою користь і здобуває виграшні бали. Особливості техніко-тактичної майстерності зав'язочника – це в основному прийоми з дистанції (з обманної атаки або навіть без спеціальної підготовки), які мають за завданням зав'язатись у щільний захват, самому захопити ноги, руки, тулуб суперника, або навпаки «потрапити» в захват ніг, тулуба. Потім за рахунок м'язової чутливості і сили вигідно для себе розбороти це положення. У змагальних сутичках зав'язочники проводять багато реальних атак; у них немає переважно спрямованого переміщення килимом, пересування вперед, назад, вправо, вліво рівнозначні, надійність атак при цьому висока, а надійність захисту середня. Протиборство вони ведуть на середній і дальній дистанції і практично не впливають на суперника до моменту зав'язки. До типових представників цього стилю можна віднести Фадзаєва Арсена (СРСР), Чамсулвараєва Чамсулвару (Азербайджан), Сміта Джона (США). *Борець високонадійний*, як правило, має середній зріст, іноді дещо вищий середнього; тулуб, руки і ноги також середніх розмірів. Його фізичні якості такі: високий рівень розвитку сили, силової і спеціальної витривалості. Тактика сутички зводиться до того, щоб дуже надійно захищаючись, вибрати сприятливий момент і реалізувати свою атаку. Особливості техніко-тактичної майстерності: він виконує як одиночні прийоми, так і в комбінаціях – це різноманітні атаки до ніг, переводи ривком, добре відпрацьована атака у відповідь. Він впевнено бореться у положенні «клінч», коли захоплюють його ногу; у всіх положеннях і ситуаціях бореться до кінця, практично не програючи балів. У змагальних сутичках високонадійні борці проводять мало реальних атак, малорухливі, в основному стоять у центрі килима, дещо подавляючи суперника вперед. Надійність їх атак середня, надійність захисту висока, а протиборство

ведеться на середній дистанції. Вплив на суперника незначний, спрямований на забезпечення вигідної ситуації для атаки. Типовими представниками цього стилю є Данько Тарас (Україна), Батиров Мавлет (Росія), Федоришин Василь (Україна), Мацунага Такато (Японія). *Рівнорозвинений борець* має наступні морфометричні показники: зріст середній або трохи вище середнього, тулуб, руки і ноги також середніх розмірів. Фізичні якості рівномірно розвинуті; вище середнього розвинута спеціальна витривалість і, можливо, слабо розвинута гнучкість, яка не є для нього визначальною якістю. Індивідуальною особливістю рівно розвиненого борця є велика спортивна працьовитість, фундамент якої це високий рівень розвитку спеціальної тренувальної витривалості. Тактика сутички борців цього стилю зводиться до того, щоб нав'язати свій захват і виконати напрацьований «коронний» прийом. Особливості його техніко-тактичної майстерності: не складна, стандартна і високонадійна техніка ведення поєдинку, як правило – відпрацьовані до автоматизму підготовки, «коронні» прийоми атаки у відповідь. Рівнорозвинений борець технічні дії реалізує через свій захват, який прагне постійно нав'язати, і якщо це вдається, то відразу слідує напрацьована атака. У змагальних сутичках рівнорозвинені борці проводять середню кількість реальних атак; в основному рухаються вперед, трохи вправо, вліво подавляючи суперника для нав'язування свого захвату. Надійність їх атак середня, надійність захисту висока. Протиборство ведеться на середній дистанції, такій щоб зручно було нав'язати свій атакуючий захват. Вплив на суперника значний, через постійне нав'язування захвату. Найбільш типовими представниками цього стилю є: Бічінашвілі Давид (Німеччина), Мотрович Роман (Україна), Хавілов Євген (Україна).

БОРОТЬБА БАОАНЬ – народна традиційна боротьба представників народності баоань, яка проживає в Китаї, переважно в провінціях Ганьсу і Цинхай. Цей вид боротьби має глибоке історичне коріння і сягає часів до завоювання Піднебесної монголами. Боротьба баоань є різновидом сучасної вільної боротьби, але лише в стійці з застосуванням ніг під час проведення атакуючих акцій без продовження сутички на землі. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю, або змусити його торкнутися землі будь-якою частиною тіла вище колін.

БОРОТЬБА БОТЛІХЦІВ – боротьба в стійці без проведення захватів руками нижче поясу, відома у ботліхців, одного з малочислених корінних народів Дагестану. Для перемоги, як правило, не обов'язково кидати суперника на землю так, щоб він торкнувся її спиною, досить торкання землі будь-якою частиною тіла, навіть коліном.

БОРОТЬБА ГАОШАНЬ – боротьба на пасках, у якій спортсмени намагаються кинути один одного спиною на землю у народу гаошань (збірна назва групи народностей в Китаї, що живуть на островах Тайвань і Ланьюй (Хунтоуюй): амі, атайял, бунун, пайван, сайсет, цоу, пуюма тощо). У кожній з них склалися свої особливі традиції проведення змагань з боротьби

стосовно організації поєдинків, правил і техніки самого одноборства. При цьому забороняється використовувати ноги для збивання опонента. Така боротьба популярна у народу бунун, де її називають *пакітун*. У ній суперники виходять на сутичку одягненими у пов'язки на стегнах і підв'язані паском. У деяких селищах на боротьбу, також одягається коротка куртка. Подібним чином проводилася і боротьба у обопільному захваті, де суперники охоплюють один одного обома руками хрест-навхрест за тулуб.

БОРОТЬБА ГРУДЬМИ – один із видів традиційної української народної боротьби. Практикувалася в різних локальних і регіональних різновидах. У найбільш поширеному варіанті – є єдиноборство двох суперників, які, виходячи на борцівський майданчик, заводять свої руки собі за спину. Потім починають сходиться, при цьому, у одних регіонах атлети стають один навпроти одного упершись грудьми, а в інших – зберігають невелику дистанцію для стартового поштовху опонента. Після умовного сигналу або команди судді, борці починають з усією силою виштовхувати один одного за окреслене коло або умовну межу. При цьому, кожен спортсмен зобов'язується до кінця сутички не пускати в хід рук і тримати їх постійно за спиною, а також не використовувати підніжок, підсічок і інших прийомів ногами. В одному з регіональних варіантів закінченням боротьби є положення, при якому переможець притискає переможеного ногою до землі, поставивши йому на груди своє коліно.

БОРОТЬБА ГУАХІРО – традиційна народна боротьба племені гуахіро, індіанської народної групи араваків, які мешкають у Колумбії, Венесуелі і Панамі. Суперники розпочинають поєдинок, взявши обопільний захват за паски один одного обома руками. Такий захват утримується до кінця сутички. Для перемоги необхідно кинути свого суперника на землю або змусити торкнутися землі будь-якою частиною тіла (крім стопи). При цьому ноги застосовувати у боротьбі заборонено.

БОРОТЬБА ДУЛУНІВ – традиційна боротьба народу дулун, невеликого за чисельністю етносу, який проживає в Китаї, в басейні річки Дулун. Боротьба дулунів є різновидом боротьби на пасках. Суперники перед початком поєдинку, беруть обопільний захват за пасок, який утримується до кінця сутички. У ході поєдинку спортсменам заборонено використовувати ноги для виконання технічних дій. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю.

БОРОТЬБА НА ПАСКАХ – різновид спортивної боротьби, обов'язковим атрибутом якої є присутність паска на спортсменах. Розпочинається поєдинок коли борці взяли один одного за паски. Перемогу у сутичці отримує атлет, який залишився стояти на ногах. Переможеним визнається спортсмен, який першим розпустив захват за пасок, якщо партнер доторкнувся землі будь-якою частиною тіла, окрім гомілки чи передпліччя, через кидок та інші технічні дії. Боротьба на пасках була і залишається популярним видом спорту у багатьох народів. Різновиди

такого одноборства у своєму змагальному арсеналі мають ісландці, ірландці, шотландці, валлійці, скандинави, французи, німці, монголи та багато інших етносів. Український «хрест» також належить до номенклатури такого виду одноборства. Перші згадки, про боротьбу на пасках датовані III тисячоліттям до нашої ери. Бронзова мініатюра з Багдадського музею, яка демонструє відвідувачам поєдинок двох борців на пасках, датована 2800 р. до н.е. Це дає підставу говорити про популярність боротьби на пасках у районі Месопотамії.

БОРЦІВКИ – спеціальне борцівське взуття з високим верхом на шнурках. Виготовляються з сучасних матеріалів, без підкладки, з м'якими носками і напівжорсткими задниками без каблуків. Підшва пришивна з гуми або поліуритану (для греко-римської, жіночої та вільної боротьби), яка забезпечує краще зчеплення з поверхнею борцівського килима та зі шкіри (для самбо).

БОСУ – новий напрям фітнесу, вправи якого адаптовані до тренажера «Bosu balance trainer» (гумового м'яча у вигляді напівсфери). Розвиває м'язи і координацію, так як вправи виконуються на нестабільній поверхні м'яча.

БОХІЙН БАРІЛДААН – національний вид монгольської боротьби. Відомо, що вже у I тис. н.е. монгольська боротьба широко використовувалася для підготовки воїнів, а її елементи застосовувалися у рукопашному бою, після того як холодна зброя швидко виходила з ладу. Крім того, бохійн барілдаан часто виступала в ролі арбітражного чинника у військових битвах, коли богатирі з протилежних таборів у змагальному поєдинку визначали результат такої битви. Чий борець перемагав та армія отримувала перемогу і в загальній баталії. На змагання атлети виходили у національному одязі, виключно для боротьби: *зодаг шуудаг* – коротенька куртка, яка закриває тільки руки і спину; *шуудаг* – короткий бандаж, що закриває тільки стегна; *гутул* – національні чоботи з загнутими догори носками; *оймс* – шерстяні гетри та *малагай* – шапка військового зразка минулих років. Безпосередньо перед сутичкою юнаки виконують ритуальний танок – *девіг*. Монгольська боротьба нагадує сучасну вільну, для перемоги потрібно збити суперника на землю.

БРАДИКАРДІЯ – зміни серцевого ритму, які виникають через зменшення частоти серцевих скорочень.

БРАДИКІНЕЗІЯ – сповільнення активних й узгоджених рухів людини, яке може супроводжуватись значним підвищенням м'язового тону.

БРАНКЕЙЛ – традиційний вид боротьби провансальців, етнічної групи, яка проживає на півдні Франції. Цей вид боротьби був особливо популярним серед селян-пастухів. На думку деяких істориків він успадковує традиції давньогрецького панкратіону (провансальці здавна вважають себе спадкоємцями античної культури). Бранкейл практично зник у 40-х рр. XX століття. Після Другої світової війни, майстри бранкейлу, що вижили проводили інколи поєдинки підпільно. Сьогодні це

одноборство відроджує група ентузіастів під егідою Федерації традиційної боротьби Провансу. Бранкейл є боротьбою вільного стилю з продовженням сутички на землі. Допускаються навіть больові дії на суглоби противника, а також деякі удари, але тільки в стійці. Удари кулаками, ліктями, колінами, головою, а також вивертання суглобів і удари в партері були заборонені правилами.

БРЕДФОРДСЬКИЙ ЖИМ СТОЯЧИ (жим Бредфорда) – вправа, названа на честь дворазового призера Олімпійських ігор Джима Бредфорда. Вихідне положення: штанга тримається спортсменом на грудях. Розпочинається жим підняттям штанги над головою і опусканням її за потилицю. Після наступного підняття над головою штангу опускають знову на груди. Інколи цей жим називають «армійським». Ця вправа передбачає розвиток дельтоподібного м'язу.

БУДЗІНКАН – японське бойове мистецтво воїнів-«тіней» ніндзя, головним завданням якого є розвиток свідомості, військового духу, а не отримання кольорових поясів і призових місць у змаганнях.

БУДІВНИЦТВО ЗДОРОВ'Я – нова, актуальна і дієва практика самоцілення людини. Відповідна вихідному стану здоров'я і можливостям людини програма для розгорнутої нею діяльності з підтримки і зміцненню власного здоров'я; спосіб подолання захворювань, які важко піддаються або ж не піддаються взагалі лікуванню засобами сучасної медицини.

БУДІВНИЧИЙ ЗДОРОВ'Я – це вихована і освічена особа, що відрізняється системою цінностей і цілей, понять і знань, умінь і навичок, які дозволяють здійснювати діяльності, значимі для гармонічного функціонування усіх систем організму на оптимальному рівні, а також забезпечення адекватної взаємодії із зовнішнім світом.

БУЛТУНГ (бултонг, допап) – традиційний вид боротьби народу іфугао, одного з філіппінських гірських народів на півночі острова Лусон. Згідно з даними деяких дослідників боротьба бултунг, за своїми правилами нагадує боротьбу вільного стилю. Сутичка, як правило починається з того, що суперники здійснюють обопільний захват навхрест обома руками, охоплюючи тіло один одного. У процесі боротьби захвати дозволяється міняти. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю. На сутичку спортсмени виходять одягненими тільки в традиційні довгі пов'язки на стегнах, і борються босоніж.

БУЛЬ КЛЕМЕНТІЙ (Російська Імперія) – професійний борець, чемпіон світу у Санкт-Петербурзі 1911 року, здобув 16 перемог у всіх поєдинках і нагороджений стрічкою чемпіона світу. Учень не менш відомого чемпіона Сергія Єлисеєва.

БУМБАХ КАТЕРИНА (1884–1952) – відома на початку ХХ століття австрійська силова артистка цирку. Виступала під псевдонімами Кеті Сандвіна або леді Геркулес. Майстерка французької (греко-римської) боротьби. До її циркових виступів належать наступні силові номери: піднімання чоловіка вагою 165 фунтів, згинання сталевих прутів, перетягування одночасно чотирьох коней, розривання ланцюгів.

БУРМІСТРОВА КАТЕРИНА (1979) – українська борчиня, чемпіонка світу 2004 року, багаторазова чемпіонка Європи, триразова володарка Кубка світу, учасниця олімпійських ігор 2012 року. Заслужений майстер спорту України, старший тренер національної команди України з боротьби вільної серед жінок.

БУРСИТ – запалення слизових сумок суглобів.

БУСІДО (бушідо) – сучасний розважальний телевізійний борцівський проєкт, який представлений показовими поєдинками реслінг-федерації Union of Wrestling Force International (UWFI). Бусідо включає в себе елементи кикбоксингу, спортивної боротьби, дзюдо та інших одноборств.

БУФЕРНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ – фізіологічні системи і механізми, які забезпечують відновлення кислотно-лужної рівноваги, сталості рН середовища організму.

БУХЕ БАРИЛДААН (барілдалга) – традиційна народна бурятська боротьба. Фактично є боротьбою вільного стилю, де допускаються практично будь-які захвати руками як нижче, так і вище поясу і різноманітні прийоми з арсеналу спортивної боротьби. Спортсмени на поєдинок виходять у коротеньких шортах або високо підкочених штанах, підперезані особливим ритуальним паском. Сутичка ведеться тільки в стійці без продовження боротьби на землі до моменту, коли один з учасників торкнеться борцівського майданчику третьою точкою, навіть випадково. Для бурятського населення, національна боротьба є головним атрибутом національних свят наряду зі стрільбою з лука та скачками верхи на конях. Інколи, навіть бухе барілдаан вирішувала долю військових конфліктів між бурятами і монголами, які жили поряд, без кровопролиття.

БУШ АНЕТТА (1882–1969) – прибалтійська атлетка з Естонії, найкраща подруга Марії Лооберг. Разом дівчата у 1907-му році здійснили тривале, відоме у той час турне вздовж усїєї Росії, включаючи Сибір і Далекий Схід. Відвідали Китай і Японію, виступали у багатьох містах і селах, демонструючи силові номери і проводили борцівські турніри з місцевими жінками і чоловіками. Спортсменки, щоразу дивували глядачів чоловічою силою, мужністю та відточеністю борцівської техніки. Анетта і Марія під час своєї подорожі здолали не одну сотню чоловіків. Їхній земляк-письменник Андрес Ехін увіковічнив спортивний подвиг жінок у оповіді «Она повалила сотню мужчин».

БЯХІНИ (дяві) – традиційна народна боротьба даргінців, одного з представників корінного населення Республіки Дагестан. Відома у декількох основних різновидах. Перший – поширена боротьба вільного стилю у стійці, без продовження сутички на землі. Захвати руками, згідно неписаним законам, виконуються тільки вище поясу. Техніка боротьби насичена різноманітними кидками та прийомами з використанням ніг. У різних селищах суперники виходили на сутичку в повсякденному одязі, в спеціальних борцівських куртках або з оголеним торсом. Наявність паска у одних селищах було обов'язковим, а у інших ні. Другий – це боротьба у

обопільному захваті, коли руки борців з'єднувались за спинами один одного. І третій варіант дагестанської народної боротьби – це дужання у обопільному захваті за пасок. Боротьба у всіх трьох варіантах велася до тих пір, доки один з учасників не був поверженим додолю.

β-окислення (цикл Кноопа-Лінена) – метаболічний процес дегідратації жирних кислот. Реакції β-окислення і подальше окислення ацетил-КоА (ацетил-коензим А) у циклі Кребса є основним джерелом енергії для синтезу АТФ у реакціях окислювального фосфорилування.

В

ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ – спосіб розподілу спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі у них за відносно рівних умов.

ВАДА – Всесвітнє антидопінгове агентство.

ВАДЗА – сукупність технічних прийомів у карате-до, дзюдо, технічна підготовленість спортсмена.

ВАЗА-АРІ – у дзюдо і карате – дооцінка виконання прийому. Буквально означає «половина перемоги».

ВАЗА-АРІ АВАСЕТ ІППОН – у дзюдо і карате-до – перемога у результаті проведення двох прийомів, оцінених «ваза-арі». Прирівнюється до чистої перемоги.

ВАЗА-АРІ-НІЧІКАЙ ВАЗА – у дзюдо – перемога з невеликою перевагою.

ВАДК (Кодекс) – Всесвітній антидопінговий кодекс.

ВАЖКА АТЛЕТИКА – силовий вид спорту у сучасних Олімпійських іграх, у якому атлет робить спробу підняття якомога більшої ваги штангу (гриф та важкоатлетичні диски різної ваги). Олімпійську прописку має з перших Ігор 1896 року. У сучасних Олімпійських іграх змагання з важкої атлетики включають в себе дві вправи – ривок, а також поштовх та жим. *Ривок* – це вправа, в якій спортсмен здійснює підйом штанги над головою одним злитим рухом прямо з помосту на повністю випрямлені руки, одночасно підсідає під неї. Потім, утримуючи штангу над головою на випрямлених руках, спортсмен піднімається, повністю випрямляючи ноги. *Поштовх та жим* – це вправа, яка складається з двох роздільних рухів – поштовху та жиму. Під час поштовху атлет відриває штангу від помосту, піднімає її на груди, одночасно підсідає під неї, а потім піднімається. Під час жиму атлет підсідає і різким рухом посилає штангу вгору на прямі руки, одночасно підсідаючи під неї в одному з трьох найпоширеніших методах: *жим ножицями* – атлет розкидає ноги вперед-назад; *жим-швунг* або *силовий жим* – атлет розводить ноги в боки, та *жим навприсядки* – атлет повністю сідає навприсядки. Після фіксування положення штанги над головою, спортсмен випрямляє ноги, ставлячи стопи на одному рівні (паралельно),

утримуючи штангу над головою на випрямлених руках. Штанга – обладнання важкоатлета, яке складається з грифу та дисків. Номінал дисків відповідає їхньому кольору: 25 кг – червоний; 20 кг – синій; 15 кг – жовтий; 10 кг – зелений, 5 кг – білий, 2,5 кг – чорний, 1 кг – срібний.

ВАЛЕОЛОГІЯ – нова інтегративна галузь знань, що вивчає індивідуальні закономірності, способи і механізми формування збереження та зміцнення здоров'я людини з використанням оздоровчих методів і технологій, відповідно до сутності різноманітних життєвих проявів, властивих людині.

ВАЛІ – традиційна боротьба удегейців, народу що проживає у Хабаровському і Приморському краях Російської Федерації. Валі – це силова боротьба на пасках, з обов'язковим утриманням захвату обома руками до кінця сутички. Як правило, підніжки, підсічки і інші дії ногами заборонені, проте в деяких випадках, за взаємною домовленістю, вони могли застосовуватися. Для перемоги досить збити або просто кинути суперника додолу. Незважаючи на свою простоту, боротьба удегейців володіє деякими оригінальними рисами як, наприклад, ритуальна поведінка борців перед сутичкою і видавані ними вигуки.

ВАН РІЛЬ МАРІНУС (Голландія) – видатний силовий цирковий атлет і майстер любительської і професійної боротьби. Призер і переможець багатьох міжнародних змагань кінця ХІХ-го – початку ХХ-го століть.

ВАСКУЛЯРИЗАЦІЯ (ангіогенез) – утворення нових кровоносних судин (переважно капілярів) всередині тканин зі збільшенням забезпечення органів і частин тіла кров'ю.

ВАТ (мон ват) – традиційна в'єтнамська народна боротьба. Національна боротьба у В'єтнамі зародилася ще у сива давнину, коли була створена перша державність королівських династій Лі. Ват у ті часи мав прикладний характер, слугував критерієм відбору солдат до королівської гвардії. Відомо, що при королівських династіях Лі, Чан і Ле в районі Донгдодау, біля підніжжя гори Кхан регулярно проводилися змагання з боротьби і деяким іншим традиційним військово-фізичним дисциплінам. У громадському будинку села Тхотанг, що в провінції В'єтфу зберігся унікальний барельєф другої половини ХVІІ століття, на якому зображений борцівський поєдинок. В'єтнамський ват, на теренах сьогодення, досить схожий за своїм стилем на греко-римську боротьбу і є невід'ємною частиною релігійних свят. А так, як ритуальні заходи відбуваються у сезон злив, то борцям часто приходиться боротися на майданчику з багнюки. Переможець має кинути свого суперника додолу і покласти його спиною на землю.

ВАТХАКУТХОА ЙЄХУН – традиційна боротьба народу діверхі, основної частини населення Мальдівської Республіки. Це силова боротьба, яка відбувається у обопільному захваті з метою збити суперника на землю. У минулому, окремі борці під час підготовки до змагань нерідко випробовували свої сили на биках. Останнім часом втратила свою популярність серед молоді.

ВАХТУРОВ НИКАНДР (1882–1917) – відомий майстер боротьби початку ХХ століття, володар чемпіонських призів багатьох міжнародних турнірів, чемпіон світу. Легко перекидав двопудову гирю через залізничний вагон, переносив морський якір вагою 327,6 кг, який йому на спину поклали десятеро матросів. Загинув Н. Вахтуров у автокатастрофі у Тифлісі, де виступав на чемпіонаті з боротьби у віці 35 років.

ВАЧАКАЧІ – традиційна боротьба на пасках народу ульчів, які проживають у Хабаровському краї Російської Федерації. Захват паска обома руками хрест-навхрест утримується борцями до кінця сутички. Боротьба носить яскраво виражений силовий характер. Спортсмени намагаються відірвати від землі один одного, кинути суперника додолу, іноді після кружляння. Підніжки і підсічки, як правило, заборонені, але за обопільною домовленістю між борцями можуть іноді застосовуватися.

ВАЧАМАЧІ (вача, ноача, бачіланда, нгваче) – традиційна народна боротьба на пасках, або в обопільному захваті у нанайців, найчисельнішої тунгусо-маньчжурської народності Приамур'я (Росія). Різняться великою кількістю регіональних і територіальних різновидів, звідси і така кількість різноманітних назв нанайської боротьби. Наприклад, в одних місцевостях правилами дозволені різноманітні підніжки і кидки з допомогою ніг, в інших – це суворо забороняється; у деяких груп нанайців для перемоги обов'язково потрібно кинути суперника спиною на землю, у інших же поразкою вважається дотик землі навіть коліном.

ВБОЛІВАЛЬНИК (фан) – особа, яка проявляє активний інтерес до певного виду спорту та слідує за улюбленою командою, клубом, спортсменом на змагання.

ВЕБЕР ГЕНРІХ (Німеччина) – борець, чемпіон світу 1903 року з французької боротьби в легкій вазі, багаторазовий призер чемпіонатів світу у важкій вазі. Був тренером Станіслава Збишко-Циганевича.

ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА – частина нервової системи, регулююча діяльність органів кровообігу, дихання, травлення, виділення, розмноження, а також обмін речовин і тим самим функціональний стан всіх тканин організму хребетних тварин і людини.

ВЕЙБО – традиційна боротьба фіджійців, корінного народу Республіки Островів Фіджі – держави, яка займає територію архіпелагу Фіджі в південній частині Тихого океану. Це боротьба вільного стилю з дозволеними захватами за тіло і одяг суперника. Допускаються дії, для виконання яких задіяні ноги, а також больові прийоми на суглоби. Переможець повинен збити суперника додолу.

ВЕЙЛАНД КРИСТАП (1885–1987) – талановитий латвійський атлет, який виступав під псевдонім – «Шульц». На початку ХХ століття ім'я цього атлета-борця стояло в одному ряду з іменами таких видатних атлетів, як І. Піддубний, Г. Луріх, Н. Вахтуров, І Заїкін та інші. За феноменальну техніку К. Вейланда називали борцівським фокстер'ером.

ВЕЛИЧИНА НАВАНТАЖЕННЯ – характеристика тренувальної та змагальної діяльності, обумовлена обсягом, інтенсивністю навантаження, її координаційною та психічною напруженістю.

ВЕЛОТРЕНАЖЕР – найпоширеніший та найдоступніший вид тренажера, який імітує їзду на велосипеді і внаслідок цього дуже добре навантажує м'язи ніг і живота. Зручний у використанні і компактний. Зміцнює серцево-судинну систему, розвиває витривалість. Електронний монітор показує швидкість, кількість спалених калорій і пульс. За 40 хвилин їзди на велотренажері можна спалити близько 1500 калорій.

ВЕРЕТЕНОПОДІБНИЙ М'ЯЗ – м'яз, який звужується з обох боків і закінчується сухожилками.

ВЕСУВА – традиційна боротьба народності баквірі, яка проживає у Республіці Камерун біля підніжжя однойменної гори. Фактично це боротьба вільного стилю, мета якої – виконання прийомів, що змусять суперника торкнутися землі спиною або притиснути його животом до землі. Для цього використовуються різноманітні прийоми з застосуванням ніг, кидки з прогином через себе та інші технічні дії з арсеналу технічних акцій вільної боротьби.

ВИБУХОВА СИЛА – здатність проявляти якнайбільше зусилля за якомога коротший час (стрибки, метання, удар у боксі).

ВИВЕДЕННЯ СУПЕРНИКА ІЗ РІВНОВАГИ – обманні рухи зі сторони в сторону, імітація атакуючих дій, кроки боксера в сторону або назад, що призводять до втрати суперником стійкості положення тіла в момент активних дій.

ВИД ЗМАГАНЬ – складова частина виду спорту або спортивної дисципліни, в якій розігрується комплект нагород. Наприклад, вид змагань – спортивна ходьба на 50 км, а вид спорту до якого він входить легка атлетика.

ВИД СПОРТУ – сукупність видів спортивних змагань, об'єднаних за ознаками схожості правил, однієї спортивної федерації тощо.

ВИДВОРЕННЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ СПОРУДИ – міра, вживана організаторами спортивного заходу у співпраці з поліцією по видворенню особи (правопорушника) зі спортивної споруди та його повторне недопущення до споруди, де проводяться у подальшому змагання.

ВИКИНУТИ РУШНИК НА РИНГ – обумовлена правилами змагань ритуальна дія секунданта, яка визнає поразку свого боксера.

ВИКЛИК – запрошення спортсмену прибути до національної команди країни (з виду спорту), яку він має право представляти на внутрішніх і міжнародних змаганнях на підставі громадянства.

ВИКЛИК НА АТАКУ – тактична дія в боксі, боротьбі, фехтуванні, метою якої є створення суперникові умов для нападу, провокуючи його, змушуючи суперника першим почати активні дії.

ВИКЛЮЧЕННЯ ЗІ ЗМАГАНЬ – дисциплінарна міра, яка позбавляє національну асоціацію чи клуб або спортсмена права брати участь у поточному або майбутніх змаганнях.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН – поїдання, ін'єкції та вживання будь-яким іншим способом будь-чого, що відноситься до заборонених речовин або забороненого методу.

ВИРОБНИК ЕКІПРУВАННЯ – компанія, яка розробляє дизайн, виробляє та розповсюджує продукцію під власною зареєстрованою торгівельною маркою для використання на спортивному ринку (ADIDAS, NIKE, PUMA, LOTTO та ін.).

ВИПОВЗАННЯ З КИЛИМА – заборонена дія в боротьбі (лежачи або в партері), що виражається в умисному виповзанні спортсмена за межі килиму, щоб створити положення «поза килимом». Порушник карається зауваженням або попередженням.

ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність спортсмена до ефективної м'язової діяльності в умовах прогресуючого стомлення. Рухова здібність людини, котра характеризує її працездатність і може проявлятися протягом певного часу; оцінити її можна тільки за суворою регламентації заданих біомеханічних характеристик рухових активностей.

ВИТРИВАЛІСТЬ СПЕЦІАЛЬНА – здатність до ефективного виконання роботи і подолання стомленості в умовах детермінованих специфічними вимогами конкретного виду спорту.

ВИСОКОГІР'Я – висота вище 2500 метрів над рівнем моря, на якій навіть у стані спокою виявляються функціональні зміни в організмі, що свідчать про недостатність кисню на зазначеній висоті.

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ – положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу.

ВИЧІКУВАННЯ – різновид тактики ведення сутички, яка полягає в тому, що спортсмен вичікує, коли створиться сприятлива ситуація для успішної атаки (контратаки).

ВИШТОВХУВАННЯ – дія борця, якою він змушує суперника вийти за зону активності, тобто за межу, де дозволяється проводити технічні дії.

ВІДЕОГРАМА – покадрова роздруковка відеозапису за допомогою спеціальної апаратури (відео-принтера).

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

ВІДМОВА ВІД ПРОДОВЖЕННЯ СУТИЧКИ – вимушена дія борця – жест, яким він віддає перемогу супротивнику (через травму чи хворобу, за власним бажанням тощо). У самбо, вільній та греко-римській боротьбі – неодноразові удари по килиму або тілу суперника. У дзюдо – жест рукою від грудей у напрямку до суперника.

ВІДНОВЛЕННЯ – реакція на стомленість, процес, що має спрямованість на відновлення показників гомеостазу і працездатності. Процес, що відбувається в організмі після припинення роботи, який полягає у поступовому переході фізіологічних, біохімічних і психічних функцій до рівня, що передував тренувальному чи фізичному навантаженню.

ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ МІКРОЦИКЛ – період, що передбачає створення умов перебігу відновлювальних й адаптаційних процесів у організмі спортсмена.

ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ВПРАВИ – вправи, які стимулюють активізацію відновлювальних реакцій після виснажливих тренувань і змагального навантаження.

ВІДНОСНА СИЛА – кількість абсолютної сили, що припадає на 1 кг маси. Чим більше сили припадає на 1 кг маси тіла, тим легше його переміщувати в просторі або утримувати у певній позі (вправа «Хрест» на гімнастичних кільцях).

ВІДСТОРОНЕННЯ (не пов'язане з допінгом) – дисциплінарна міра, яка забороняє спортсмену брати участь в одному та більше майбутніх змаганнях (матчах) або позбавлення права особи чи організації здійснювати конкретну діяльність або виконувати щоденні обов'язки на визначений та невизначений термін на підставі рішення дисциплінарного органу.

ВІДСТОРОНЕННЯ ЗА ДОПІНГ (неправомочність) – дисциплінарна міра, що застосовується до спортсмена, яка полягає у тимчасовому або довічному відстороненні від змагань як покарання за порушення антидопінгових правил.

ВІДСУТНІСТЬ ВИНИ АБО НЕОБЕРЕЖНІСТЬ – доведення спортсменом або іншою особою, що він не знав чи не підозрював, а також розсудливо не міг знати чи підозрювати, навіть вживши максимальну обережність, що він використав або йому було призначено заборонену речовину або метод, або іншим чином порушив антидопінгове правило. Окрім випадку з неповнолітнім, при будь-якому порушенні статті 2.1 Кодексу, спортсмен повинен також встановити, яким чином заборонена речовина потрапила у його організм.

ВІЛЬНА БОРОТЬБА – спортивне єдиноборство, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен із яких за допомогою різних технічних дій, акцій (захоплень, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) намагається покласти суперника на лопатки (дострокова перемога називається «туше») чи набрати більшу кількість балів у процесі боротьби (технічна перевага по балам).

ВІЛЬНИЙ АГЕНТ – статус спортсмена, коли він може підписати контракт без сплати трансферної суми, тобто спортсмен вільний від контрактних зобов'язань.

ВІЛЬНИЙ ТРАНСФЕР – перехід спортсмена до іншої юридичної особи та підписання контракту без сплати трансферної суми.

ВІЛЬНІ ЖИРНІ КИСЛОТИ (ВЖК) – неестерифіковані жирні кислоти (пальмітинова, олеїнова, ерукова, лінолева, ліноленова, арахідонова) – складова частина обміну жирів в організмі, які можуть слугувати субстратом для окислення і утворення енергії під час аеробного навантаження.

ВІРЕК – розбивання предметів у тхеквондо різними за силою ударами. На змаганнях чоловіки виконують 5 різних ударів, жінки – 3. Перемогу отримує той, хто розбив більшу кількість дошок, покладених одна на одну.

ВІТАМІНИ І КОФЕРМЕНТИ – біологічно активні речовини, які прискорюють біохімічні реакції, є каталізаторами, усіх біохімічних реакцій, що відбуваються у організмі людини. Останнім часом, спортивна фармакологія рекомендує вживати вітамінні, тобто речовини, які містять одразу декілька вітамінів і мінералів (декамевіт, ундевіт, квадевіт, супрастин тощо).

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

ВІТАМІН А – перший із відкритих вітамінів, саме тому він і названий по головній букві алфавіту. Вперше вчені заговорили про нього в 1920 році. Відноситься до групи жиророзчинних вітамінів та існує у двох формах: безпосередньо вітамін А (ретинол) і провітамін А (каротин) – речовина, яка в організмі людини перетворюється на вітамін А. Вітамін А – сильний антиоксидант. Він здатний гальмувати процеси старіння в організмі. Крім цього, вітамін А має величезне значення для процесу росту і розвитку організму, бере участь у формуванні кісток скелета. Каротин здатний зберігати і покращувати зір, він зміцнює імунну систему, служить для профілактики ракових захворювань. Нещодавно вчені підтвердили факт, що вітамін А також здатний регулювати вміст цукру в крові.

ВІТАМІН С (аскорбінова кислота) – відносно проста органічна кислота виконує в організмі два основні завдання: забезпечення імунного захисту і стабілізації психіки. Вітамін С найкращий засіб для збереження життєвої сили. За відсутності потрібної кількості вітаміну, у людей кровоточать ясна, часті застуди, загроза запалення слизових оболонок, зайва вага, підвищена втомлюваність, слабкі нерви, погана концентрація уваги, депресивний стан, безсоння, раннє утворення зморшок.

ВІТАМІН D – вітамін, який відіграє важливу роль у процесах формування кісткової тканини. Завдяки цьому вітаміну відбувається засвоєння організмом кальцію з їжі. При дотриманні добової дозування вітаміну D літні люди можуть істотно мінімізувати ризик переломів кісток. Дітям вітамін D необхідний для нормального розвитку скелета і запобігання рахіту.

ВІТАМІН Е – група жиророзчинних біологічно активних речовин, що проявляють антиоксидантні властивості.

ВИД ЗМАГАНЬ – вид змагальної діяльності у рамках окремого виду спорту, в якому розігруються нагороди. Наприклад, змагання на окремих дистанціях у легкій атлетиці, плаванні, одноборствах тощо.

ВИД СПОРТУ – конкретний вид змагальної діяльності, що заснувався у історичному розвитку спорту, сформувався як самостійна її складова. Може включати один або декілька видів змагань і спортивних дисциплін.

Олімпійські види спорту – види спорту, включені в програму літніх і зимових олімпійських ігор. *Неолімпійські види спорту* – види спорту, які не входять до програми Ігор олімпіад. *Швидкісно-силові види спорту* – види спорту, схожі за проявом фізичних якостей: швидкості і сили, до них відносяться моноструктурні вправи змагань відносно стабільної форми. Розділяються на ациклічні (стрибки, метання, важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг тощо) і циклічні спринтерські: біг на короткі дистанції, бар'єрний біг, ковзанярський і велосипедний спринт. *Циклічні види спорту* – види спорту, структура рухової діяльності, в яких характеризується безперервним повторенням одного і того ж циклу рухів. Вимагають переважного прояву витривалості і швидкості, мають відносно стабільні форми змагальної вправи. До них відносяться: ходьба, біг, плавання, лижний, ковзанярський, велосипедний, гребний спорт.

ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність протистояти стомленню, підтримувати необхідний рівень інтенсивності роботи в заданий час, виконувати потрібний об'єм роботи за менший час. *Анаеробна витривалість* – компонент спеціальної витривалості, здатність виконувати роботу переважно за рахунок анаеробних джерел енергозабезпечення (в умовах браку кисню). *Аеробна витривалість* – компонент загальної і спеціальної витривалості, здатність виконувати роботу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення (за рахунок використання кисню). *Локальна (м'язова) витривалість* – різновид спеціальної витривалості, здатність тривало виконувати задану роботу за рахунок високого рівня окислювальних і скорочувальних можливостей самих м'язів. У більшості випадків термін використовується як аналог силової витривалості. *Загальна витривалість* – здатність виконувати тривалу роботу з невисокою інтенсивністю за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення. *Психічна витривалість* – здатність зберігати в умовах великих навантажень і стомлення необхідний рівень психічних процесів, що впливають на ефективність спортивної діяльності. *Силова витривалість* – різновид спеціальної витривалості, здатність зберігати необхідний рівень прояву зусиль (сили) до кінця змагання або тренувального завдання. *Швидкісна витривалість* – різновид спеціальної витривалості, здатність зберігати необхідну швидкість до кінця змагання або тренувального завдання. *Спеціальна витривалість* – здатність ефективно виконувати роботу, незважаючи на виникаюче стомлення, в певному виді спортивної діяльності. *Статична витривалість* – різновид спеціальної витривалості, здатність до тривалої підтримки пози або тривалої статичної напруги.

ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНЕ – психолого-педагогічний процес, спрямований на формування понять про загальнолюдські моральні цінності, формування і удосконалення моральних рис характеру (відповідальності, чесності, працьовитості, колективізму тощо), необхідних у житті і спортивній діяльності, засвоєння норм спортивної етики.

ВНУТРІШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ОРГАНІЗМУ – сукупність рідин (кров, лімфа, міжклітинна і спинномозкова рідини), які знаходяться всередині організму і в природних умовах ніколи не стикаються з зовнішнім оточуючим середовищем, забезпечуючи гомеостаз.

ВОДНО-СОЛЬОВА РІВНОВАГА – співвідношення між потрапившими в організм і виділеними з нього кількість води і солей, важливий чинник підтримки фізичної працездатності.

ВОВХ ІЧАЛЛІ – різновид традиційної боротьби на руках хантів, одного з корінних народів Півночі Росії, у якій брали участь тільки молодь і дорослі чоловіки. У змаганнях з армреслінгу хантів, кількість спортсменів не обмежувалося. Пара сідала навпроти один одного, ставили одну руку на лікоть вертикально, кисті рук з'єднувалися у міцний захват. Друга рука обов'язково повинна була теж лежати на столі. Ноги спортсмени ставили паралельно. Приймавши вихідне положення, суперники за командою судді або іншої особи починали одночасно вести силову боротьбу руками. Треба було зусиллям руки покласти руку суперника на стіл, тобто притиснути її до столу. Під час такої боротьби заборонялося відривати лікоть від столу. Якщо ж гравець порушував це правило, то визнавався переможеним, навіть якщо суперник не зміг притиснути його руку до столу, і вибував із подальших змагань. Зазвичай, на зміну переможеному за стіл сідав наступний учасник. Переможцем серед всіх учасників ставав той гравець, який таким способом перемагав усіх суперників і набирав більшу кількість перемог.

ВОЛОДІННЯ ДОПІНГОМ ЧИ МЕТОДОМ – фактичне, фізичне володіння або презюмоване володіння (яке має місце, тільки якщо особа має виключний контроль над забороненою речовиною чи методом, або допуск до приміщення, у якому знаходиться заборонена речовина або заборонений метод); однак за умови, якщо особа не має виключного контролю над забороненою речовиною чи забороненим методом або допуску до місцезнаходження забороненої речовини чи методу, презюмоване володіння має місце тільки тоді, коли особа знала про наявність забороненої речовини або забороненого методу і мала намір заволодіти ними. Порушенням антидопінгових правил не вважаються ті випадки, коли особа просто володіє забороненою речовиною або методом, якщо перед тим, як вона отримає будь-яке повідомлення про порушення антидопінгових правил, вона здійснить конкретні дії з метою показати, що вона ніколи не намагалася володіти ними та відмовиться від володіння, заявивши про це антидопінговій організації. Одна будь-яка дія, протилежна вказаному у цьому визначенні, купівля (включаючи через будь-які електронні або інші засоби) забороненої речовини або забороненого методу передбачає володіння або купівля особою допінгу чи методу.

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

ВОЛЯ ДО ПЕРЕМОГИ – прояв волі спортсмена у змаганні, що виражається у максимальній мобілізації для досягнення запланованого результату або переваги над суперником.

ВОРКАУТ – любительський вид спорту, який представлений вправами на вуличних спортивних майданчиках.

ВОРСТЕЛІНГ – середньовічна голандська боротьба, яка включала в арсенал технічних акцій удари кулаками, ліктем, коліном, стопою і головою в обличчя, груди та живіт, кидки, підніжки, підсічки, больові прийоми на суглоби, стусани в очі та ін. Поєдинки з такої боротьби закінчувалися у багатьох випадках доволі трагічно. Сучасний варіант голандської боротьби набагато гуманніший і не передбачає ударну і больову техніку, а також захвати супротивника нижче тулуба.

ВПРАВА – дія, що виконується для придбання й удосконалення фізичних якостей, умінь і рухових навичок. *Ациклічна вправа* – вправа, що складається з рухів, що не повторюються. *Динамічна вправа* – вправа, що виконується з переміщенням або зміною положення тіла у просторі. *Додаткова вправа* – вправа, за допомогою якої вирішуються додаткові завдання у тренуванні. *Імітаційна вправа* – вправа, відтворює тільки за формою змагальні рухи або окремі елементи техніки вивченої вправи, але без необхідних динамічних зусиль. *Контрольна вправа* – вправа, яка служить засобом контролю за вихованням фізичних якостей і рухових навичок. *Коригуюча вправа* – вправа, за допомогою якої виправляють недоліки або помилки (у рухах, поставі, ході тощо). *Загально-підготовча вправа* – вправа, що є засобом загальної підготовки спортсмена, яка наближена за формою і характером здібностей до спеціально-підготовчих та істотно відрізняється від них. *Підвідна вправа* – вправа, що допомагає поступово опанувати елементи складної рухової навички. *Вправа з обтяженням* – вправа з використанням додаткової ваги (гіри, штанга, гантелі, тренажер, партнера, еспандерів тощо). *Силова вправа* – вправа, спрямована на розвиток сили окремих груп м'язів. *Швидкісно-силова вправа* – вправа, спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей. *Змагальна вправа* – цілісна рухова дія (або сукупність рухових дій), яка є засобом ведення спортивної боротьби і виконується відповідно до правил змагань з обраного виду спорту. *Спеціально-підготовча вправа* – вправа, що виконується у тренувальній діяльності і має окремі біомеханічні і фізіологічні характеристики, схожі зі змагальною вправою (за формою або за змістом). *Статична вправа* – вправа, що виконується без зміни положення тіла в просторі. *Тренувальна вправа* – усі види вправ, що виконуються у процесі тренування. *Циклічна вправа* – вправа, що складається з рухів, що безперервно повторюються впродовж відомого проміжку часу (біг, ходьба на лижах, плавання тощо).

ВТОМА (утома) – складний психофізіологічний процес тимчасового зниження працездатності, спричинених розладів координаційних функцій центральної нервової системи, через надмірну фізичну навантаженість.

ВТЯГУЮЧИЙ МЕЗОЦИКЛ – мезоцикл, що застосовується після запланованих і вимушених перерв у процесі тренувальної підготовки, з нього зазвичай розпочинається підготовчий період.

ВТЯГУЮЧИЙ МІКРОЦИКЛ – період підготовки спортсмена до напруженої тренувальної роботи.

ВУАЙЙПМУЖ (вуаййпмуш) – традиційна боротьба саамів, народу, який мешкає на Кольському півострові в Росії, а також в Норвегії, Швеції і Фінляндії. До сьогодні збереглися наступні різновиди боротьби саамів. Один з них – силова боротьба в стійці з обопільним захватом руками за пасок і обов'язковим утриманням його до кінця сутички. Підніжки, підсічки і інші дії ногами заборонені правилами одноборства. Зустрічається також різновид – у якому суперники ведуть сутичку із застосуванням підніжок і кидків за допомогою ніг і нагадує сучасну вільну боротьбу. Для перемоги необхідно кинути противника додолу.

ВУГЛЕВОДИ (карбогідрати) – органічні сполуки зі змішаними функціями, що складаються із карбону, кисню і гідрогену і за хімічною природою є полігідроксиальдегідами або кетонами. Більшість вуглеводів мають емпіричну формулу $C_n(H_2O)_m$, звідки і походить їхня назва («вуглець» + «вода»). Вуглеводи є складовою частиною клітин усіх живих організмів, виконують роль запасних поживних речовин і беруть участь в метаболізмі.

Г

ГАББО (губал) – традиційний вид боротьби групи народів ілокан, який проживає на Філіппінських островах (Лусон, Бабуян, Міндоро, Мінданао тощо). Суперники виходять на сутичку одягненими у традиційний чоловічий одяг, який складається з вузьких штанів і сорочки навипуск. Наблизившись один до одного, борці обопільно хрест-навхрест з'єднують руки за спиною суперника. По ходу одноборства, правилами змагань, допускаються зміни захватів. Для перемоги достатньо змусити суперника торкнутися землі будь-якою частиною тіла вище коліна. Більш почесною вважається перемога, здобута у результаті кидка, після якого суперник виявився лежачим спиною на землі.

ГАККЕНШМІДТ ГЕОРГ КАРЛ ЮЛІУС (1878–1968) – відомий в ХХ столітті борець Російської імперії, письменник та філософ. Він був першим борцем у суперважкій вазі в світі, що виступав у вільному стилі. Починав свою професійну кар'єру в містечку Ревель (сучасний Талін) провінція Естонії та прожив більшу частину свого життя в Лондоні (Англія), де і отримав прізвисько «Російський лев». Георг Гаккеншмідт написав багато книжок із фізичної культури, навчання та філософії.

ГАЛІКО – традиційна боротьба народу еве, що проживає на південному сході Гани і півдні Того. Сутька починалася без попереднього захвату. Правилами змагань, дозволені були захвати руками нижче поясу, за ноги, а

також прийоми з приміненням ніг. Для перемоги необхідно було покласти суперника на лопатки. У наші дні цей вид боротьби практично зник і змагання більше не влаштовуються.

ГАЛХОФА – традиційний вид португальської народної боротьби (*luta*). Протягом століть вона практикувалася виключно у кількох селах, розташованих на півночі сучасного муніципалітету Браганса. По суті є боротьбою вільного стилю з продовженням сутички на землі. Дозволяється проводити захвати руками нижче поясу та за ноги. Удари не допускаються. Для перемоги необхідно притиснути суперника спиною до землі і утримати його в такому положенні деякий час. Це було обов'язковою умовою того, щоб суперник визнав себе переможеним. Іноді, коли борець тільки на мить торкнувся землі спиною, він міг опротестувати свою поразку, і сутичка починалася заново.

ГАЛЬМУВАННЯ – активний процес у центральній нервовій системі (ЦНС), який проявляється пригніченням збудження або повним його припиненням у відповідь на подразнення. Його результатом є затримка збудження. Гальмування виникає у вигляді локального процесу і завжди пов'язане з існуванням специфічних гальмівних синапсів.

ГАНГЛІЙ (нервовий вузол) – функціональна анатомічна система, що складається з нейронів, аксонів, дендритів та клітин нейроглія (гліальні клітини), який інтегрує та проводить нервові імпульси ЦНС до органів і тканин.

ГАНДО МАКАЛ ПАЛА (гандо макал) – традиційна боротьба народу гаро, населення Індії, котре мешкає в штаті Мегхалая і у сусідніх районах Бангладеш. Гаро неоднорідні за етнічним складом і включають 12 основних племен: атонга, ганчінга, чібок, дуаламатчідувала, матчі тощо. У кожного з цих племен є свої традиції проведення змагань із боротьби та ритуальної підготовки учасників поєдинків. Різноманітним є і арсенал технічних дій, які застосовують племінні спортсмени. Загалом же гандо, по суті, є боротьбою вільного стилю з різноманітними захватами і використанням ніг для виконання технічних дій із метою отримання переваги над суперником. Для перемоги необхідно збити суперника на землю.

ГАРКАВЕНКО ОЛЕКСАНДР (1892–дата кінця життя невідома) – український спортсмен-одноборець. Почав займатися боротьбою, навчаючись у реальній школі м. Новочеркаськ (Кубань; нині Ростовська обл.). Виступав у цирку. У 1912 році в Києві переміг відомого російського борця Івана Заїкіна. А 1913-го року провів 3-годинний поєдинок з Іваном Піддубним, завершивши його внічию. Згодом виступав у Санкт-Петербурзі, переміг на чемпіонаті світу у м. Гельсинкі. У 1917 році в Києві переміг польського борця Збишка Циганевича (старшого). У 1920-му році перебрався до США, де опановував американську вільну боротьбу. Здобув світове визнання, ще тричі був чемпіоном світу (Гамбург–1931, Берлін–1933, Берлін–1937).

ГАРНИЧ-ГАРНИЦЬКИЙ ЄВГЕН (1862-1919) – відомий український спортивний діяч. Син дворянина, професора хімії. Закінчив університет Святого Володимира в Києві (1889). Започаткував розвиток важкої атлетики в Україні, заснувавши 1895 року у Києві атлетичний гурток, який у 1899 – перейменований у Атлетичне товариство. У 1901 – у Атлетичне і гімнастичне товариство, а з 1909 – Гімнастичне товариство «Сокіл». Керував підготовкою Івана Піддубного з французької боротьби. Ініціював проведення першостей Південно-Західного краю у 1908–1916 рр. з важкої атлетики, боротьби, гімнастики та інших видів спорту, переможців нагороджували срібним Кубком імені Є. Гарнича-Гарницького.

ГБА СІ СЕ – традиційна боротьба народу ве, що проживає у африканській Республіці Кот-д'Івуар. Практикується здавна. Ве кажуть: «не той борець, що хоче боротися, а той, хто народжується борцем», надаючи тим самим певну сакральність борцівському мистецтву. Перед початком сутичок проводяться різного роду ритуали: викликання духів предків на допомогу, ритуальні танці, проганяння злих духів тощо під звуки тамтамів. На майданчику суддями встановлюється ритуальна хрестовина з двох схрещених палиць із потовщеннями на обох кінцях. Сутичка може початися тільки після того, як один із суддів прибере цю хрестовину. Відомо два варіанти івуарійської боротьби: перший – коли треба покласти суперниками лопатками на землю і другий – коли треба було просто кинути опонента додолю. Якщо сутичка мала тривале продовження, атлети могли для перепочинку попросити суддів зупинити поєдинок. Абсолютного чемпіона судді нагороджували ритуальним паском – *збе пее*.

ГЕГЛІ – традиційна народна боротьба корінного населення Західного Дагестану бежтинців, які проживають також і на території Грузії. Фактично є класичним варіантом боротьби на пасках. Боротьба відбувається виключно в стійці без продовження сутички на землі, з попередніми обопільним захватом обома руками за пасок суперника. Для проведення кидків борцям дозволяється однією рукою відпускати пояс і робити нею захват за будь-яку частину одягу вище поясу. Для перемоги треба збити суперника додолю.

ГЕДАН – нижній рівень атаки або захисту в карате-до – від п'ят до поясу.

ГЕЙНЕРИ – спортивні білково-вуглеводні суміші, харчові добавки, продукт спортивного харчування, який складається із суміші білків (від 20% до 40% в суміші) і вуглеводів (від 60% до 80% в суміші).

ГЕМАТОМА – скупчення крові, обмежене навколишніми тканинами або стінками природної порожнини тіла. Виникає внаслідок крововиливу при травмах, руйнуванні стінок судин патологічним процесом тощо.

ГЕМОГЛОБІН – складний залізовмісний білок еритроцитів тварин і людини, здатний зв'язуватися з киснем і транспортувати його у тканини організму та зв'язуватись із вуглекислим газом, який виробляють тканини і транспортувати його до легень, підтримує кислотно-лужний баланс.

ГЕН – матеріальний носій спадкової інформації, який здатний до самовідтворення.

ГЕНЕТИКА – наука, що вивчає закономірності спадковості та мінливості. Елементарною одиницею спадковості є ген.

ГЕНОТИП – сукупність спадкової інформації, закладеної в генах клітини або організму.

ГЕНОТИПОВА АДАПТАЦІЯ – спадково детермінований процес пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища організму, групи організмів (популяції), шляхом природнього відбору.

ГЕПАТОПРОТЕКТОРИ – лікарські препарати, які підвищують стійкість печінки до впливу патологічних факторів та відновлюють її функції при різних пошкодженнях. У спорті вищих досягнень таким фактором є накопичення великої кількості продуктів катаболізму та їхня утилізація. До переліку гепатопротекторів належать наступні препарати: есенціалє-форте, дарсил, гептрал, карсил, легалон, орнітин-аспартат.

ГЕРУЧІ – поєдинок у тхеквондо.

ГЕТЕРОХРОННІСТЬ – різноманітність, не синхронність перебігу процесів; неузгодженість дій за часом.

ГЕУДЕУ-ГЕУДЕУ (меугеудеу-меугеудеу) – вид народної боротьби, популярний серед корінного населення острова Суматра – ачехів (аче, ачехці, ачіни), австронезійської народності в Індонезії. Це вид доволі рідкісної боротьби, у якому один борець веде сутичку відразу проти двох суперників, які намагаються укласти його на землю, спиною вниз. Перший учасник прагне відштовхнути своїх супротивників та досягти межі певної зони. Якщо він її дістається, то суперник, який отримав поштовх першим, вважається «мертвим» і виходить із подальшої боротьби. Потім боротьба продовжується вже у форматі один проти одного. У свою чергу обидва суперники всіляко прагнуть утримати першого учасника за допомогою прийомів із арсеналу боротьби. Під час поєдинку, дозволяється проводити поштовхи, кидки, збивання, підніжки, підсічки, а також – больові захвати.

ГИП – учнівська ступінь майстерності, що встановлюється у тхеквондо власникам кольорових поясів (не чорних).

ГИРЬОВИЙ СПОРТ – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гирь (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань (у двоєборстві – поштовх і ривок, або у триборстві – поштовх, ривок, жим).

ГИГІЕНА – наукова галузь, яка займається дослідженням факторів навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини та розробляє методи запобігання різноманітним захворюванням.

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

ГІДРОКОРТИЗОН – гормон кори надниркових залоз; гормональний лікарський препарат; протизапальний засіб. Всесвітня антидопінгова Асоціація (ВАДА) включила гідрокортизон до переліку заборонених препаратів у спорті.

ГІПЕРВЕНТИЛЯЦІЯ ЛЕГЕНЬ – підвищена в порівнянні зі станом спокою легенева вентиляція, внаслідок збільшення частоти і глибини дихання. Таке дихання може призвести до порушення балансу кисню і вуглекислого газу в крові, що, в свою чергу, викликає задишку, запаморочення, слабкість та інші симптоми.

ГІПЕРВІТАМІНОЗ – інтоксикація організму через надмірне вживання вітамінів штучного походження.

ГІПЕРГЛІКЕМІЯ – підвищений рівень глюкози в крові.

ГІПЕРЕМІЯ РОБОЧА – збільшене кровонаповнення ділянки периферичної судинної системи (органу, тканини), викликане посиленням припливом крові при фізичних навантаженнях.

ГІПЕРТОНУС М'ЯЗІВ – підвищений тонус м'язів. Буває функціональним (робочим) і патологічним.

ГІПЕРТРОФІЯ – збільшення об'єму тканини або органу за рахунок збільшення об'єму їх клітин та міжклітинних структур.

ГІПЕРФУНКЦІЯ МІОКАРДА – збільшення частоти і потужності серцевих скорочень у результаті нераціонально побудованого тренувального процесу спортсменів, які удосконалюють власну витривалість. Проявляється у вигляді яскраво вираженої гіпертрофії міокарду.

ГІПОГЛІКЕМІЯ – зниження рівня глюкози в крові нижче 3,5–3,3 ммоль·літр⁻¹. Показник, що демонструє недовідновлювальні процеси спортсмена після виснажливого тренування.

ГІПОДИНАМІЯ – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

ГІПОКІНЕЗІЯ – це малорухомий спосіб життя, що призводить до гіподинамії.

ГІПОКСЕМІЯ – зниження рівня кисню в артеріальній крові, що призводить до стану гіпоксії.

ГІПОКСИЧНА СУМІШ – повітряна суміш зі зниженим рівнем вмісту кисню до 14–9,5%.

ГІПОКСИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ – вид спортивного тренування, заснованого на стимуляції та адаптації дихальної системи до умов дихання повітрям зі зменшеним вмістом кисню (тренування в горах). Можна здійснювати як в реальних умовах так і штучно.

ГІПОКСИЧНИЙ ЛАНЦЮГ – система реальних тренувань у гірських умовах чи в штучно створених умовах гіпоксичної підготовки, органічно поєднаних із тренуваннями у звичайних умовах.

ГІПОКСІЯ – патологічний стан, під час якого тканини і органи недостатньо насичуються киснем або кисню достатньо, але він не засвоюється тканинами. Внаслідок цього в життєво важливих органах розвиваються незворотні зміни.

ГІПОКСІЯ НАВАНТАЖЕННЯ – нестача кисню у спортсмена при виконанні фізичних вправ підвищеної інтенсивності, коли потреба тканин у кисні не може бути задоволена шляхом його своєчасного транспортування.

ГІПОПРОТЕЇНЕМІЯ – зниження рівня білку у плазмі крові нижче референтних показників 69–74 ммоль·літр⁻¹. Розвивається у людини через недостатнє харчування, порушення утворення білка (наприклад, при захворюваннях печінки) або при посиленому виведенні білків з організму (наприклад, при нефротичному синдромі). У результаті у людини внаслідок накопичення рідини в тканинах розвиваються набряки і підвищується сприйнятливість до різних інфекційних хвороб.

ГЛДАНЕЛІ КУЛА (Російська Імперія) – один із найсильніших грузинських борців. Серд інших вирізнявся фізичною силою, спритністю і гарними борцівськими навичками. Перемагав відомих борців початку ХХ-го століття. Про його поєдинки з Нестором Есебуа, до цих пір зберігаються народні легенди.

ГЛІКЕМІЧНИЙ ІНДЕКС (ГІ) – показник, який відображає, з якою швидкістю той чи інший харчовий продукт розщеплюється в організмі людини і перетворюється на глюкозу – головне джерело енергії. Чим швидше розщеплюється продукт, тим вищий його глікемічний індекс. За еталон була прийнята глюкоза, глікемічний індекс якої дорівнює 100. Всі інші показники порівнюються з глікемічним індексом глюкози.

ГЛІКОЛІТИЧНА ПОТУЖНІСТЬ – максимально можливий перебіг протікання анаеробного гліколізу під час фізичних навантажень, для якого характерним є швидка витрата джерел енергії в м'язах за одиницю часу з інтенсифікацією процесів утворення лактату.

ГЛІКОГЕН – полісахарид, гомополімер α -глюкози, основна форма її зберігання в клітинах тварин, більшості грибів, багатьох бактерій. У людському організмі головними місцями накопичення глікогену є печінка та скелетні м'язи.

ГЛІКОГЕНОЛІЗ – внутрішньоклітинний процес розщеплення глікогену до глюкозо-6-фосфату для його подальшого використання в процесах енергетичного обміну. Найбільш інтенсивно відбувається в основних місцях зберігання глікогену: скелетних м'язах, де більшість утвореного глюкозо-6-фосфату вступає у гліколіз для забезпечення енергетичних потреб, і в печінці, де глюкозо-6-фосфат дефосфорилується і виділяється у кров для підтримання стабільного рівня глюкози.

ГЛІКОЛІЗ (або шлях Ембдена-Меєргофа-Парнаса) – ланцюг із десяти реакцій, внаслідок яких глюкоза ($C_6H_{12}O_6$) перетворюється на піруват, ($C_3H_3O_3$) з утворенням аденозинтрифосфату (АТФ) та відновленого нікотинамідаденіндинуклеотиду (НАДН).

ГЛЮКОЗА (виноградний цукор) – хімічна формула $C_6H_{12}O_6$, важливий моносахарид у вигляді білих кристалів солодких на смак, легко розчиняються у воді. Знаходиться в соці винограду, в багатьох фруктах, а також у крові тварин і людей. М'язова робота виконується головним чином за рахунок енергії, яка виділяється при окисненні глюкози. Досить часто використовують у спортивній фармакології, для підвищення працездатності спортсменів протягом тривалого або виснажливого

тренування, у якості додаткового джерела енергії, який дає можливість зберегти організму власні запаси вуглеводів.

ГЛЮКОНЕОГЕНЕЗ – ферментативний процес синтезу, метаболічний шлях утворення глюкози з нецукрових вуглецевих субстратів, таких як піруват, молочна кислота, гліцерин і глюкогенні амінокислоти (піровіноградна, молочна та щавелевооцтова кислоти).

ГНУЧКІСТЬ – властивість опорно-рухового апарату, велика міра рухливості його ланок один відносно одного, що обумовлюється амплітудою руху в суглобі, яка, в свою чергу, залежить від будови суглоба, суглобової капсули, зв'язок, від сили і еластичності м'язів тощо. Дає можливість виконувати рухи з широкою амплітудою. *Гнучкість активна* – амплітуда руху у суглобах, що проявляється тільки за рахунок активності м'язів. *Гнучкість пасивна* – найбільша амплітуда рухів в суглобах, яка може бути досягнута за рахунок дії зовнішніх сил.

ГОГАРІ – традиційна народна боротьба аварців, найбільшого за чисельністю народу Дагестану. Особливістю аварської, як і взагалі дагестанської національної боротьби, є боротьба більшою мірою у стійці, з категоричною забороною захватів ніг суперника руками. Є аналогом сучасної греко-римської боротьби. При цьому кидки і збивання з активною роботою ніг (підніжки, підсічки, зачепи, обвиви) застосовувалися досить широко. Для перемоги необхідно було кинути суперника спиною на землю.

ГОЛАНДСЬКА БОРОТЬБА – одноборство, яке мало поширення в минулому у населення Нідерландів, зокрема, у голандців, фризів і фламандців. Середньовічний варіант голандської боротьби, окрім борцівської техніки, включав і ударні акції – удари кулаком, ліктем, коліном, ступнею, а також головою в обличчя, груди і живіт. Больові прийоми, небезпечні кидки, підніжки і підсічки, стусани пальцями в очі теж входили до арсеналу технічних дій майстрів голандського двобою. Така боротьба була дуже жорсткою і травматичною.

ГОМЕОСТАЗ – відносна динамічна сталість складу та властивостей внутрішнього середовища біологічних систем різних рівнів організації, що забезпечують сталість внутрішнього середовища організму за умов його активної та динамічної взаємодії із зовнішнім середовищем.

ГОМОМОРФІЗМ – поняття передбачає таке спрощення та скорочення інформації про модельований об'єкт, котре не викривлює ізоморфних відношень моделі з оригіналом.

ГОМОХРОННІСТЬ – характеристика взаємозв'язку моделі руху та її оригіналу (наприклад, таких їхніх характеристик, як відстань, масштаб часу, швидкість тощо).

ГОНІОМЕТР – медичний прилад для виміру в кутових градусах амплітуди руху в суглобах.

ГОНІОМЕТРІЯ – у медичній і антропометричній практиці вимір у кутових градусах амплітуди руху в суглобах.

ГОПАК БОЙОВИЙ – українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата.

ГОРДІЄНКО ЄРОФІЙ (1880–1948) – український важкоатлет, борець, тренер, член Київського атлетичного товариства. Серед його вихованців відомі прізвища першої половини ХХ століття – Ф. Гриненко, П. Латушкін, С. Тонкопей, Я. Шепелянський, Д. Ехт, Ф. Кондрать'єв. 1921 року заснував і очолив Київську важкоатлетичну лігу. Організував і провів, як головний суддя змагання, з важкої атлетики у програмі 1-ї Всеукраїнської олімпіади (Харків, 1922).

ГОРІН ДМИТРО (1901–1943) – радянський борець класичного стилю, заслужений майстер спорту СРСР, чемпіон СРСР з боротьби 1924 року, переможець Міжнародної робітничої олімпіади в Осло 1928 року. Трагічно загинув на фронтах Другої Світової війни.

ГОРМОНИ КОРИ НАДНИРНИКІВ – глюкокортикоїди та мінералокортикоїди гормони, що виробляються корою наднирників. *Глюкокортикоїди* регулюють обмін вуглеводів, білків, ліпідів, стимулюють енергетичний обмін, а також пригнічують запальні процеси в організмі. До них належать кортизол та кортикостерон. *Мінералокортикоїди* застосовують для нарощення маси тіла і силових показників атлета. До мінералокортикоїдів належить альдостерон.

ГОРМОНИ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ – гормони, які прискорюють реакції метаболізму, підвищують активність діяльності клітин організму, стимулюють мітохондріальний метаболізм, контроль синтезу РНК у ядрах клітин, що синтезують білок тощо. До гормонів щитоподібної залози належать трийодтиронін, тироксин.

ГОРМОН РОСТУ (СОМАТОТРОПНИЙ) – глюкокортикоїд, що виробляється передньою частиною гіпофіза; стимулює анаболічні процеси, віднесений до допінгів.

ГОСТРА ДИСТРОФІЯ МІОКАРДУ – враження міокарду, яка характеризується порушенням фізико-хімічної структури серцевого м'яза та його обміну речовин, призводить до недостатнього функціонування серця.

ГОСТРИЙ ІНФАРКТ МІОКАРДУ – крайній ступінь ішемічної хвороби серця, який характеризується розвитком ішемічного некрозу ділянки міокарда, що виник внаслідок абсолютної або відносної недостатності кровопостачання у цій ділянці.

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

ГОЧ ФРЕНК ЕЛВІН (1877–1917) – американський борець українського походження, чемпіон світу 1912 року. Тривалий час виступав у професійній лізі американської боротьби.

ГРАМОТНІСТЬ У ВИКОРИСТАННІ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ – розуміння, насамперед, знакових систем, які використовуються для опису методики індивідуальних занять фізичною культурою, а також наявність рівня знань, умінь навичок, що дозволяє людині самостійно застосовувати деякі стандартні засоби фізичної культури.

ГРАН-ПРІ (змагання) – великі особисті міжнародні змагання із значним призовим фондом, що проводяться у вигляді серії стартів у різних містах і країнах (у деяких видах спорту з фіналом). Переможець визначається за найбільшою сумою очок, набраних на попередніх етапах або у фіналі.

ГРАФІЧНИЙ ЗНАК – будь який графічний символ, який може бути представлений графікою, що не містить будь-яких літер і може бути зображеним на екіпіруванні спортсмена чи команди, як знак ідентифікації виробника.

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА (класична боротьба) – європейський вид боротьби, мета якого – покласти супротивника на лопатки (дострокова перемога, або «туше»), чи набрати більшу кількість очок у процесі боротьби (технічна перевага по балам). У даному стилі боротьби суворо заборонено використання ніг суперника, підніжки або активне користування ногами для виконання якої-небудь дії.

ГРЕПЛІНГ – спортивне єдиноборство, комплексний вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен із яких за допомогою больових та задушливих прийомів намагається підкорити суперника, а також набрати більшу кількість очок у процесі боротьби за допомогою різних технічних прийомів (звалювань, захоплень, кидків, переверотів, підніжок, підсічок тощо).

ГРИНЕНКО ФЕДІР (1889–1919) – український атлет, усебічно обдарований, талановитий спортсмен, який отримав прізвисько «Шалений». Перший рекорд світу встановив 1914 року у ваговій категорії до 75 кг, піднявши штангу вагою 75 кг. У 1917 році збільшив рекорд до 83,1 кг. Чемпіон Росії з важкої атлетики (1914, 1915 рр.), з боротьби (1916 р.), призер чемпіонатів Росії з легкої атлетики та боксу (1915 р.). Трагічно загинув, потонувши у Дніпрі.

ГРУДНА МАШИНА – пристрій для розвитку м'язів грудей.

ГРУПА – (1) сукупність спортсменів, об'єднаних за віком, рівню підготовленістю та іншими ознакам. *Вікова група* – розподіл учасників змагань на групи за віком (паспортним) для створення їм рівних умов. Зазвичай виділяють групи за віком: молодшу, середню і старшу юнацьку, юніорів, дорослих і ветеранів. Чіткі вікові межі цих груп у різних видах спорту часто не співпадають. *Референтна група* – група, на систему норм, стосунків, думок і цінностей якої спортсмен орієнтується під час вибору поведінки у конкретних ситуаціях. Може бути реальною або уявною. *Група найсильніших* – група провідних спортсменів, складена з представників усіх команд, що змагаються, у великій кількості учасників з метою загострення спортивної боротьби і надання більшої видовищності змаганням; (2) –

структурний підрозділ спортивної школи. Група спортсменів, як правило, однакового віку і рівня підготовленості. Існує 5 типів тренувальних груп: початкової підготовки, базової підготовки, учбово-тренувальна, спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності.

ГРЮФФЕЛЕН АННА (1868–1947) – бельгійка за походженням, була артисткою цирку, її силові номери тих часів, викликали подив у глядачів і заздрість у європейських жінок. Штовхала штангу двома руками вагою 95 кг, піднімала над головою гирю вагою 48,8 кг, жонглювала двопудовими гирями, розривала ланцюги, утримувала на долоні витягнутої руки цеглину вагою 19,6 кг. Крім того, вона носила на плечах на легкій штанзі чотирьох чоловіків та з трьома чоловіками на плечах танцювала вальс.

ГУКІРАНА, ГУТЕГАНА – два основні різновиди народної боротьби у народу руанду (н'ярунда, рунді), що є корінними жителями Республіки Руанда і королівства Бурунді. *Гукірана* – руандійський аналог сучасної вільної боротьби. Для перемоги борці намагалися продемонструвати різноманітні прийоми: кидки, збивання, звалювання, атаки ніг тощо. Але щоб отримати перемогу, після вдалої атаки спортсмен мусив залишатися стояти на прямих ногах у вертикальному положенні і зберегти рівновагу. *Гутегана* – вид боротьби, у якій не сила є запорукою успіху, а спритність. Перед сутичкою, спортсмени бралися міцно за руки і тримаючи такий захват, намагалися збити свого опонента, застосовуючи виключно ноги.

ГУЛАТ – традиційна народна боротьба мешканців острова Ява, на якому проживає майже половина населення Індонезії. За роки існування гулат зазнав впливу японської боротьби сумо; корейської – сіррим; індійської – кушті. На сьогодні відомо два варіанти яванської боротьби, один – нагадує сучасний вільний стиль, у якому дозволені різноманітні захвати за тіло і одяг суперника, як вище так і нижче поясу. Другий – є похідним греко-римського стилю, у якому заборонено використання ніг протягом сутички. Для перемоги треба збити суперника додолу.

ГУМАН (кман) – команда рефері тхеквондо, що означає закінчення поєдинку.

ГУРЕВИЧ БОРИС (1937) – український спортсмен, олімпійський чемпіон із вільної боротьби у середній вазі 1968 року, Заслужений майстер спорту СРСР, дворазовий чемпіон світу (1967, 1969), дворазовий чемпіон Європи (1967, 1970). Борис Гуревич був моделлю, з кого ліпив знамениту скульптуру Євгеній Вучетич «Перекуємо мечі на орала», встановлену в 1957 році біля будівлі ООН у Нью-Йорку.

ГУРЕН – традиційна бретонська боротьба (населення історичної області Бретань, на північному заході Франції). Суперники змагалися одягненими у коротенькі спеціальні куртки та санкюлоти (короткі нижче колін штани) і босоніж. Так, як кидок оповиванням гомілки супротивника, який вважається вершиною майстерності, краще виконувати голою ногою. Зараз борці гурену дужаються у майках і шортах. Розпочинався середньовічний поєдинок обопільним захватом супротивників за комірці

курток, сучасний – захватом атлетів один одного за шию. Дужання борців проводиться тільки в стійці. Перемагає атлет, який залишиться стояти на ногах.

ГУРШАГ ТУТМАГ – азербайджанська традиційна народна боротьба на пасках. На відміну від боротьби вільного стилю *гюлеш* вона має меншу популярність. Відома у двох основних варіантах: у першому – після обопільного захвату за пасок, суворо заборонялося використовувати ноги у ході борцівського поєдинку; у другому – навпаки, правилами дозволено використовувати ноги для виконання технічних дій. Для перемоги треба збити суперника спиною до землі.

ГУСОЛАКАШАК – традиційне таджицьке єдиноборство, силове перетягування. Гусолакашак – буквально перекладається, як перетягування теляти. Відомо у декількох варіантах, але домінує над усіма іншими варіант перетягування суперника за допомогою линви або міцної мотузки. Учасники такого поєдинку стають спинами один до одного, обох спортсменів обв'язують мотузкою так, щоб вона проходила між ногами силачів. За командою судді, одноборці починають перетягувати один одного за певну позначку. Хто зробить це першим, той і перемагає у такому дужанні. Інколи таке протиборство набуває комічних ознак, так як спортсмени стають і ногами і руками на землю і нагадують молодих тварин, які намагаються звільнитися від припону.

ГУШТІНГІРІ – національна таджицька боротьба. У традиційному вигляді борці виходять на сутичку одягненими у суконний бавовняний або вовняний халат – *чакманой дуроб* і короткі штани. Перед тим як зійтися у двобої, кожен із борців закатає рукава халата і підв'язує його паском – *камар*, або поясною хусткою – *футу*. Правила боротьби дозволяли проводити різноманітні захвати за одяг і тіло. Для перемоги потрібно було покласти опонента на лопатки і утримати його у такому положенні деякий час. Фактично, гуштінгірі є різновидом вільної боротьби тільки в одязі.

ГЬОРЕШ – традиційна народна боротьба ставропольських та північно-кавказьких туркменів. Переселившись кілька століть назад зі своєї етнічної батьківщини і проживаючи з тих пір у своєрідній культурної ізоляції від основної частини етносу, туркмени зберегли багато архаїчних елементів традиційної боротьби. Одночасно, туркменська боротьба увібрала в себе деякі елементи змагальної культури своїх нових сусідів, наприклад, калмиків. Всі сучасні надбання боротьби гьореш, надають їй специфіку оригінальності, яка відсутня у боротьбі сучасного Туркменістану. Перед сутичкою спортсмени, одягнені у білу тканину, підходять до суддівського столу на якому стоїть казан із м'ясом барана, з'їдають по шматку баранини на знак бажання продемонструвати мирну боротьбу, моляться та отримують благословення від суддів. Борцівським одягом є лише пов'язка на стегнах. Для перемоги потрібно кинути або збити суперника додолу.

ГЮРЕШ – турецька національна боротьба. Сутичку проводять борці, оголені до поясу, в звичайних національних брюках з матерчатим поясом. Захвати – довільні. Переможцем визнається борець, що притиснув суперника спиною до килима (землі).

Г

ГЛІМА – ісландська національна боротьба, популярність якої в цій острівній країні відома з X–XI століть, коли на острівні землі прийшли вікінги. Під словом «гліма» розуміють боротьбу зі швидкими, блискавичними рухами, що робить її подібною відразу до трьох інших стилів: швейцарської і німецької «боротьби на пасках» (оскільки селяни, що брали участь в боротьбі, одягали вкорочені брюки) та лапландської боротьби.

ГЮЛЕШ – національна азербайджанська боротьба. По суті це вільна боротьба з азербайджанським колоритом, де дозволяється боротися як в стійці, так і в партері. Азербайджанські борці виходили на поєдинок в коротких шароварах, підперезані м'яким паском, попердньо змастивши своє тіло олією. Переможець повинен покласти свого опонента спиною на землю. Гюлеш і сьогодні досить популярне дужання на різноманітних святах, на весіллях тощо. Азербайджанські історики кажуть, гюлеш – це подарунок Аллаха.

Д

ДАН – ступінь у японських бойових мистецтвах, зокрема в айкідо, дзюдо, кендо, карате-до тощо.

ДА КРИЖА (до хреста) – один із видів традиційної народної боротьби білорусів. Це боротьба вільного стилю з дозволеними захватами за одяг. До арсеналу білоруських майстрів боротьби входили різноманітні за складністю технічні акції, кидки, збивання, підніжки, підсічки не цуралися борці захватів і за пасок чи одяг суперника. Переможець повинен був збити свого опонента дотолу.

ДАСТЕ-БЕГАЛ – традиційний регіональний стиль іранської боротьби кошті, поширений на південному заході Ірану в містечку Арсанджан провінції Фарсі, де дасте-бегал користується неабиякою популярністю. Зазначена боротьба об'єднала стилі сучасної вільної боротьби і дзюдо. На сутичку виходять спортсмени одягнені у білу сорочку з широкими рукавами, чорну безрукавку, підперезані паском, просторі штани і взуті у м'яке взуття. Для перемоги треба покласти суперника на лопатки. На боротьбу інколи виходять і дівчата.

ДЕАДАПТАЦІЯ – у спорті, зворотній процес розвитку тривалої і стійкої

адаптації, тобто часткова або повна втрата адаптаційних реакцій у результаті втрати дії стресовикликаючих агентів, до яких вже пристосувався організм. *Деадаптація* – у психології, психічний стан, який виникає в результаті невідповідності статусу людини до вимог соціального середовища. Проявляється у психічних (тривожність, страх, збудженість, конфліктність, імпульсивність тощо) та соціальних (неадекватність ціннісних орієнтацій, моральних норм, соціальних вимог тощо) станах.

ДЕ БОККЕРУА ЛОРАН (Франція) – професійний борець, триразовий чемпіон світу (1899 р. – важка вага; 1900 р. – важка вага; 1900 р. – абсолютна вагова категорія). Багаторазовий призер чемпіонатів світу і міжнародних турнірів.

ДЕ БУЛЬОН ОМЕР (Бельгія) – професійний борець, багаторазовий призер чемпіонатів світу серед професіоналів 1901–1911 рр. у абсолютній і важкій вагових категоріях.

ДЕГІДРАТАЦІЯ – зневоднення, втрата великої кількості рідини тканинами і клітинами організму.

ДЕЗОКСИРИБОНУКЛЕЇНОВА КИСЛОТА (ДНК) – один із двох типів природних нуклеїнових кислот, що забезпечує зберігання, передачу з покоління в покоління і реалізацію генетичної програми розвитку й функціонування живих організмів. Основна роль ДНК в клітинах – довготривале зберігання інформації про структуру РНК і білків.

ДВОГОЛОВИЙ М'ЯЗ – м'яз, який має одне черевце і дві головки.

ДВОПЕРИСТИЙ М'ЯЗ – м'яз, волокна якого розміщуються з обох боків сухожилка під кутом.

ДВОЧЕРЕВЦЕВИЙ М'ЯЗ – м'яз, поділений сухожилком на два черевця.

ДЕВОН РЕСТЛІНГ (девон стайл) – один із традиційних видів боротьби на Британських островах, поширений у графстві Девоншир. Місцеві жителі підкреслюють, що їхня боротьба – «найкраща у всьому світі». Згідно з дослідженнями британських істориків, вона сягає часів до завоювань римлянами Британських островів. Девон стайл – єдиноборство в одязі з вільними захватами за спеціальну куртку з міцної тканини. Сутичка ведеться тільки в стійці. Боротьба насичена складними у технічному виконанні прийомами. Зробила великий вплив на сучасні види спортивної боротьби.

ДЕКОРАТИВНИЙ ЕЛЕМЕНТ – такі елементи, як зображення, малюнки, ілюстрації або будь-які інші символи, які розміщені на екіпіруванні з використанням таких технік: перфорування, видавлювання, витинання, тональне нанесення, рельєфне тиснення чи будь-які інші технічні вирішення.

ДЕМІНЕРАЛІЗАЦІЯ – зменшення у організмі кількості неорганічних (мінеральних) солей.

ДЕМОНСТРАЦІЯ – показ правильного виконання вправи або окремого руху. Один із методів забезпечення наочності навчання у фізичному вихованні і спорті.

ДЕНДРИТ – розгалужений відросток нейрону, який отримує інформацію через хімічні (або електричні) синапси від аксонів (або дендритів і соми) чи інших нейронів і передає її через електричний сигнал тілу нейрона (перикаріону), від якого виростає.

ДЕПО КРОВІ – органи-резервуари у людини, в яких зберігається частина крові ізольована від загального кровотоку (селезінка, печінка, легені, шкіра).

ДЕПОЛЯРИЗАЦІЯ МЕМБРАННОГО ПОТЕНЦІАЛУ – зменшення мембранного потенціалу клітини з можливими подальшими змінами заряду мембрани; фаза потенціалу дії, під час якої внутрішньоклітинний потенціал клітини наближається до нуля або ж має позитивний заряд.

ДЕСИНХРОНОЗ – стан людини, що виникає в результаті швидкого перетину декількох часових поясів (наприклад, на літаку) і, таким чином, утворення десинхронізації біологічних ритмів. Десинхроноз також може виникати в результаті праці у різні зміни та переходу на літній або зимовий час.

ДЕФІНІЦІЯ в бодібілдингу – якість розвитку мускулатури і ступінь досягнення низького відсотка підшкірного жиру, які проявляються у виразній м'язовій рельєфності (не тільки поздовжнім поділом пучків м'язів, але і поперечною їх посмугованістю).

ДЖАНГ (джуран) – традиційний регіональний стиль іранської боротьби кошті, поширений у скотарських селищах району Алігударз на північний захід від іранського міста Ісфахан, де свого часу жив і працював відомий лікар середньовіччя Авіценна. Джанг – є боротьбою, яка по'єднала сучасну вільну і боротьбу на пасках. Спортсмени на поєдинок виходять одягненими у національний одяг, беруть обопільний захват, з'єднавши за спинами кисті рук у замок. Переможець повинен повергнути свого візаві додолу.

ДЖЕНКІНС ТОМ (Сполучені Штати Америки) – один із найсильніших борців Америки початку ХХ століття. Тричі перемагав на чемпіонатах США, чемпіон світу з кетч-ез-кен.

ДЖИУ-ДЖИТСУ (дзю-дзюцу) – японське бойове мистецтво, яке вивчає техніку і тактику ведення ближнього бою з одним або кількома суперниками, зі зброєю та без неї. Розрізняють: американське джиу-джитсу – система спортивної підготовки бійців змішаного стилю та грепплерів у США. Бразильське джиу-джитсу – самостійний вид дзюдзюцу з особливим акцентом на боротьбі в партері, розроблений бразильським кланом Грейсі. Німецьке джиу-джитсу – система підготовки службовців силових структур та військовослужбовців збройних сил Німеччини.

ДЗАДЗЕН – частина етикету карате-до, положення сидячи на п'ятках, поза для медитації.

ДЗАНГІ – захоплення, технічний прийом у тхеквондо.

ДЗЕДАН – верхній рівень атаки або захисту в карате-до – шия і голова.

ДЗІГОРО КАНО (1860–1938) – японський майстер, винахідник дзюдо. Ввів застосування кольорових пасків для відображення прогресу учнів у

вивченні боротьби дзюдо. Уперше для позначення найвищого рівня підготовленості використав чорний пасок у 1880 році.

ДЗІКАН – суддівський термін у боротьбі дзюдо, яким суддя на килимі дає сигнал для секундометриста про припинення відліку часу. Супроводжується жестом.

ДЗІРІГІ – удари в тхеквондо кулаком вперед.

ДЗЮБА ВАСИЛЬ (1899–1945) – відомий на всю Україну атлет велетенського зросту і неабиякої сили. З дитинства не цурався селянської праці. До 17 років був звичайним хлопцем та господарював на рівні з братами, а коли йому пішов 18 рік, почав стрімко рости й досяг велетенського зросту. У 25 років зріст Василя сягав 2 м 31 см, вага – 190 кг. Крім того, мав він величезну силу: ламав кінські підкови, носив на собі копицю сіна, піаніно, орав землю в упряжі замість коней. У 1924 році став професіональним атлетом-борцем та понад 15 років виступав у цирку. До його номерів входили: забивання цвяхів довжиною 15 см незахищеною долонею в дубову дошку з наступним витягуванням їх зубами, утримування на грудях ковадла, по якому два молотобійця били великими молотами.

ДЗЮДО – японське бойове мистецтво і вид спорту, що включений у програму Олімпійських ігор. Цей вид боротьби виник на основі більш старшого за віком бойового мистецтва «дзюдзюцу». Дзюдо з японської перекладається як «шлях м'якої (беззбройної) боротьби». Основні правила, принципи тренувань і проведення змагань були сформульовані Кано Дзігоро. Датою народження дзюдо вважається день створення Д. Кано першої школи дзюдо у 1882 році.

ДЗЮ-ДЗЮЦУ – японська система самооборони, розроблена на основі бойових мистецтв *джю-джицу*, *дзюдо*, *карате-до*, *айкідо*. Техніка базується на кидках, больових прийомах, ударній техніці, вчить уникати ударів суперника, захищатися від них, контратакувати у відповідь.

ДЗЮДОГІ – назва спортивного вбрання дзюдоїста, різновид японського національного одягу кімоно, виготовляється з міцної бавовняної тканини білого кольору та складається з куртки з суцільно викроєними рукавами, паска і брюк вільного крою.

ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ – цілісна система взаємопов'язаних вихідних положень, що визначає і регламентує діяльність педагогів-тренерів й учнів (спортсменів) у відповідності до мети фізичного виховання й закономірностей розвитку організму людини та умовами її взаємодії з довколишнім середовищем у процесі навчання рухових дій.

ДИНАМІЧНИЙ СТЕРЕОТИП – відносно стійка система тимчасових нервових зав'язків (умовних та безумовних рефлексів), які утворилися у відповідь на систематично повторювані дії умовних подразників, що дозволяє виконувати певні рухові дії без напруги свідомості.

ДИНАМІЧНІ ВПРАВИ – вправи, при виконанні яких м'язи працюють в ізотонічному режимі, періоди скорочення м'язових волокон чергуються з періодами їх розслаблення. До динамічних вправ відносяться: згинання, розгинання, відведення, приведення, супінація, пронація та колові рухи.

ДИНАМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ ЛЮДИНИ – міри зовнішніх і внутрішніх взаємодій тіла людини (матеріальної системи), що визначають причини її рухів.

ДИНАМОГРАМА – графік зміни сили в часі.

ДИНАМОГРАФ – прилад для автоматичного записування вимірів величини сил.

ДИНАМОГРАФІЯ – вимірювання сили спортсмена в русі з автоматичним записом показників.

ДИНАМОМЕТР – прилад для вимірювання сили м'язів людини.

ДИНАМОМЕТРІЯ – в антропології, медицині, спорті – вимір сили м'язів людини.

ДИРЕКТИВА – документ розпорядчого характеру, як правило, додатковий до дисциплінарних санкцій, який виноситься з метою забезпечення застосування дисциплінарної санкції та/або вимагає певної поведінки від осіб, яких цей документ стосується.

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

ДИСКРИМІНАЦІЯ – несправедливе або упереджене ставлення до різних категорій осіб, особливо за расовою, віковою або статевою приналежністю, національністю, політичними і релігійними переконаннями, або за іншими ознаками.

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

ДИСТРЕС – «шкідливий» стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації; призводить до дисфункції.

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

ДИСЦИПЛІНАРНА МІРА – міра, застосована відповідальними органами спортивної організації за порушення норм її статутних та регламентних документів.

ДИСЦИПЛІНАРНИЙ ОРГАН (квазіарбітражний орган, орган спортивної юстиції) – органи спортивної асоціації, завданням яких є ухвалення рішень із дисциплінарних справ.

ДИХАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ (електронно-транспортний ланцюжок) – біохімічні реакції, виробництва АТФ, система структурно і функціонально пов'язаних трансмембранних білків і переносників електронів, яка дозволяє синтезувати енергію за рахунок переносу електронів по ланцюжку, пов'язаний з дифузиею протонів через мітохондріальні мембрани.

ДИХАЛЬНІ М'ЯЗИ – спокійне дихання обумовлюють наступні м'язи: зовнішні і внутрішні міжреберні, діафрагма. При глибокому диханні – вдих забезпечує діяльність великого грудного м'яза, малого грудного,

переднього зубчастого, зовнішніх міжреберних м'язів та діафрагми; видих – обумовлюється скороченням внутрішніх міжреберних м'язів, діафрагмою та м'язами живота.

ДІАГНОСТИКА – система методів контролю за функціональним станом і рівнем підготовленості спортсмена.

ДІАСТОЛА – фаза серцевого циклу, при якій серцевий м'яз розслаблюється і серце наповнюється кров'ю. Протилежна фазі систолі.

ДІАФРАГМА (дихальний м'яз) – знаходиться в середині порожнини тулуба і ділить її на черевну та грудну частини. Має вигляд куполу, верхівкою направлена у грудну порожнину, прикріплюється до мечоподібного відростка та поперекових хребців. Центральна частина діафрагми представлена широким сухожилком – апоневрозом, який має отвори для аорти, стравоходу і нижньої порожнистої вени.

ДІДОЙСЬКА БОРОТЬБА – одноборство дідойців, народу, що проживає у високогірному Західному Дагестані. Дідойці борються у стійці без продовження сутички на землі. Борці застосовують різні підніжки, підсічки, кидки за допомогою ніг, із прогином через себе, кидки через стегно тощо. Без захватів руками нижче поясу, що заборонено традиційними правилами. Для перемоги необхідно кинути (перекинути) суперника на землю.

ДІЄТА ЗНИЖЕННЯ ВАГИ – спеціально розроблений за калорійністю, складу солей і мінеральних речовин раціон харчування і споживання рідини для спортсмена, що зменшує масу тіла.

ДІЄТОЛОГІЯ – наука про фізіологічні та біохімічні основи харчування здорової людини та при різноманітних захворюваннях.

ДІУРЕТИК – будь-яка медична речовина, яка діє як маскуючий агент і підвищує швидкість виведення рідини з організму через сечовипускання з метою унеможливлення виявлення наявності речовин із переліку заборонених у застосуванні в спорті. До діуретиків відносяться діакарб, гідрохлортиазид, циклометиазид, оксодолін, кислота етакринова, фуросемід, сенадуксен, буфенокс, клопамід, торасемід тощо.

ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНА – цілеспрямована зовнішня і внутрішня активність, зумовлена специфічними мотивами й інтересами, внутрішнім змістом якої є психофізіологічні процеси, а зовнішнім проявом – рухові дії і операції. Діяльність спортсмена ділиться на змагальну і тренувальну. *Змагальна діяльність спортсмена* – не антагоністичне суперництво, спрямоване на виявлення переваги одного зі спортсменів або однієї команди в певних регламентованих умовах. Змагання (поєдинки, ігри) з оцінкою спортивних результатів. *Тренувальна діяльність спортсмена* – рухова і психічна активність, налагоджена за певними нормами, принципами і закономірностями, що проводиться у процесі тренувальних занять, спрямована на навчання і вдосконалення рухових і тактичних умінь, навичок, виховання рухових і психічних якостей, стимуляцію процесів активного відновлення після фізичних і психічних навантажень.

ДМІТРІЄВ СЕРГІЙ (1882–1932) – відомий майстер гирьового спорту Російської імперії та Радянського Союзу, тренер і талановитий художник. За його ескізами було виготовлено дипломи і медалі-жетони Всесоюзної спартакіади 1928 року.

ДОГОВІР ОРЕНДИ – письмова угода, у якій містяться умови тимчасового переходу професійного спортсмена чи гравця в інший клуб, команду тощо.

ДОГОВІРНІ МАТЧІ (маніпулювання) – спроба непрямим способом вплинути на результат змагання, яка, як правило, карається відстороненням, штрафом та заборонаю брати участь у будь-якій діяльності, пов'язаній з певним видом спорту.

ДОЖИМ – підняття ваги за рахунок сили м'язів рук у заключній фазі вправи.

ДОЗАЯВКА – додаткова заявка на участь у змаганнях.

ДОЗУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ – визначення обсягу тренувальних засобів, їх інтенсивності, об'єктивно необхідних для вирішення конкретних завдань підготовки спортсмена.

ДОМАШНІ ТРЕНАЖЕРИ – тренажери, які призначені для використання безпосередньо в житловому приміщенні. Вони відрізняються малими габаритами і вагою, до того ж часто бувають складні. Загальна вага вантажних плит або дисків, не перевищує 100 кілограмів, а часто навіть і п'ятдесяти. Для збільшення навантаження застосовуються рухливі блоки і найпростіші механічні пристосування. Іноді застосовуються гумові або гідравлічні еспандери, чого, звичайно, не буває у професійних тренажерах. При конструюванні таких комплексів перевага надається багатофункціональності пристрою при збереженні компактності. Можна також відзначити м'які ручки й упори, призначені для максимальної зручності для непрофесіонала. Виробники таких тренажерів – спортивні світові бренди «KETTLE», «BODY CRAFT», «FINNLO», «TORNEO», «LIFE GEAR», «BH FITNESS», «VASIL» є лідерами на ринку виробників атлетичної продукції.

ДОМІНАНТА – локальне місце збудження у центральній нервовій системі, тимчасово визначаючий характер відповідної реакції організму на дії зовнішнього подразника, проявляється у готовності конкретного органу до виконання його функцій та тривалості його готовності до роботи, є також основою багатьох психічних станів (наприклад уваги).

ДОПІНГ – речовини і методи, що застосовуються для підвищення працездатності спортсменів, є потенційно небезпечними для їхнього здоров'я і законодавчо заборонені для використання.

ДОПІНГ-КОНТРОЛЬ – усі етапи та процеси від планування проведення тестів до апеляцій, у тому числі всі процеси між наданням інформації про місцезнаходження, забором проб та поводження з ними, лабораторним аналізом, терапевтичним використанням, обробкою результатів, слуханнями.

ДОПОМІЖНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – процес розвитку рухових якостей, що носить проміжний характер між загальною і спеціальною підготовкою і

сприяє раціональному використанню результатів фундаментальної підготовки у контексті спеціальної.

ДОПОМІЖНИЙ ПЕРСОНАЛ СПОРТСМЕНА – будь-який тренер, менеджер, агент, член штату команди, офіційна особа, медичний чи фельдшерський персонал, родич, або будь-яка інша особа, яка працює зі спортсменом, котрий бере участь чи готується до участі в спортивному змаганні, лікує його чи надає йому іншу допомогу.

ДОПОМІЖНІ ВПРАВИ – вправи, які за своєю побудовою і особливостями впливу на організм спортсмена займають проміжне місце між загально-підготовчими і спеціально-підготовчими.

ДОПУСК ДО ЗМАГАНЬ – офіційний дозвіл на право участі спортсмена у конкретних змаганнях, який оформляється на підставі медичного обстеження і регламенту про змагання.

ДОШЛОЙ ТЪЄМАХ ЛОВЗАР – традиційна інгушська боротьба вершників. Поєдинок проводиться без регламенту часу, вершники, сидячи на конях, мають скинути один одного додолу. Переможець повинен залишитися у сідлі. Триматися за гриву коня чи сідло суворо забороняється. Перемагає той, хто краще керує конем і має гарну фізичну підготовленість.

Е

ЕВАЛА – традиційна боротьба народу кабе, який проживає на північному сході й у центральній частині африканської держави Того. Це варіант боротьби вільного стилю з дозволеними захватами за тіло суперника як вище поясу, так і нижче нього (за ноги). Мета боротьби – повалити суперника на землю так, щоб він торкнувся її спиною. Мовою кабе евала означає новий чоловік. І це не випадково, так як нещодавно вона була випробовуванням для молодих юнаків, щоб отримати статус дорослого чоловіка. Борці перед сутичкою намащують своє тіло крейдою, так як білий колір, за віруваннями народу, відлякує злих духів.

ЕВУНАП (евунапа) – традиційна боротьба трукців, основного населення держави Чуук, який є одним із чотирьох адміністративних суб'єктів Федеральних Штатів Мікронезії в західній частині Тихого океану. Евунап є варіантом боротьби вільного стилю з захватами за тіло і одяг суперника, як вище, так і нижче поясу. Дозволено виконувати прийоми з використанням ніг. Сутичка ведеться тільки в стійці. Для перемоги необхідно збити суперника на землю.

Е-ЗЕД-ГРИФ (гнутий гриф) – спеціально зігнутий гриф, для зручності прокачки біцепсу і тріцепсу.

ЕКАБАРЕРЕ – традиційна боротьба народу науру, корінного населення острівної держави Науру у південно-західній частині Тихого океану на півдні Мікронезії. Екаберере – боротьба, що нагадує сучасну греко-римську, з дозволеними захватами тільки вище поясу, без продовження сутички на землі. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю.

ЕКЗАЛЬТАЦІЯ – збуджений стан, надмірна захопленість.

ЕКЗОГЕННИЙ ААС – анаболічно-андрогенний стероїд, який зазвичай не виробляється організмом природним шляхом. Прискорює утворення та оновлення структурних частин клітин, тканин і м'язових структур. Є забороненою речовиною у змагальний та підготовчий до змагань періоди.

ЕКОЛОГІЯ – наука, яка вивчає закономірності відносини організмів між собою та з навколишньою неорганічною природою.

ЕКСТАЗ – вища ступінь захвату, наснаги, інколи переходить в несамовитість.

ЕКСТЕНЗОР – м'яз, що розгинає суглоб.

ЕКСТЕНСИВНА ОРГАНІЗАЦІЯ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ – збільшення його кількісних (витратних, ресурсних), наприклад часових, енергетичних, матеріальних, а не якісних (ефективних) показників та результатів.

ЕКСТРАВЕРТ – психічна і психологічна особливість людини, яка полягає у відкритості внутрішнього світу людини, її комунікабельності та спілкуванні з іншими.

ЕКСТРАПОЛЯЦІЯ – здатність центральної нервової системи, на основі попереднього досвіду, адекватно вирішувати нові рухові завдання.

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

ЕЛАСТИН – білкова речовина, що входить до складу сухожилок і зв'язок та зумовлює пружність їхніх тканин.

ЕЛАСТИЧНІСТЬ – здатність деформованого м'яза повертатися у вихідне положення після усунення сили, яка викликала деформацію.

ЕЛЕКТРОФОРЕЗ – фізіотерапевтичний метод лікування, який передбачає введення в організм хворого лікарських препаратів у вигляді іонів через неушкоджену шкіру або слизові оболонки за допомогою імпульсного або постійного струму.

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР (орбітрек) – один із найновіших видів спортивного обладнання. По суті, він є гібридом бігової доріжки, велотренажера і степпера. Популярність цього виду тренажерів пояснюється його універсальністю. Еліптична амплітуда руху педалей тренажера дозволяє напружувати м'язи ніг, стегон і сідниць, важелі для рук забезпечують навантаження для м'язів спини, грудей та верхніх кінцівок. Крім аеробного навантаження, еліптичний тренажер створює достатньо силове навантаження і розвиває гнучкість. На комп'ютері орбітрека можна задати дистанцію, час і вибрати режим тренування.

ЕМБЛЕМА – символ спортивної асоціації або клубу, який може бути надрукованим, вишитим або нашитим на кожну з частин екіпірування спортсмена.

ЕМПІ ХІДЖІ – ударна поверхня ліктя, якою наносяться удари в карате-до.

ЕНДОГЕННИЙ ААС – анаболічно-андрогений стероїд, який виробляється організмом природним шляхом до певної кількості (порогу). Перевищення визнаної норми вважається допінгом.

ЕНДОМІЗІЙ – пухка сполучна тканина, що оточує гладенькі м'язові клітини.

ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ОБМІН (катаболізм, дисиміляція) – у клітинах усіх живих організмів постійно йдуть процеси творення, з простих речовин утворюються складніші, з низькомолекулярних – високомолекулярні та навпаки. Результат енергетичного обміну – синтез (утворення) білків, складних вуглеводів, жирів, нуклеїнових кислот. Енергетичний обмін організмів здійснюється у три послідовних етапи: підготовчий, безкисневий та кисневий. *Підготовчий етап* здійснюється у цитоплазмі клітин одноклітинних організмів та у шлунково-кишковому тракті багатоклітинних організмів. Молекули білків, жирів, вуглеводів розщеплюються за участю ферментів на простіші сполуки: білки на амінокислоти, вуглеводи на моносахариди. Енергія в організмі розсіюється у вигляді теплоти. *Безкисневий (анаеробний) етап* – ферментативне розщеплення простих органічних сполук у клітинах. Прикладом такого є гліколіз – багатоступінчасте безкисневе розщеплення глюкози на дві молекули піровиноградної або молочної кислоти у м'язових клітинах. У процесі розпаду глюкози беруть участь 13 різних ферментів. Під час гліколізу виділяється 200 кДж енергії. 84 кДж використовується для синтезу 2-х молекул АТФ, а решта (116 кДж) використовується у вигляді теплоти. *Кисневий (аеробний) етап* здійснюється на мембранах мітохондрій. Важливе місце в аеробному енергетичному обміні належить циклу Кребса, названому так на честь англійського біохіміка Х. Кребса, який відкрив цей процес. На початку циклу піровиноградна кислота реагує з щавлевооцтовою, утворюючи лимонну кислоту. Остання через низку послідовних реакцій перетворюється на інші кислоти. Внаслідок таких перетворень відновлюється щавлевооцтова кислота, яка знов реагує з піровиноградною і цикл знов повторюється. У кожному циклі Кребса утворюється одна молекула АТФ. Крім того, в ході біохімічних реакцій циклу від органічних кислот відщеплюються атоми гідрогену, а останні відновлюють певні сполуки.

ЕНЕРГІЯ – здатність тіла та його частин здійснювати роботу або певний вид рухової діяльності (запас працездатності системи).

ЕННІНГІЙНИН (ченченгійнин) – традиційне одноборство коряцьких народів. Це боротьба вільного стилю в стійці без продовження сутички на землі або снігу. На сутичку суперники виходять у звичайних або спеціальних борцівських штанах, оголені до поясу. Жінки дужаються одягненими у національні шуби. Жодне коряцьке свято не відбувається без національної боротьби.

ЕНТЕРОСОРБЕНТИ – фармакологічні препарати, що використовують із метою нейтралізації та виведення з травної системи екзогенних та

ендогенних токсинів, ксенобіотиків. До цієї групи відносяться наступні препарати: активоване вугілля, біле вугілля, ентеросгель, белосорб, енсорал.

ЕНТРОПІЯ – ступінь впорядкованості елементів системи (кількісна міра невизначеності). При максимально можливому порядку елементів у системі її енергія є максимальною, а ентропія дорівнює нулю.

ЕРГАСТОПЛАЗМА – внутрішньоклітинний органоїд, на поверхні якого містяться особливі зернята (гранули) рибонуклеїнової кислоти – рибосоми. Бере участь у синтезі білка. Інша назва – гранулярна ендоплазматична сітка.

ЕРГОГЕННА ДІЄТЕТИКА – вид спортивної дієтології, розробляє раціони харчування, які використовуються для спрямованої дії на пошквалювання перебігу реакцій обміну речовин в організмі, щоб викликати значне підвищення працездатності спортсменів.

ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ, ДОЗВОЛЕНІ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ – фармакологічні речовини і методи, які дозволено використовувати у спортивній підготовці з метою корекції здоров'я атлета тобто, дозволяє фактично підтримувати статус здорової людини, як протягом періоду активного виступу його у змаганнях, так і після завершення спортивної кар'єри. До дозволених ергогенних речовин відносяться наступні групи фармакологічних препаратів (ф. п.): *ф. п.* – що сприяють створенню оптимальних умов для прискорення природних процесів відновлення після фізичних навантажень, шляхом усунення факторів, які знижують рівень функціонування органів і систем органів, що забезпечують детоксикацію організму у посттренувальний період – сечовивідна система, гепатобіліарна система (печінка, жовчний міхур, жовчовивідні протоки), це регідратанти, холекінетики; *ф. п.* – які забезпечують в умовах напруженої м'язової активності підвищення рівня засвоєння в організмі спортсмена важливих харчових інгредієнтів (вітаміни, мінеральні елементи, амінокислоти і білки, жирні кислоти, моно-сахари і полі-сахари тощо); *ф. п.* – які штучним шляхом прискорюють процеси відновлення після виснажливих тренувань за рахунок виведення і нейтралізації метаболітів; це препарати, що покращують ниркову діяльність, сорбенти, гепатопротектори; *ф. п.* – які покращують адаптацію спортсмена до кращого перенесення фізичного навантаження через виведення з організму метаболітів і токсинів, каталізації реакцій відтворення запасів АТФ, стимуляції синтезу білків, активізації стреслімітуючих систем, до таких препаратів належать – антигіпоксанти, антиоксиданти, адаптогени, дозволени анаболізатори тощо; *біологічно-активні добавки* (БАД) – спеціальний харчовий продукт, призначений для вживання або введення в межах фізіологічних норм до раціонів харчування чи харчових продуктів з метою надання їм дієтичних, оздоровчих, лікувально-профілактичних властивостей для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму людини.

ЕРИТРОПОЕЗ – процес вироблення еритроцитів, який відбувається у червоному кістковому мозку черепа, ребер, хребта, а у дітей в епіфізах трубчастих кісток, у період після народження.

ЕПІМІЗІЙ – оболонка зі сполучної тканини, яка оточує м'яз.

ЕПО-ЕРИТРОПОЕТИН – гормон, що вживається для покращення витривалості та відновлення після анаеробних навантажень.

ЕСЕБУА НЕСТОР (Російська Імперія) – один із найкращих грузинських борців ХХ століття. Володів унікальною технікою ведення боротьби. Був учасником чемпіонату в Парижі, де змагалися 300 найкращих майстрів французької (греко-римської) боротьби.

ЕССОН ДЖИММІ (Шотландія) – видатний майстер греко-римської боротьби початку ХХ століття, на професійному килимі одержав 12 перемог. Загинув у роки Першої Світової війни.

ЕТИКА СПОРТИВНА – система моральних правил поведінки спортсменів, тренерів, уболівальників під час змагань або їх перегляду. Суворе дотримання правил змагань, чесна боротьба, повага до суперників, суддів, глядачів, виконання спортивних ритуалів.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКИ СПОРТСМЕНА – оптимальний варіант технічної підготовки спортсмена, який найкращим чином реалізується під час тренувальних занять та протягом змагань.

ЕФЕРЕНТНЕ ВОЛОКНО (відцентрове) – частина рефлекторної дуги, яка передає без змін інформацію від нервового центру до ефекторного органу.

ЕШ АДА (Сполучені Штати Америки) – професійна американська майстриня боротьби і силова артистка, народилася 1906 року. Боролася з крокодилами, піднімала платформу з конем, підперезувалась сталевим прутком, із легкістю гнула сталеві листи.

Є

ЄВРОПЕЙСЬКА СПОРТИВНА МОДЕЛЬ – модель організації спорту в Європі, тобто форма знизу вгору, яка спирається на територіальну основу та пірамідальну структуру – від любительського спорту до міжнародної федерації з кожного виду спорту, коли визнається тільки одна федерація для кожного виду спорту, як на національному, так і на міжнародному рівні. Вона впроваджує принципи спортивних здобутків (підвищення та пониження в лігах, чемпіонатах, асоціаціях тощо), відкриті змагання для спортсменів; баланс між клубами та національними командами, механізми фінансової солідарності.

ЄВРОПЕЙСЬКІ ІГРИ (ЄВРОПАДА) – регіональні, міжнародні, комплексні змагання серед спортсменів Європи з літніх видів спорту, що проводяться один раз на чотири роки під головуванням Європейських олімпійських комітетів (ЄОК). Перші Європейські ігри пройшли з 12 до 28 червня 2015 року у столиці Азербайджану місті Баку. Європейські ігри проводяться третього року олімпіади.

ЄДИНОБОРСТВО СУПЕРНИКІВ – протистояння, взаємна протидія двох суперників у одноборствах із використанням технічних, тактичних і атлетичних засобів.

ЄЛИСЄЄВ СЕРГІЙ (1875–1938) – відомий борець, важкоатлет кінця XIX початку XX століть. Першу перемогу у французькій (греко-римській) боротьбі отримав у 18-річному віці, що для тих років є феноменальним результатом. Переможець Всеросійських змагань із важкої атлетики. Саме С. Єлисеєву належить крилатий вислів «Спосіб життя робить чудеса». Перший чемпіон світу з підняття ваги у італійському Мілані 1899 року.

Ж

ЖАБОТИНСЬКИЙ ЛЕОНІД (1938–2016) – український радянський спортсмен, важкоатлет, дворазовий абсолютний олімпійський чемпіон із важкої атлетики у суперважкій ваговій категорії (1964, 1968), чотириразовий чемпіон світу (1964–66, 1968) і дворазовий чемпіон Європи (1966, 1968), неодноразовий рекордсмен світу (1963–1974), П'ятиразовий чемпіон СРСР, прапорносець команди СРСР на відкритті Олімпійських Ігор 1968 року і закритті Олімпійських Ігор 1964 і 1968 років. За спортивну кар'єру встановив 19 світових рекордів.

ЖЕРЕБКУВАННЯ – встановлення за жеребом порядку проведення змагань: послідовності виступів учасників і команд, зустрічей між ними.

ЖЕРЕБЦОВ МИКОЛА (1906–1979) – талановитий спортсмен, професійний атлет радянського цирку. За зразкову боротьбу отримав комолімент від чемпіона на всі часи – І. М. Піддубного. Виступав з силовим атракціоном «Російський богатир», до якого входили: вправи з дворудовими та трипудовими гирями; перевезення візка з 20 пасажирами; піднімання спиною на лямках платформи з двома биками (загальна вага близько тони); виконання силового номера «Карусель» з 12-ма чоловіками.

ЖЕСТ – культурно детермінований експресивний рух, що характеризує певний душевний стан, який використовується, зазвичай, для надання додаткової виразності мові.

ЖЕСТИ СУДДІВ – обумовлені правилами змагань умовні знаки або рухи (однією або двома руками), що подаються суддею у спортивних іграх і єдиноборствах і характеризують сформовану змагальну ситуацію, демонструють оцінку технічної акції або здійснену спортсменом помилку.

ЖИЛАНАЧ БААТИР КОРОШО (жиланач баатир) – варіант киргизької народної боротьби, яку влаштовували, як правило, представники панівного класу, для власної розваги, нагороджуючи спортсменів грошовою винагородою. Тому для незаможних борців, боротьба була засобом заробітку. Крім того, за гарну винагороду боролися навіть киргизи з найбідніших сімей. Жиланач баатир киргизькою мовою означає

оголений богатир і дійсно на боротьбу спортсмени виходили абсолютно голими. Техніка борців була насичена різноманітними кидками, ударною технікою, больовими прийомами. Сутички жиланач баатир нерідко призводили до серйозних каліцтв, а іноді і до смертельного результату.

ЖИМ – підйом штанги вгору на прямі руки без будь-якої допомоги іншими частинами тіла із вихідного положення стоячи, лежачи, сидячи, штанга на грудях або на плечах.

ЖИМ КОРОТКИЙ – спеціальна вправа атлета, що полягає у виконанні тільки заключної частини жиму.

ЖИМ СВЕНДА – вправа названа на честь її винахідника, норвезького атлета Свенда Карлсена, який пропонує стиснути перед грудьми два диски від штанги і випрямити руки так, щоб не впустити їх додолу, а потім повернути руки у вихідне положення. Ця вправа передбачає розвиток грудних м'язів, триголового м'язу плеча та найширшого м'язу спини.

ЖИНЖАН (джинджан) – традиційна боротьба етносу дунган, нащадків китайського народу хуей, які проживають зараз у Казахстані і республіках Середньої Азії. Жодне хуейське свято не обходилося без поєдинків борців. Юнаки на змагання виходили, одягненими у національне вбрання. Жинжан – боротьба, у якій дозволяються різноманітні захвати за одяг і тіло суперників. Перемагав спортсмен, який збивав свого опонента на землю.

ЖИРИ (тригліцериди) – складні хімічні речовини – естери, які утворені трьохатомним спиртом і будь-якою з кількох жирних кислот. Містяться у тваринних і рослинних організмах.

ЖИТТЄВА ПЕРСПЕКТИВА – образ бажаного і усвідомлюваного, як можливого, власного майбутнього життя за умови досягнення визначених цілей.

ЖИТТЄВА ЄМНІСТЬ ЛЕГЕНЬ – максимальна кількість повітря, яку людина здатна видихнути.

ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ЛЮДИНИ – історія формування і розвитку особистості у даному суспільстві, сучасника конкретної епохи, свідка визначеного покоління.

ЖОНГЛЮВАННЯ ГИРЬ – вправи з гирями на спритність: підкидання вгору, перекидання партнерові, обертання навколо тулуба (змагальна вправа у гирьовому спорті).

ЖУДИРИКТАСУ – давній казахський вид боротьби – мікс техніки традиційної боротьби *казахша-курес* і ударної техніки руками і ногами. Спортсмени змагалися босоніж лише в одних штанах, кисті рук обмотували стрічками з тканини. У поєдинку атлети перевагу надавали кидкам і ударам руками, рідко застосовували прийоми ногами. На певному історичному етапі розвитку казахського суспільства боротьба нерідко виступала одним із засобів вирішення спірних питань, коли представники ворогуючих сторін обирали борців, які і вирішували правоту однієї з сторін. Переміг – значить правда на твоєму боці. У такий спосіб вирішувалися навіть воєнні конфлікти.

ЗАБОРОНЕНА РЕЧОВИНА – будь-яка речовина або клас речовин, зазначені у забороненому списку ВАДА.

ЗАБОРОНЕНИЙ МЕТОД – будь-який метод, зазначений у забороненому списку ВАДА.

ЗАБОРОНЕНИЙ СПИСОК – список, який визначає заборонені речовини і методи. ВАДА періодично його змінює, старі речовини і застарілі методи замінюються на нові більш ефективніші.

ЗАБРУДНЕНИЙ ПРОДУКТ – продукт, що містить заборонену речовину, яка не вказана у переліку складових даного продукту, інформацію про яку можна отримати із соціальних мереж (інтернет).

ЗАВАДСЬКА АГАФІЯ (1884–1954) – українська циркова артистка. Учениця відомого вітчизняного богатиря Івана Піддубного. За шість років І. М. Піддубний навчив дівчину-силачку не тільки прийомам боротьби, а й атлетичним номерам. Публіка була в захваті, коли Агафія, по суті, ще дитина, вижимала двопудові гирі на мізинцях, виконувала «карусель» з живою вагою (обертання з легкою штангою на плечах, на якій розміщується 10 дорослих чоловіків). Вона легко піднімала зубами стілець, на якому сидів асистент, у стійці «борцівський міст» утримувала на собі 8 чоловік. По помосту, який встановлювався на її грудях, проїжджав фаєтон із пасажирами, а також на її грудях розбивали молотом десятипудовий камінь (163 кг). Агафія також брала участь у борцівських поєдинках з чоловіками, з яких нерідко виходила переможницею. Іван Максимович дав високу оцінку силі та майстерності української атлетки.

ЗАГАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ – вправи, що сприяють всебічному розвитку організму спортсменів. Їх використовують для підвищення працездатності, формування рухових навичок та вмій, розвитку фізичних якостей, активного відпочинку тощо. Розрізняють *локальні* – у яких задіяно 30% м'язів; *регіональні* – у яких задіяно 30-50% м'язів та *глобальні* – у яких задіяно понад 50% м'язів.

ЗАГАРТУВАННЯ – підвищення стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (низьким та високим температурам, зниженому атмосферному тиску тощо).

ЗАЙКІН ІВАН (1880–1948) – російський атлет, борець, авіатор. Один із найвидатніших борців початку ХХ століття. Демонстрував феноменальну фізичну силу: переносив на спині корабельний якір вагою 300 кг, на його грудях розбивали молотом величезне каміння, на спині гнули залізні палиці та залізничні рейки, виконував різноманітні силові номери. Переможець Всеросійського любительського чемпіонату з важкої атлетики (Санкт-Петербург–1904), де головою журі був піонер розвитку важкої атлетики та боротьби в Україні Є. Ф. Гарнич-Гарницький.

ЗАКЛАД ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ – юридична особа, що забезпечує розвиток фізичної культури і спорту шляхом, зокрема, надання фізкультурно-спортивних послуг. Закладами фізичної культури і спорту, зокрема, є: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту людей з обмеженими можливостями.

ЗАКОВОРІТ ПЕТРО (1871–1951) – український спортсмен та тренер часів Російської імперії та СРСР, фехтувальник, учасник Олімпійських ігор 1900 року, переможець багатьох міжнародних турнірів із фехтування на рапірах та еспадронах.

ЗАКРІПЛЕННЯ РУХОВОЇ ДІЇ – удосконалення рухової дії на рівні рухової навички, при якій управління рухами відбувається автоматично, з високою надійністю.

ЗАЛІК – визначення переможця змагань і подальших місць за результатами, з яких складається оцінка особистого або сумарна оцінка командного досягнення. *Неофіційний командний залік* – неофіційне визначення результатів виступу національних команд на Олімпійських іграх. Найширше, поширена система нарахування очок за перші 6 місць в кожному виді програми, при цьому 1-е місце оцінюється у 7 очок, 2-е – у 5, 3-е – у 4, 4-е – у 3, 5-е – у 2, 6-е, – у 1 очко. Залік називається неофіційним, оскільки, згідно Олімпійської хартії, «ігри є змаганнями між окремими спортсменами, а не між країнами і географічними регіонами».

ЗАМИНКА (заспокійливі вправи) – серія легких, іноді аеробного характеру вправ, вправ для розвитку гнучкості, що закінчують тренувальне заняття.

ЗАМКНЕНА СИСТЕМА ВІДЕОСПОСТЕРЕЖЕННЯ – система зафіксованих камер із можливістю панорамної зйомки та нахилу для моніторингу глядачів, під'їзних шляхів стадіону (спортивних споруд) та усіх входів-виходів, глядацьких зон у його межах, які мають бути контрольованими поліцією або офіцерами безпеки стадіону (спортивних споруд).

ЗАМОК – пристрій, який дозволяє фіксувати важкоатлетичні диски на грифові штанги.

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

ЗАПАС – традиційна словацька народна боротьба на пасках. Із давніх-давен відома у середовищі молодих словаків. Поєдинок розпочинався після обопільного захвату борцями за пасок, який треба було утримувати до кінця сутички. Мета двобою збити конкурента додолу.

ЗА ПАСКИ – один із видів традиційної народної боротьби, українська версія боротьби на пасках. Хоча ця боротьба і зустрічалася у різних куточках України, але все ж найбільш популярною була в східних і південних районах країни. Учасники боротьби виходили на поєдинок напівоголеними, підперезані широким паском, брали обопільний захват і розпочинали дужання. Перемагав той, хто збивав свого конкурента на землю.

ЗАСС ОЛЕКСАНДР (1888–1962) – сценічний псевдонім Дивовижний Самсон або Залізний Самсон, відомий литовський стронгмен, артист цирку. Дитячі та юнацькі роки Олександра Засса пройшли в Саранську Пензенської губернії. З юних років він демонстрував видатні результати в спорті. Вперше на арені цирку виступив у 1908 році в Оренбурзі, в цирку Андржієвського. Не володіючи видатними фізичними даними (зріст – 167,5 см, вага не більше 75 кг на піку, окружність грудної клітки при вдиху – 119 см, біцепси – 41 см), він розробив власну систему тренувань, спрямовану на зміцнення сухожиль, в основі якої були ізометричні вправи, а не традиційне скорочення м'язів під навантаженням. До початку Першої світової війни виступав із силовими номерами в російських і світових циркух.

ЗАТИСКАННЯ РУКИ СУПЕРНИКА – захоплення боксером руки суперника плечем або передпліччям під час просування руки в ближньому бою. Порушення правил ведення поєдинку.

ЗАХВАТ – спосіб утримання спортивного снаряда чи руків'я блоків кистями рук. Розрізняють: *простий захват* – чотири пальці знаходяться з однієї сторони грифу штанги, а великий палець – з другої; *захват в «замок»* – великий палець накладається на гриф, а вказівний і середній пальці прикривають його зверху; *односторонній захват* – всі пальці накладаються на гриф з одної сторони; *захват зверху* – долоні спрямовані назад; *захват знизу* – долоні спрямовані вперед; *різнобічний захват* – долоні спрямовані в різні боки.

ЗАХВАТ У ОДНОБОРСТВАХ – дія борця руками і ногами (для вільної боротьби, дзюдо і самбо), яка має на меті забезпечити міцне з'єднання кінцівок із частинами тіла суперника або своїми частинами тіла для виконання прийомів або захистів.

ЗАХИСТ – дії спортсмена в єдиноборствах, спрямовані на зниження атакуючого потенціалу супротивника; гравці, ланки захисту команди в спортивних іграх, що мають на меті завчасно передбачати та знешкодувати атаку суперника і не дати йому досягти переможного результату.

ЗАХОПЛЕННЯ ОБОПІЛЬНЕ (клінч) – розповсюджена техніка утримання супротивника у спортивних єдиноборствах. Різноманітні види клінчу застосовуються в боротьбі, боксі, кікбоксингу, муай таї, змішаних бойових мистецтвах тощо. Залежно від виду спорту і прийнятих у ньому правил, утримання в клінчі – (1) захоплення обома руками тулуба супротивника за плечі або з руками (застосовується в боксі); (2) захоплення обома руками

тулубу супротивника під руками (застосовується в кікбоксингу); (3) захоплення обома руками шиї супротивника (застосовується в муай тай); (4) комбінування і варіювання наведених технік (застосовується в боротьбі і змішаних бойових мистецтвах).

ЗАЦЕП – атакуюча дія борця ногою, яка дозволяє утримувати або переміщати частини тіла суперника (або свої). Виконується затисненням частини тіла супротивника зігнутою ногою.

ЗАШАГУВАННЯ – різновид атакуючого маневрування борця. Виконується кроком вперед ву сторону противника з метою зайняти положення ззаду або збоку.

ЗАЯВКА – документ, що подається в оргкомітет або суддівську колегію змагань, містить список учасників із зазначенням їх віку, статі, спортивної кваліфікації. Завіряється керівником організації, до якої належить спортсмен, і лікарем. Термін подачі заявок – обмежений у часі – визначається оргкомітетом заздалегідь.

ЗБИВАННЯ – прийом у греко-римській, жіночій та вільній боротьбі, яким борець миттєво переводить супротивника з положення стійки в положення нижнього в партері.

ЗБИШКО-ЦИГАНЕВИЧ ВЛАДЕК (Польща) – дворазовий чемпіон світу з боротьби серед професіоналів 1906 та 1914 років, багаторазовий призер у важкій і абсолютній вагових категоріях.

ЗБИШКО-ЦИГАНЕВИЧ СТАНІСЛАВ (1880–1967) – український атлет і професійний борець польського походження, найсильніший спортсмен початку ХХ століття, дворазовий чемпіон світу з французької (греко-римської) боротьби. Від природи був надзвичайно фізично сильною людиною. Перемагав усіх найсильніших тогочасних борців світу.

ЗБІР НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ – короткочасне перебування спортсменів на спортивній базі з метою цілеспрямованої підготовки до важливих змагань (як правило від 2-х до 3-х тижнів).

ЗБУТ ДОПІНГУ – продаж, передача, транспортування, пересилання, доставка (або володіння з будь-якою такою метою) або роздавання заборонених речовин чи забороненого методу (або безпосередньо, або через електронні чи інші засоби) спортсменом, допоміжним персоналом спортсмена чи будь-якою іншою особою, що знаходиться під юрисдикцією антидопінгової організації будь-якій третій стороні. Це визначення не повинно стосуватися дій добропорядного медичного персоналу, що застосовує заборонені речовини за медичним призначенням чи з іншими виправдовуючими цілями. Також це визначення не повинно включати в себе дії з речовинами, що дозволені для використання у позазмагальний період, якщо обставини підтверджують, що не було наміру використовувати заборонені речовини у немедичних цілях чи незаконних терапевтичних цілях або з метою підвищення спортивного результату.

ЗВАЖУВАННЯ – передбачена правилами змагань об'єктивна реєстрація маси тіла боксера, борця, важкоатлета, яка дозволяє виявити належність

спортсмена до конкретної вагової категорії. Зважування проводиться в день змагань до їх початку. Розрізняють: *контрольне зважування* – визначення маси тіла учасників змагань із боксу, боротьби, важкої атлетики, пауерліфтингу тощо до початку офіційного зважування; *офіційне зважування* – реєстрація маси тіла учасників змагань із боксу, боротьби, важкої атлетики, пауерліфтингу тощо, розпочинається завчасно у відповідності до правил або регламенту змагань у кожній ваговій категорії, після закінчення зазначеної процедури, маса тіла всіх учасників оприлюднюється. Якщо за цей час атлет не зважиться, він не допускається до змагань. Учасники зважуються оголеними; *повторне зважування* – процедура допуску учасника змагань із важкої атлетики, пауерліфтингу до повторного зважування (у межах офіційно встановленого часу), якщо виявлено, що маса тіла спортсмена не відповідає ваговій категорії в якій він заявлений.

ЗВАЛЮВАННЯ – група прийомів у греко-римській та вільній боротьбі, у результаті яких атакуючий атлет переводить суперника з позиції борцівська стійка в небезпечне становище, не відриваючи його від килима.

ЗВАННЯ – кваліфікаційна система у спортивній діяльності, державне визнання рівня кваліфікації спортсмена, тренера або іншої особи причетної до спорту, що є критеріями ранжування спортивних працівників. *Спортивне звання* – офіційно присвоєний титул, що визначає заслуги і кваліфікацію спортсмена: заслужений майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу, майстер спорту. Присвоюється за виконання відповідних нормативів. *Суддівське звання* – офіційно присвоєний титул, що визначає заслуги і кваліфікацію судді: суддя міжнародної категорії, суддя всесоюзної категорії, суддя республіканської категорії, суддя по спорту. *Звання тренера* – офіційно присвоєний титул, що визначає заслуги і кваліфікацію тренера: заслужений тренер, тренер вищої категорії, тренер першої і другої категорій.

ЗВАРУШИЦЬ З МЕСЦА (зрушити з місця) – один із традиційних різновидів боротьби, популярний у недалекому минулому у білоруського народу. Учасники дужання стають один навпроти одного упершись правими ногами, беруться правими руками у міцний захват і починають перетягувати один одного, намагаючись змусити суперника зрушити з місця. Перемогу здобував спортсмен, який залишився у вихідному положенні.

ЗВИЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ – рухи, які приносять їх виконавцеві певне самозадоволення (однак є несприятливими з точки зору загальноприйнятих норм поведінки, координованими руховими актами). Виникають найчастіше у моменти тривоги, нудьги, втоми, ніяковіння.

ЗВОРОТНА АФЕРЕНТАЦІЯ – сигнали із внутрішнього середовища для комплексної оцінки стану організму, а також із зон пам'яті для виявлення аналогічних завдань у минулому й досвіду їх вирішення.

ЗВ'ЯЗКИ – (лат. *ligamentum*) анатомічне утворення, що складається з фіброзної тканини та основна функція якого полягає у забезпеченні

механічного з'єднання різних органів, переважно кісток. Розділ анатомії, в якому вивчаються зв'язки має назву десмологія (грец. *δεσμός* кріплення).

ЗДІБНОСТІ – індивідуальні властивості особистості, що є суб'єктивними умовами успішного здійснення конкретної діяльності.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – дії, потреби, обмеження, пов'язані з оздоровчим режимом та зниженням ризику захворювань. Цей режим поведінки включає в себе фізичні навантаження, раціональне харчування, нормальний сон, здатність долати стресові ситуації, відсутність шкідливих звичок тощо.

ЗДОРОВ'Я – динамічний стан життєдіяльності людини, що визначається здатністю організму до саморегуляції, підтримки гомеостазу, самозбереженню та самовдосконаленню соматичного і психічного статусу, при оптимальній взаємодії органів та систем, адекватному пристосуванні до змін зовнішнього середовища, використанні резервних і компенсаторних механізмів у відповідності з фенотипічними потребами і можливостями виконання біологічних і соціальних функцій.

ЗЗАДУ – один із видів традиційної народної боротьби білорусів, проводився за оригінальними правилами. Це боротьба, де кожен із одноклассів знаходиться у не зовсім стандартному для звичайної боротьби положенні. Один спортсмен стає спиною до свого суперника, а атлет, який ззаду, бере опонента в районі поясу захватом обома руками. Перший – тримає руками кисті рук суперника і у такому захваті спортсмени розпочинають поєдинок. Перемагає той, хто першим зіб'є свого візаві на землю. Така боротьба навіть дає шанси на перемогу слабшому борцю, якщо він займе більш вигіднішу позицію.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ – динамічна система специфічно організованих у кожному виді спорту рухових дій, орієнтованих на розв'язання тих рухових завдань, які передбачені й регламентовані умовами і правилами змагань.

ЗМАГАЛЬНЕ ТЕСТУВАННЯ – період за 12 годин до початку змагань, у якому спортсмен бере участь, і до закінчення зазначеного змагання, та збір проб, що відбувається під час цього змагання, якщо правилами міжнародної федерації або органу, що керує конкретним змаганням, не передбачено інше.

ЗМАГАЛЬНИЙ МЕЗОЦИКЛ – мезоцикл, який використовується у тренерській практиці, безпосередньо у період відповідальних змагань.

ЗМАГАЛЬНИЙ ОБ'ЄМ ТЕХНІКИ – варіативний показник, який залежить від статусу змагань, кваліфікації суперника, тактики проведення змагального поєдинку, його щільності тощо.

ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД – час між початком і кінцем змагання, який визначено керівним органом організатора змагань.

ЗМАГАЛЬНИЙ СЕЗОН – проміжок часу в межах календарного року, у який відбуваються офіційні змагання (національні та/або міжнародні) з певного виду спорту; період, що починається першим офіційним змаганням

(матчем відповідного чемпіонату або кубку) та закінчується останнім офіційним змаганням (матчем відповідного чемпіонату або кубку). Як правило, починається і закінчується в ті самі місяці року. Визначення строків змагального періоду відбувається щорічно і є погодженим календарем міжнародних та національних спортивних федерацій.

ЗМАГАННЯ – різні за характером діяльності, форматом, цілями, завданнями спеціально організовані заходи, учасники яких у ході неантагоністичного суперництва в регламентованих умовах борються за першість, досягнення певного результату, порівнюють свій рівень підготовленості у якому-небудь виді спорту, спортивній дисципліні. *Кваліфікаційні змагання* – змагання, мета яких – виконання відповідних спортивних нормативів для присвоєння учасникам звань і розрядів або для допуску до змагань більшого масштабу. *Командні змагання* – змагання між командами, коли результати окремих учасників зараховуються тільки команді. *Контрольні змагання* – змагання для визначення готовності до головних або офіційних стартів. *Особисто-командні змагання* – змагання, у яких підводяться підсумки виступу окремих команд і особистої першості серед усіх учасників. *Особисті змагання* – змагання, у яких розігрується тільки особиста першість. *Масові змагання* – змагання з великою кількістю учасників. *Відбіркові змагання* – змагання, які проводяться з метою відбору спортсменів до команди. *Відкриті змагання* – змагання з вільним допуском до участі у них усіх охочих. *Підготовчі змагання* – змагання, завдання яких підготовка до інших відповідальніших змагань. *Показові змагання* – змагання, основною метою яких є не виявлення переможця, а демонстрація можливостей спортсменів, переваг виду спорту, з метою розширення кола шанувальників, залучення до занять спортом тощо. *Змагання з гандикапом* – змагання, у яких шанси учасників зрівнюються за рахунок надання слабкому певних пільг (фора): зменшення дистанції, навантаження, додавання балів, очок тощо. *Тренувальні змагання* – змагання, що проводяться під час тренувального процесу і спрямовані на підвищення рівня підготовленості спортсменів. *Навчальні змагання* – змагання, що проводяться у процесі уроків фізичної культури у закладах освіти. *Комерційні змагання* – великі міжнародні змагання з різних видів спорту, на які запрошуються за списком найсильніші 25 спортсменів або команди, яким виплачується гонорар (бонус) за участь і за зайняте місце (показаний результат). *Меморіальні змагання* – різновид традиційних змагань, присвячених пам'яті діячів громадського життя і спорту.

ЗМІСТОВНЕ ЗАВДАННЯ – особисто осмислене й усвідомлене, включене у систему цінностей людини її власне ставлення до необхідності виконання певних рухів із заданими біомеханічними характеристиками, що стимулюють її до активізації розумової та рухової діяльності і дозволяють досягти відповідної мети при розв'язанні того чи іншого рухового завдання.

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

ЗНАМЕНСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР (1877–1928) – відомий атлет на зламі XIX та XX століть, артист цирку. Автор світового рекорду, відомо, що в лютому 1897 року він штовхнув двома руками штангу вагою 159,3 кг, а офіційне світове досягнення тих часів становило 157,7 кг. О. Знаменський завжди був професійним атлетом, демонструючи силові номери на аренах цирків. До його атлетичних трюків належать такі: стоячи у весь зріст, він утримував на плечах спеціальну конструкцію «Велодром», на якій по колу каталось декілька велосипедистів; переносив на спині рояль з музикантом або човен із сімома веслярами; утримував на грудях платформу з оркестром.

ЗНЯТТЯ ОЧКІВ – дисциплінарна міра покарання проти команди чи спортсмена, яка полягає у знятті певної кількості очок із тих, що вже набрані в поточному або наступному змагальному сезоні.

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

ЗОВНІШНЄ ДИХАННЯ – газообмін між легенями і зовнішнім середовищем.

ЗУМБА – інтегрована тренувальна програма, яка поєднує аеробіку, фітнес і танцювальні ритмічні рухи з номенклатури кумбії (колумбійський вуличний танок), сальси, мамби, чача, реггетона, самби під музичний супровід.

Z-лінія – тонка мембраноподібна структура, яка розмежує сусідні саркомери, місце прикріплення актинових міофіламентів.

I

ІАЙДО – споріднений кендостиль бойового мистецтва. Він з'явився в Японії у XV–XVI столітті, як спосіб захисту від несподіваних атак та атак із засідок, мистецтво миттєвої атаки (контратаки) з використанням японського меча, миттєвого удару мечем із ножен, швидкої нейтралізації супротивника, струшування крові з меча та вкладення його до ножен.

ІГБА МГБА – традиційна боротьба народів східної частини Нігерії, який проживає також у Камеруні. Боротьба з різноманітними захватами за тулуб, руки і ноги суперника. Для перемоги треба змусити суперника торкнутися спиною землі. Кидки дозволяється здійснювати навіть із колін. Ігба мгба атрибут, без якого не обходиться жодне нігерійське свято.

ІДЖАССУ – традиційний вид боротьби індіанського народу каража, що мешкає на бразильському острові Бананал. Іджассу фактично є міксом вільної і боротьби на пасках без продовження сутички на землі. Виходячи

на поєдинок борці одягають спеціальні паски, які одночасно є і атрибутом спортсмена, і його прикрасою. На боротьбу спортсмени запрошують один одного виконуючи традиційний танок. Після такого запрошення, відмова від боротьби не приймається.

ІЗМАЕЛЛО КРА ЮСУФ (1865–1898) – відомий у Європі кінця ХІХ століття турецький борець, який вирізнявся високою швидкістю, безмежними люттю, жорстокістю і брутальністю. Він легко кидав на підмостки своїх конкурентів, а тих, хто пручався, просто калічив, застосовуючи звірячі прийоми. В Америці на чемпіонаті переміг улюбленця місцевої публіки Робера, викинувши його з борцівського помосту.

ІЗОЛЕЙЦИН – незамінна амінокислота, входить до складу багатьох білків, бере участь у енергетичному обміні, передачі генетичної інформації.

ІЗОКІНЕТИЧНІ ВПРАВИ – (1) вправи із варіацією супротиву на різних ділянках амплітуди; (2) вправи з постійною швидкістю руху обтяження.

ІЗОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ – вправи, у яких напруженість м'язів здійснюється під час повної її довжини, кінцівки при цьому не роблять переміщень.

ІЗОМОРФІЗМ – поняття відображає такі відношення моделі та оригіналу, за котрих їхня взаємно однозначна відповідність оцінюється за схожістю, еквівалентністю, подібністю форми цих об'єктів або інших характеристик.

ІЗОТОНІЧНІ ВПРАВИ – робота м'язів, у якій її довжина і вага обтяження можуть змінюватися, але напруга залишається незмінною.

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

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

ІМПРИНТИНГ – одна з форм адаптації, вироблена людиною у процесі філогенезу. Проявляється, зокрема, у вигляді прихильності до батьків. Має велике значення у ході нормального формування людини у процесі онтогенезу. Ґрунтується на генотипних та фенотипних нейробіологічних механізмах звикання різних систем живого організму. У процесі розвитку людини закладається у основу механізмів пам'яті. Завдяки цьому людина здатна навчатися.

ІНБУАН – традиційний вид боротьби мізо – народу, що проживає в Індії (штат Мізорам) і на прилеглих територіях Бангладешу і М'янми. У загальному вигляді інбуан, це силова боротьба на пасках. Суперники, перед тим як почати поєдинок, беруть обопільний захват руками за паски, який утримується до кінця сутички. Для перемоги необхідно повністю відірвати суперника від землі і утримати його в такому положенні деякий час. Ногами можна робити різноманітні прийоми, але удари – заборонені.

ІНВАРІАТИВНІСТЬ – якість біомеханічних характеристик рухів, завдяки якій вони залишаються незмінними при певних перетвореннях, зокрема деяких спрощеннях, неминучих при моделюванні.

ІНТЕНСИВНА ОРГАНІЗАЦІЯ УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ

ПРОЦЕСОМ – характеризується високою ефективністю, її результати досягаються за рахунок підвищення (поліпшення) якісних показників, а не збільшення витрат та споживання значних ресурсів.

ІНТРАВЕРТ – психічна і психологічна характеристика людина, яка звернена усередину себе, і цікавиться в першу чергу своїм внутрішнім світом.

ІММОБІЛІЗАЦІЯ – науковий термін, що пов'язаний із просторовою фіксацією, з обмеженням рухів об'єкту у деяких випадках навіть з повною відсутністю (гіпсування після переломів кісток, накладання лангету, бинтування тощо).

ІМУНІТЕТ – сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися з чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, найпростішими, гельмінтами, їхніми токсинами, різноманітними хімічними речовинами тощо.

ІМУННА РЕЗИСТЕНТНІСТЬ – здатність організму адекватно реагувати на дії сторонніх агентів (вірусів, бактерій, гельмінтів тощо) та на продукти їхньої життєдіяльності – токсини.

ІНВЕНТАР СПОРТИВНИЙ – вироби, виготовлені для занять спортом. Облаштування спортивних виробів (розміри, маса, матеріали тощо) визначається правилами змагань і технікою спортивних вправ.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ – (1) процес пристосування техніки вправ до особливостей статури, фізичних якостей, психічним властивостям спортсмена з метою найбільш ефективного використання їх для досягнення максимального спортивного результату; (2) – побудова спортивного тренування відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена з метою досягнення максимального спортивного результату.

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

ІНЕРЦІЯ – властивість тіла зберігати стан спокою або рівномірного прямолінійного руху, коли діючі на нього сили відсутні або взаємно врівноважені, а також отримувати під дією кінцевої зовнішньої сили прискорення.

ІНІЦІАТИВНІСТЬ – воляова якість, що виявляється в умінні спортсмена самостійно приймати рішення, брати на себе керівну роль у будь-яких діях у процесі тренування чи під час змагань.

ІНСУЛІН – гормон підшлункової залози, що сприяє кращому переходу глюкози з крові у тканини і перетворенню її в глікоген.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА – розділ спортивного тренування, змістом якого є поєднання фізичних, технічних, тактичних, психологічних та інтелектуальних можливостей спортсмена в інтегральну систему, яка забезпечує ефективну змагальну діяльність у відповідності до розробленої моделі і до конкретних умов зовнішнього середовища.

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – здатність до об'єднання в один

інтегральний комплекс різних аспектів підготовленості, сукупність компонентів спортивної майстерності для здійснення ефективної змагальної діяльності.

ІНТЕЛЕКТ СПОРТСМЕНА – загальний рівень розумового розвитку і мисленнєвих здібностей, що дозволяє вирішувати завдання спортивної підготовки і виступу у змаганнях.

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

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ – загальне сумарне вираження інтенсивності навантажень за певний цикл (заняття, день, тиждень, місяць, рік тощо).

ІМПУЛЬС – форма збудження нервових волокон, яке спричиняє будь-яке подразнення.

ІМУНОМОДУЛЯТОРИ – фармакологічні препарати, які використовуються для профілактики і монодефіцитних станів у спортсменів, причиною яких є надмірні фізичні навантаження. До таких препаратів належать рибоксин, калію оротат, аміксин, інмунофлан, манакс, плантис імуно плюс, ладостим, поліфітол-1, умкалор тощо.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ – будь-який спорт, що не є командним. Спортсмени мають на меті демонстрацію індивідуальних навичок і вмінь у такому виді спорту.

ІНДИКАТОР – сполука, група сполук або біологічних параметрів, що вказують на вживання заборонених речовин або забороненого методу.

ІНТОКСИКАЦІЯ – отруєння організму токсичними речовинами, які утворилися в ньому або потрапили ззовні.

ІННОВАЦІЯ – свідомо-організоване нововведення, оновлення, створення нових технологій.

ІНТЕРНАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ – процес виходу професійного спорту за національні і регіональні межі, перш за все за американські і європейські.

ІРОН ХАСТ – традиційна осетинська народна боротьба, відома у декількох різновидах: перший – боротьба за правилами вільної боротьби; другий – за правилами боротьби на пасках і третій варіант, який нагадує грецький панкратіон з ударною технікою і больовими прийомами.

ІППОН – суддівський термін у боротьбі дзюдо та карате-до. Вигук, яким суддя на килимі оцінює прийом; аналогічний поняттю «чиста перемога» та супроводжується особливим жестом.

ІСТОТНЕ СПРИЯННЯ – згідно зі статтею 10.61 антидопінгового кодексу, особа, що істотно сприяє повинна: (1) – письмово з власним підписом надати інформацію, що стосується порушення антидопінгових правил, якою вона володіє; (2) – повною мірою сприяти розслідуванню та офіційному розгляду будь-якого випадку, пов'язаного з цією інформацією, включаючи, наприклад, надання свідчень на слуханнях, якщо надійде

відповідний запит від антидопінгової організації або комісії, яка проводить слухання. Надана інформація має заслуговувати на довіру і бути важливою для розслідування випадку, за яким було порушено справу, або, якщо справу ще не порушено, має надати достатні підстави для порушення такої справи.

ЩЛА – традиційна боротьба народу чамалалів (малочисельна етнічна група), які проживають у деяких селах Дагестану і Чечні. Традиційно змагання проводилися в день «Першої борозни». Культивувалась у двох варіантах: за правилами вільної боротьби і за правилами боротьби на пасках. Для перемоги у обох стилях, достатнім було, щоб хтось із суперників торкнувся землі будь-якою частиною тіла, окрім стоп. Чамалалівські борці до змагань готувалися завчасно, збираючись у когось вдома, звідти передчасно ніхто не міг піти, навіть на зустріч з рідними.

Й

ЙААМ – традиційна народна боротьба народу ванчо, який мешкає на теренах північно-східної Індії та прилеглих територіях М'янми. Йаам – боротьба на пасках у її класичному варіанті. Перед сутичкою атлети беруть обопільний захват за пасок обома руками і тримають його до кінця. Для перемоги потрібно збити свого конкурента додолу або змусити його торкнутися землі частиною тіла окрім стоп.

ЙОШІ – суддівський термін у боротьбі дзюдо; команда, якою суддя на килимі дає сигнал про продовження боротьби після зупинки сутички, зазвичай у тому випадку, коли сутичка була зупинена сигналом «сона-мама».

К

КАЕШІ – контратакуюча акція у боротьбі дзюдо.

КАЛАНЕТИКА – один із комерційних напрямів фітнесу, вправи якого є синтезом асанів «йоги» і статичного навантаження та вправ на гнучкість.

КАЛАРПАЯТУ – військовий танець із мечем і щитом військових індійських кшатріїв, однієї з чотирьох варн в індуїзмі, шляхетна каста можновладних воїнів, друга за значущістю після брахманів.

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

КАЛМАК КУРОШ (калмак алишмай) – оригінальне ігрове народне єдиноборство, що мало велику популярність і проводилося на нарізно-

манітніших традиційних святах у киргизів, які мешкають як в Киргизстані, так і за його межами (Афганістан, Китай). На стилізований борцівський поєдинок виходили два учасники, приблизно однакової ваги і однакового зросту. Брали обопільний захват за паски і починали кидати один одного через груди, але спортсмен якого кидали, мав не впасти на спину, а приземлитися на ноги і за пасок кинути свого візаві через груди. І так атлети повинні були кидати один одного, і створювати ілюзію фантастичного колеса. Більш за все таке «колесо» мало сакральне значення для киргизів і уособлювало процес нескінченності процесу життя. Різновидом калмак курош був калмак которуш – буквально означає підніми калмика. Силова вправа, за якої один атлет мав підняти лежачого долі опонента з горизонтального положення у вертикальне, захвативши його ноги вище колін, а стопи затиснувши між власними.

КАЛЬЦІЄВИЙ НАСОС – фермент АТФ-аза, який здійснює активний трансмембранний перенос іонів (можна зустріти термін «йонів») кальцію в клітину проти градієнту його концентрації.

КАМЧУН – попередження в тхеквондо, оголошується рефері спортсмену, який грубо порушив правила під час поєдинку, з попередженням відразу знімається 1 очко, 3 попередження автоматично позначають дискваліфікацію спортсмена.

КАНАБІНОЇДИ – речовини, що використовуються з метою досягнення особливого екстатичного стану з елементами ейфорії, галюциногенна речовина. Канабіноїди є продуктом обробки рослини коноплі (*Cannabis sativa* L.). До них належать маріхуана, гашиш, гашишне не масло.

КАНАРСЬКА БОРОТЬБА – традиційний вид народної боротьби, популярний серед жителів Канарських островів – автономної області Іспанії, розташованої поблизу марокканського узбережжя Західної Африки. У столиці Канарських островів, місті Тенерифе, національна боротьба проводиться протягом усього року, навіть транслюється по місцевому телебаченню. Історія боротьби сягає далекої давнини, до часів завоювання островів іспанцями. Тодішнє автохтонне населення – гуанчі, були чудовими майстрами Канарської боротьби. За правилами нагадує вільну боротьбу, але деякі автори стверджують, що ноги суперники змащували оливковою олією. Щоб здобути перемогу у Канарській боротьбі, то треба змусити суперника торкнутися землі будь-якою частиною його тіла, окрім стоп.

КАНГ ТХАНГ – традиційне єдиноборство народу лі, який проживає у В'єтнамі, Лаосі, Таїланді і М'янмі. Суперники ведуть силову боротьбу, вхопившись із різних сторін обома руками за довгу палицю. Для перемоги необхідно виштовхнути свого суперника за межі заздалегідь окресленого кола. Поразка зараховується також у разі якщо суперник випустив палицю з рук. У цьому оригінальному вигляді боротьби змагаються і представниці прекрасної статі, правда не з чоловіками, а виключно між собою.

КАНГХІ (канг хі) – традиційний вид боротьби племінних народів марам,

народності групи нага, яка мешкає в індійському штаті Маніпур. Цей вид єдиноборства відомий, як «боротьба оголених», так як старійшини племені вважають, що оголеним на поєдинок можуть вийти тільки сміливці з чистою душею. Лише останнім часом борці кангхі почали носити пов'язки на стегнах. Раніше, коли атлети дужалися оголеними, жінкам дозволялося дивитися на борців із далекої відстані. Фактично боротьба кангхі є різновидом індійської боротьби кушті і досить популярна на племінних святах, особливо з нагоди збору врожаю.

КАНДЕЛАКІ САНДРО (Російська Імперія) – грузинський професійний борець, відомий під псевдонімом «Грузинський Голіаф». Отримав перемоги над легендарними борцями Федором Кожем'якіним, Іваном Заїкіним, Павлом Загоруйком, Георгом Луріхом.

КАНДИК-САНДИК – один із видів традиційної народної боротьби у казахів. Досить популярне одноборство на різноманітних святах казахського народу. Боротьба без особливих правил, яка не нагадує жоден зі стилів сучасної спортивної боротьби. Молоді атлети ставали один до одного спиною, з'єднували руки за спиною у ліктьових суглобах і за командою мали перетягнути суперника до себе на спину і протримати його на ній певний проміжок часу. І таке перетягування відбувалося, аж доки не залишиться один – переможець борцівського турніру.

КАПОЕЙРА – бразильське, а також кубинське національне бойове мистецтво, що поєднує елементи акробатики, гри і боротьби та супроводжується національною музикою. Основним ударом є удар ногою. Сучасна капоейра – безконтактний бій із використанням низьких стійок, ударів ногами і великою кількістю акробатичних елементів.

КАРА АХМЕТ (Туреччина) – відомий атлет, який двічі ставав переможцем світу 1899, 1900 років у Парижі.

КАРАКУДЖАК ГЮРЕШ (каракуджак) – один із традиційних різновидів турецької боротьби гюреш, який має популярність у провінціях Хатай, Кахраманмараш, Сівас, Амас'я, Токат, Чорум. Різновид боротьби з оголеним торсом. Атлети на поєдинок виходять, одягненими лише у міцні шерстяні штани (*nirnim*), захвати і кидки дозволені різноманітні, окрім больових. Переможець має покласти на лопатки свого візаві. Історія каракуджаку сягає глибини віків, згадки про неї з'являються у IV столітті н.е.

КАРАТЕГІ – кімоно для занять карате-до, виготовлений із цупкої бавовняної тканини білого кольору, складається з куртки, паску і брюк.

КАРАТЕ – бойове мистецтво, що розвинулося з рукопашних китайських бойових мистецтв «цюань-фа» та мистецтв островів Рюкю. Карате – мистецтво ударів, найефективніше бойове мистецтво самооборони, здатність беззбройної людини протистояти декільком, навіть збройним, супротивникам. Про це говорить дослівний переклад («кара» – порожній, «те» – рука, «до» – шлях) – шлях порожньої руки. Удари наносяться як руками (кулаками, ребром долоні, відкритою рукою, ліктями), так і ногами (стопами, колінами). У різних стилях карате також вчать ударам у больові

точки та життєво важливі ділянки, використанню захватів, викручуванню суглобів, утримуванням та кидкам. Існує більше 200 стилів і напрямів, вид спортивного єдиноборства, який з 2020 року увійшов до програми Олімпійських ігор. У даний час триває розділення виду спорту на окремі школи. Основна відмінність шкіл – культивування контактного і безконтактного карате-до. Основні з них: *ашіхара кайкан, шотокан, годзю-рю, вадо-рю, сито-рю, кекусинкай (кіокусінкай), кої но такінобарі, оперативне (прикладне) карате, синдо-рю, фудо-кан, кудо*. Окремі напрями карате відносяться до контактних та безконтактних стилів. У *контактному карате* – дозволяється нанесення реальних ударів руками і ногами по всьому тілу суперника. Спортивна форма – кімоно. Для запобігання травм дозволяється надягати захисне спорядження (шолом, раковину, нагрудник, щитки), бинтувати кисті рук. Місце змагань – майданчик 8×8 м. У *безконтактному карате* – дозволяється тільки імітувати нанесення ударів по противнику без торкання його тіла. Оцінюється техніка виконання ударів і захисту. За контактні рухи нараховують штрафні бали (очки) або знімають зі змагань.

КАРДІОВАСКУЛЯРНИЙ ТРЕНІНГ (серцево-судинний) – заняття фізичними вправами, мета яких оптимізація роботи серцево-судинної і дихальної систем.

КАРДІОГРАМА (електрокардіографія) – метод графічної реєстрації електричних явищ, які виникають у серцевому м'язі під час його діяльності, з поверхні тіла. Криву, яка відображає електричну активність серця, називають електрокардіограмою (ЕКГ). Таким чином, ЕКГ – запис коливань різниці потенціалів, які виникають у серці під час його збудження.

КАРДІОЛІДЕР – прилад, який звуковим сигналом інформує спортсмена про частоту його серцевих скорочень під час фізичного навантаження.

КАРДІОЗОНА АТЛЕТИЧНОЇ ЗАЛИ – площа приміщення атлетичної зони, на якій розміщуються кардіотренажери для аеробного тренування.

КАРДІОТРЕНАЖЕРИ (аеробні) – тренажери загальнозміцнюючої дії, підвищують загальний тонус м'язів організму, тренують серце, зменшують індивідуальну вагу (спалюють зайві калорії) тощо. До кардіотренажерів відносяться велотренажери, бігові доріжки, степпери, еліптичні тренажери, райдери тощо.

КАРНТЕН РИНГЕН – вид традиційної боротьби у австрійців. Має поширення на теренах Карінті – федеральній землі на півдні Австрії. Борці перед сутичкою надягають спеціальну куртку-сорочку з цупкого матеріалу. Перед початком сутички беруть захват однією рукою за комір, другою – з рукав. Для перемоги потрібно, утримуючи захват, збити конкурента додолу.

КАТА – технічні комплекси прийомів у дзюдо і карате-до; мають певний ритм рухів, ритм дихання, обов'язкові для засвоєння спортсменами, які хочуть отримати міжнародний спортивний розряд.

КАТАБОЛІЗМ (дисиміляція або енергетичний обмін) – процес метаболічного розпаду, розкладання на простіші речовини або окислення якої-небудь речовини, що зазвичай протікає з вивільненням енергії у вигляді тепла й АТФ.

КВОН – технічні прийоми тхеквондо – удари руками.

КЕДДОК ЙОРЛ (Сполучені Штати Америки) – американський професійний борець, тренувався у неменш відомого майстра Френка Готча, чемпіон світу у важкій вазі 1917 року. Найкращий борець світу з 1915 до 1922 року.

КЕКУСІНКАЙ (кіокусінкай) – один із потужних різновидів карате-до. Жорсткий контактний стиль із методикою підготовки, в якій велика увага приділяється розбиванню предметів. Створено японським майстром Масутацу Оямою у дусі національних традицій карате і бусідо. Досить контактний вид карате, без протекцій на руках, заборонені лише удари руками в голову. Проводяться командні змагання і за окремими видами – ката.

КЕМПО – узагальнена назва усіх бойових мистецтв незалежно від географії їх походження. Термін став загальноновживаним, завдяки науковцям, які досліджують історії бойових мистецтв світу, походить від японських ієрогліфів «кен» – кулак і «хо» – стиль.

КЕНДО – сучасне бойове мистецтво японського фехтування на бамбукових мечех. Походить від стародавніх японських технік володіння мечем.

КЕРУГІ – спаринг у тхеквондо.

КЕСТІНГ (кестінгірі) – традиційна боротьба ваханців, одного з памірських народів, який мешкає в Горно-Бадахшанській автономній області Таджикистану, Афганському Бадахшані, а також на території Пакистану і Сіньцзян-Уйгурського автономного району Китаю. Це різновид боротьби на пасках виключно в стійці, без продовження сутички долі. Одягом для боротьби був цупкий халат, підперезаний паском. Перед початком сутички, спортсмени брали захват за комір халату та пасок. Окрім кидків, підніжок і підсічок дозволялися і больові прийоми на руки, інколи навіть дозволені були викручування кінцівок. Для перемоги треба збити свого суперника на землю.

КЕТЧ – середньовічна боротьба народів Заходу. Набула широкої популярності у ХІХ – початку ХХ століттях в Англії, Ірландії та Північній Америці. Метою боротьби є підкорення суперника або покладення його на лопатки (у залежності від правил). Для досягнення цього у кетчі дозволені різноманітні технічні дії від маневрування та позиційної боротьби до больових прийомів.

КЕШІ – традиційна боротьба народності бхотія або друкпа, жителів Королівства Бутан, розташованого на південних схилах Східних Гімалаїв. Боротьба за народними правилами, багато у чому схожа з сучасною греко-римською боротьбою. Для перемоги необхідно змусити суперника торкнутися землі спиною. На сутичку борці виходять одягненими у

традиційний халат (схо) довжиною до колін із широкими рукавами і паском. Кеші – боротьба не тільки простого населення, позмагатися з неї охочі і монахи. Зараз кеші включена до списку національних видів спорту Королівства.

КИДОК – технічна акція в боротьбі, який має на меті вивести суперника з рівноваги і змусити його до миттєвого падіння спиною на килим. У греко-римській та вільній боротьбі кидки виконується з відривом суперника від килима. Якість кидка визначається характером падіння атакованого борця (спиною на килим, на міст, бік, живіт тощо) амплітудою та довершеністю. Розрізняють наступні види кидків. *Кидок без падіння* – кидок, після якого атакуючий борець залишається в стійці (торкається килима тільки ступнями ніг). *Кидок із витягуванням із партеру* – технічна акція у греко-римській, вільній боротьбі та самбо, яка виконується з відривом від килима суперника, що знаходиться в положенні партеру. *Кидок обертанням навколо руки* – кидок «Вертушка». *Кидок зависом* – різновид кидка прогином. Атакуючий борець ставить ноги глибоко між ногами суперника, падає назад і в падінні виконує підбивання з розворотом суперника на спину. *Кидок за килим* – кидок, що виконується борцем, у результаті якого суперник падає за килим і виявляється у положенні поза килимом. *Кидок захопленням ніг суперника* – різновид кидків в боротьбі (окрім греко-римської), основним елементом яких є збивання суперника на килим, захватом обох ніг суперника руками. *Кидок захватом руки з-під плеча* – кидок, при виконанні якого борець виконує захват руки суперника з-під однойменного плеча. У вільній і греко-римській боротьбі – різновид кидка підворотом, в самбо і дзюдо – різновид кидка через спину. *Кидок через плече (кочерга)* – для виконання кидка атакуючий борець здійснює захват руки суперника, обома руками (однією зверху, іншою знизу за передпліччя). У вільній і греко-римській боротьбі – різновид кидка підворотом, в самбо і дзюдо – різновид кидка через спину. *Кидок з обвивом* – кидок, що виконується борцем, який захватив тулуб суперника однією рукою з-під плеча, іншою – за протилежне плече, зробив обвив ноги суперника. *Кидок у відповідь* – кидок, що виконується борцем відразу після спроби виконання кидка суперником. Послідовність дій при виконанні кидка у відповідь: спроба кидка суперника, захист від нього і кидок (контрприйом) у відповідь. *Кидок поворотом* – кидок у вільній і греко-римській боротьбі, що виконується через плечі захватом однойменної руки і ноги або руки і тулуба, (кидок «млин»). *Кидок підворотом через спину* – кидок у вільній і греко-римській боротьбі, що виконується з поворотом спиною до суперника. *Кидок прогином через груди* – кидок у боротьбі, у якому найбільш характерною дією є підбиття передньою частиною тіла тулуба суперника. Борець, як правило, виконує кидок прогинаючись. *Кидок скручуванням* – різновид кидка прогином, характерною ознакою якого є збивання суперника у небезпечне положення зі стійки скручуванням його тулуба. *Кидок із падінням* –

технічна акція у самбо, при виконанні якої атакуючий борець торкається килиму чим-небудь, окрім ступнів. Оцінюється значно нижче, ніж кидок без падіння. *Кидок через стегно* – кидок у боротьбі, що виконується підбиванням задньою або бічною частиною стегна ноги або тазу суперника. *Кидок через голову* – кидок у самбо і дзюдо, у греко-римській і вільній боротьбі, що виконується борцем, який, падаючи на спину, упирається ногою в живіт або ногу суперника і перекидає його через себе. *Кидок через груди* – кидок через груди після захвату обома руками тулуба суперника. *Кидок через борцівський міст* – різновид кидка прогином, виконується борцем, який, падаючи назад у положення борцівський міст, перекидає суперника через себе, виконуючи підбивання передньою частиною тулуба або тазу. *Кидок через плечі* – через плечі після захвату однойменної верхньої і нижньої кінцівок. *Кидок через спину* – кидок в самбо і дзюдо, захватом за куртку суперника. При виконанні кидка через спину борець повертається спиною до суперника, нахиляється, виконуючи підбивання задньою частиною тулуба або тазу, і перекидає його через себе. *Чистий кидок* – кидок, у результаті якого борець отримує чисту перемогу. У самбо – кидок, у результаті якого суперник падає на спину, а атакуючий самбіст залишається на ногах у стійці. У дзюдо – кидок, який оцінюється оцінкою «ІППОН». У греко-римській та вільній боротьбі – кидок, при якому опонент опиняється на лопатках.

КИЛИМ БОРЦІВСЬКИЙ – спеціально обладнане місце для занять і змагань борців розміром 12×12 м. Призначення килима – амортизація падіння, запобігання травматизму. Розмітка: робоча площа, зона безпеки, центр і зона пасивності (в греко-римській та вільній боротьбі). У греко-римській, вільній боротьбі і самбо робоча площа килима – коло діаметром до 9 м. У дзюдо килим квадратний (10×10 м).

КИРИМ ТАТАРЛАРАР КУРЕШ – традиційна боротьба на пасках у кримських татар. Жодне свято у кримських татар не проходить без національної боротьби. Поєдинки відбуваються під музику і аплодисменти глядачів, які оплесками підбадьорюють спортсменів. Спортсмени виходять на сутичку у звичайному одязі та підперезані різними за кольором пасками, наприклад, червоним і синім, червоним і зеленим. Захват за пасок утримується до кінця сутички. Переможе той, хто першим зіб'є свого конкурента додолу. Раніше дужання відбувалися просто неба, зараз частіше боротьба проходить на килимі для боротьби, але за традиційними правилами.

КИСЛОТНО-ЛУЖНИЙ БАЛАНС – частина гомеостазу організму, що полягає у підтриманні сталості водневого показника (рН) у рідинах тіла. В людини він становить: близько 7,4 в артеріальній крові, 7,35 у венозній крові і тканинній рідині, приблизно 7,0 у цитозолі клітин.

КИСНЕВА (ОКСИГЕННА) ЄМНІСТЬ КРОВІ (КЕК) – кількість кисню, яка може бути зв'язана гемоглобіном після повного насичення його киснем залежить від кількості гемоглобіну в крові.

КИСНЕВИЙ (оксигенний) БОРГ – різниця між кількістю потрібного кисню і дійсною кількістю, яка надходить в організм у результаті дихання, об'єм кисню, необхідний для окиснення продуктів обміну речовин, що накопичилися в організмі під час напруженої м'язової роботи, а також для поповнення резервного кисню, витраченого в процесі фізичного навантаження.

КИСНЕВИЙ (оксигенний) ЗАПИТ – кількість кисню, необхідна для окиснення накопичених в організмі в результаті інтенсивного м'язового навантаження неокиснених продуктів метаболізму.

КИСНЕВО-ТРАНСПОРТНА ЗДАТНІСТЬ КРОВІ – максимальна кількість кисню, яка може транспортуватися кров'ю, залежить від кількості гемоглобіну в еритроцитах крові. Киснево-транспортна здатність крові складає від 16 мл – у жінок до 24 мл – у чоловіків на 100 мл при умові повного насичення крові киснем.

КИСНЕВО-ТРАНСПОРТНА СИСТЕМА – представлена системою зовнішнього дихання, кровоносну і серцево-судинну системи; функціональні можливості кожної із них визначають киснево-транспортні можливості організму спортсмена.

КІБАДАЧІ – статична бойова стійка. Термін, який використовується в багатьох видах східних єдиноборств.

КІКБОКСИНГ – вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсічи, кидки тощо).

КІЛЬКІСНИЙ ПОРІГ ЗВІТУВАННЯ – поріг, спеціально визначений для певних речовин із забороненого списку, який визначає кількість забороненої речовини або її метаболітів, або маркерів, присутність яких може бути виявлена у пробі спортсмена та не вважатися порушенням антидопінгового правила.

КІМНАТА КОНТРОЛЮ – приміщення на території спортивної споруди для роботи осіб, відповідальних за загальну безпеку та охорону у зв'язку з проведенням змагань, а саме – старший представник поліції, офіцер безпеки спортивної споруди та їх співробітники.

КІНЕЗІОЛОГІЯ – наукова і практична дисципліна, яка вивчає м'язову діяльність людини у всіх її проявах.

КІНЕМАТИКА – розділ механіки, в якому вивчаються характеристики руху тіл без урахування їх маси та діючих на них сил.

КІНЕМАТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХІВ ЛЮДИНИ – міра положення і руху у просторі та у часі (просторові, часові та просторово-часові) тіла людини (матеріальної точки або системи матеріальних точок).

КІНЕТИКА – розділ механіки, в якому вивчається рівновага всіх сил (активних і інерційних), що діють на рухоме тіло або механічну систему.

КІНЕЧНИЙ ДІАСТОЛІЧНИЙ ОБ'ЄМ – об'єм крові, який потрапляє до шлуночків серця до кінця діастоли.

КІНЕЧНИЙ СІСТОЛІЧНИЙ ОБ'ЄМ – об'єм крові, що залишається у шлуночках серця одразу після завершення систоли.

КІНОГРАМА – серія кадрів, віддрукованих із кіноплівки, що розкриває техніку виконання вправи.

КІМОНО – куртка спортивного костюма дзюдоїста, див. також дзюдогі.

КІХОН – основа, базова техніка карате-до.

КЛАСИФІКАЦІЯ – система розподілення об'єктів за групами відповідно до наперед визначених ознак. У деяких випадках, вживають термін категоризація у значенні розподілення об'єктів на категорії. *Класифікація видів спорту* – у теорії фізичної культури розподіл видів спорту на групи: за особливостями предмета змагання; за характером рухової активності; по відношенню до програми Олімпійських ігор; по відношенню до забезпечення підготовленості до трудової діяльності.

КЛАСИФІКАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ – *циклічні*: легка, атлетика, плавання, веслування, велосипедний спорт, шоре-трек, ковзанярський біг, лижний спорт; *швидкісно-силові*: важка атлетика, металеві і стрибкові дисципліни легкої атлетики, стрибки на лижах із трампліна; *складнокоординаційні*: спортивна і художня гімнастика, синхронне плавання, стрибки у воду, стрільба стендова, стрільба кульова, стрільба з луку, вітрильний спорт, веслувальний слалом, кінний спорт, фігурне катання, фрістайл; *однборства*: фехтування, бокс, боротьба вільна, вільна боротьба серед жінок, греко-римська боротьба, дзюдо, тхеквондо, карате; *спортивні ігри*: футбол, волейбол, баскетбол, бейсбол, гандбол, водне поло, хокей із шайбою, хокей на траві, настільний теніс, теніс, пляжний волейбол, бадмінтон, керлінг; *багатборства і комбіновані види спорту*: сучасний пентатлон, легкоатлетичне десятиборство (у чоловіків) і семиборство (у жінок), триатлон, лижне двоборство, біатлон.

КЛАСИФІКАЦІЯ СВІТОВА – розподіл спортсменів за результатами участі в найбільших міжнародних турнірах.

КЛЕЙН (КЛЯЙН) МАРТІН (1884–1947) – естонський борець, виступав за олімпійську Збірну Російської імперії на Олімпійських іграх 1912 року, де здобув срібну нагороду. На цих же іграх, він є одним із учасників найдовшого у світі борцівського поєдинку з фіном Альфредом Асікайненом – який тривав 11 годин 40 хвилин. Дворазовий чемпіон світу з греко-римської боротьби.

КЛУБ СПОРТИВНИЙ – громадська або приватна організація, що об'єднує спортсменів, фізкультурників, любителів спорту. Існують клуби, що культивують найбільш поширені в країні види спорту, і клуби, спеціалізовані за одним або декількома спорідненими видами спорту.

КОВАЧ МАРІЯ (1898–1979) – відома атлетка першої половини ХХ століття, циркова артистка. Чемпіонка світу у боротьбі, звання, яке Марія виборола у Кармен Гіральді з Ревеля. Ця подія сталася у 1917 році. В цирку Марія зубами гнула залізо, лягала на поміст, яким проїздив автомобіль, боролася одночасно проти чотирьох суперниць.

КОЕФІЦІЄНТ УТИЛІЗАЦІЇ КИСНЮ (ОКСИГЕНУ) (КУК) – вказує яка частина кисню артеріальної крові споживається (утилізується) тканинами і

органами. Даний показник можна обрахувати, виходячи з даних про вміст кисню в артеріальній і змішаній венозній крові. У дорослої людини, у положенні лежачи, у стані спокою, в умовах наближених до стандартних умов фізіологічних змін КУК складає 22–30%. $KUK = (O_2 \text{ арт.} - O_2 \text{ вен.}) / O_2 \text{ арт.} \times 100 = (20 - 15) / 20 \times 100 = 25 \%$.

КОІ (КОЙ НО ТАКІНОБОРІ РЮ) – прикладний і спортивний напрям у карате-до. Включає як ударну, так і техніку боротьби, больові і задушливі прийоми, а також спортивний бій з дерев'яними ножами.

КОКАВА – традиційна боротьба народу хауса, що проживає на Півночі Нігерії, в Нігері, Камеруні і ряді інших країн Африки. Має цілий ряд територіальних і етнотериторіальних різновидів. У найзагальнішому вигляді є боротьбою вільного стилю. В процесі сутички, яка проходить під акомпанемент борцівського барабану – кваірама, атлети проводять захвати як за руки, тулуб, так і за ноги суперника, з метою збити суперника додолу і здобути перемогу. Свого часу кокава, як один з елементів, входила до сучасного нігерійського одноборства з ударною технікою – дамбе. Зараз знову набула статус самостійного виду спорту центрально-африканських народів.

КОКПАР – популярна гра у народів Середньої Азії – боротьба вершників за тушу козла.

КОЛА ЕНД ЕЛБОВ – один з видів традиційної ірландської народної боротьби, яка входила до програми ірландських спортивних свят – Тайлтеанських ігор. На поєдинок спортсмени виходять одягненими у сорочки з міцним коміром, так як розпочинається поєдинок після захвату однією рукою за комір, іншою за лікоть суперника. І тримається такий захват до кінця поєдинку. Щоб досягти перемоги, борці демонструють витончену техніку прийомів із застосуванням ніг і повинні збити свого візаві додолу.

КОЛАГЕН – (грец. κόλλα – клей) головний білок сполучної тканини живих організмів, який забезпечує її еластичність і міцність, білок, що має найбільший вміст у ссавців до 25% від повної маси білків організму.

КОЛЕГІЯ СУДДІВСЬКА – (1) група суддів, що забезпечують проведення змагань. До неї входять: головний суддя і його заступники, головний секретар і усі члени різних суддівських бригад; (2) – орган спортивної федерації, в обов'язки якого входить керівництво організацією змагань із цього виду спорту.

КОЛОВ ДАН (Сполучені Штати Америки) – американський борець болгарського походження, виступав під псевдонімами «Кінг Конг» та «Балканський лев». Чемпіон світу і Європи, володар дамантового паску чемпіона.

КОМАНДНИЙ СПОРТ – спорт, у якому дозволений виступ одночасно на футбольному полі, ігровому майданчику, басейні, льодовій арені тощо групи спортсменів та у якому дозволена зміна гравців під час змагань.

КОМБІНОВАНИЙ ЗНАК – комбінація словесного знака і зображення.

КОМЕРЦІЙНІ ПРАВА – будь-які комерційні і медіа права та можливості, пов'язані з певним змаганням, включаючи, але не обмежуючись, медіа, маркетинговими та інформаційними правами.

КОМІ – прямолінійна траєкторія ударів в карате-до.

КОМІСАР (делегат, інспектор) – офіційна особа змагань, призначена організатором змагань для виконання офіційних функцій, головним обов'язком якого є здійснення загального контролю за впорядкованою організацією і безперешкодністю проведення змагання у відповідності до регламенту та у безпечній недискримінаційній обстановці, а також подання звіту організатору змагань. Він є вищою офіційною особою по відношенню до будь-яких інших представників організатора.

КОМПЕНСАЦІЙНА ВИПЛАТА (трансферна плата) – сума, яку клуб (інша спортивна організація), до якого (якої) переходить спортсмен, сплачує в якості компенсації клубу (спортивній організації), з якого (якої) переходить спортсмен.

КОМПЕНСАЦІЯ ЗА РОЗІРВАННЯ (порушення) КОНТРАКТУ – платіж, на який спортсмен або клуб (інша спортивна організація) має право у випадку порушення умов їх контракту або його розірвання без поважних на те причин іншою стороною.

КОМПЛЕКС ВПРАВ – декілька вправ, підібраних у певному порядку для вирішення конкретного завдання.

КОМПЛЕКСНІ ТРЕНАЖЕРИ – вид багатофункціональних пристроїв для розвитку різних груп м'язів. До них належать: «Лавка для жиму штанги», «Рамка «Бруси-поперечка»», «Рамка для присідань», «Блочна рамка», «Машина Сміта», «Мультистанція вільного руху» тощо.

КОМПЛЕКТ ЕКІПРУВАННЯ – екіпування, включаючи усі речі та спорядження, що надягаються або використовуються в контрольованій зоні спортивної споруди до, під час та після змагання.

КОНВЕНЦІЯ ЮНЕСКО – Міжнародна конвенція «Про боротьбу з допінгом у спорті», прийнята 33-ю сесією Генеральної конференції ЮНЕСКО 19 жовтня 2005 року, включаючи поправки, прийняті державами-учасницями Конвенції, а також Конференцією сторін Міжнародної Конвенції «Про боротьбу з допінгом у спорті».

КОНТРАКТНА СТАБІЛЬНІСТЬ – принцип обов'язковості дотримання умов угоди, укладених між двома суб'єктами професійної спортивної діяльності (один – юридична особа, другий – фізична особа) та неможливості їх одностороннього розірвання протягом усього терміну дії контракту, окрім випадків наявності поважної причини.

КОНТРАКТУРА – значне обмеження рухливості у суглобі, обмеження нормальної амплітуди рухів суглобів, унаслідок запального процесу у м'язах, паралічу, хронічного накопичення втоми тощо.

КОНТРОЛЬ БЕЗ ПОПЕРЕДЖЕННЯ – допінг-контроль, який відбувається без попередження спортсмена та під час якого спортсмен постійно знаходиться під наглядом із моменту повідомлення до моменту надання проби.

КОНТРОЛЬНО-ПІДГОТОВЧИЙ МЕЗОЦИКЛ – перехідна форма між базовим і передзмагальним мезоциклами. Використовується в 2-ій половині підготовчого періоду і в – змагальному.

КОНТРОЛЬОВАНА ТЕРИТОРІЯ СПОРТИВНОЇ СПОРУДИ – територія спортивної споруди та прилеглі ділянки, які знаходяться під управлінням власника спортивної споруди.

КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ – максимальне зосередження на певному об'єкті (на стартовому сигналі, спортивному засобі, меті, рухах суперника тощо).

КОНЦЕНТРИЧНЕ СКОРОЧЕННЯ – вид ізотонічного скорочення, що супроводжується зменшенням довжини окремого м'яза.

КООРДИНАЦІЯ – процеси узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухового завдання. *Внутрішньо-м'язова координація* – узгодженість роботи окремих рухових одиниць у складі одного м'яза. *Міжм'язова координація* – узгодженість у роботі декількох м'язових груп, що забезпечує виконання того або іншого руху.

КООРДИНАЦІЙНА СТРУКТУРА РУХУ – закон інтеграції кінематичних та динамічних структур у єдиній системі рухової дії.

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ – вроджені особливості організації рухової функції, які визначають її відповідність біомеханічним вимогам реалізації рухових завдань, що має певні кінематичні та динамічні параметри і при цьому дозволяють людині обирати оптимальні способи розв'язання рухових завдань, мінімізуючи свої енергетичні затрати.

КООРДИНАЦІЯ РУХІВ – ступінь узгодженості кінематичних та динамічних характеристик рухової дії при розв'язанні рухового завдання (координат точок тіла, траєкторій, кутів у суглобах, швидкостей та прискорень руху мас ланок тіла, діючих сил, моментів сил, інерційних характеристик рухів ланок тіла тощо).

КОПУСТО КІРТІМАС – (лит. *рубка капусти*), вид традиційного народного розважального єдиноборства литовського народу, у якому суперники ведуть боротьбу сидячи на лавці або на колоді. Суперники сідають обличчям один навпроти одного на відстані 50 см, зціплюють ноги і по команді намагаються зіштовхнути один одного на землю. Нерідко трапляється, що одразу додолу падає обидва спортсмена. Тоді поєдинок розпочинається знову.

КОРІНЬ ТЕРЕНТІЙ (1883–1931) – видатний український борець і важкоатлет, Серед нагород Терентія 7 золотих хрестів, 9 золотих медалей, срібні та бронзові медалі чемпіонів світу, володар єдиної у світі нагороди – медалі «Переможцеві левів». Учасник Олімпійських ігор 1912 року.

КОХ – національна вірменська боротьба. Спортсмени дужаються у спеціальних халатах (чоху), підперезані м'яким паском. Щоб здобути перемогу у двобої, один із спортсменів повинен кинути суперника додолу, або виштовхати його за межі турнірного майданчика.

КОХ ЯКОБ (Німеччина) – дворазовий чемпіон світу з французької боротьби серед професіоналів у важкій вазі (1902, 1904 рр.), чемпіон Європи 1905 року серед професійних борців.

КОХАЙ – учень, який відвідує тренувальні заняття у групі карате-до.

КОШТІ – іранська національна боротьба. Іранський варіант вільної боротьби, у якій дозволяються будь-які захвати. Для перемоги потрібно покласти суперника спиною на землю. Костюм борців – звичайні штани, тулуб оголений до поясу.

КОЩЕЄВ ГРИГОРІЙ (1874–1914) – відомий дореволюційний атлет, майстер французької (греко-римської) боротьби. Цирковий артист, учасник чемпіонату світу з боротьби у Парижі 1908 року, на якому посів четверте місце, а перемогу здобув І. Піддубний.

КРАСОВСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР (1894–1962) – український важкоатлет, бронзовий призер Першої Російської олімпіади (Київ–1913) у легкій вазі, неодноразовий рекордсмен Росії з важкої атлетики, спортивний журналіст.

КРАУЗЕ ЯН (Російська Імперія) – російський борець латвійського походження, переможець багатьох турнірів з французької (греко-римської) боротьби на зламі XIX і XX століть. Найкращий борець Прибалтійського краю.

КРЕАТИВНА ОСОБИСТІТЬ – творча людина, схильна до нестандартних оригінальних рішень проблем, здібна до унікальних дій, відкриттю нового, створенню унікальних інтелектуальних продуктів.

КРЕАТИН – азотовмісна карбонова кислота, яка бере участь у енергетичному обміні, у тренувальній практиці, часто використовується у вигляді харчової добавки для підвищення силових можливостей і м'язової маси.

КРЕАТИНФОСФАТ (фосфокреатин) – креатинфосфорна або аміно-оцтова кислота; продукт зворотного метаболічного N-фосфорилування креатину, що є аналогічним до АТФ високоенергетичним з'єднанням. Однак, на відміну від АТФ, що гідролізується по пірофосфатному зв'язку, креатин гідролізується з фосфоамідному зв'язку, що обумовлює значно більший енергетичний ефект реакції. Так, при гідролізі зміна вільної енергії для креатину ~ -43 кДж/моль, у той час як при гідролізі АТФ до АДФ ~ -30 кДж/моль.

КРЕКЕЛЬ ЛУІЗА (Німеччина) – відома німецька артистка цирку, яка захоплювалась важкою атлетикою і акробатикою. Народилася 1909 року. В акробатиці легко виконувала суто чоловічі вправи «*планиш*» і «*залізний хрест*». Мала досить атлетичну статуру.

КРИЗА – (грец. *crisis* – рішення, поворотний пункт) стан, породжуваний проблемою, що постала перед людиною, від якого вона не може абстрагуватися і яку не може подолати за короткий термін і звичайним способом. *Криза першого типу* – серйозне потрясіння, що зберігає звисний шанс для виходу людини на колишній рівень життя. *Криза другого типу* – безповоротно перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу з ситуації модифікацію самої особистості і сенсу її життя.

КРИЛОВ ПЕТРО (1871–1933) – відомий радянський силач, майстер французької боротьби, цирковий артист кінця XIX початку XX століть. Автор власної методики тренувань сили з використанням гир і гумових еспандерів. На арені цирку рвав міцні ланцюги і жонглював двопудовими гириями. Неодноразово публікувався у журналі для силачів «Геркулес».

КРІКАРА ВАТІТА (бааріта) – традиційна боротьба бамбара (бамана), африканського народу групи мандінго, що мешкає в Малі, Кот-Д'івуарі, Гвінеї, Мавританії і Гамбії, невеликі групи якого, проживають також у Сенегалі і Буркіна Фасо. Це варіант вільної боротьби з африканським колоритом, без продовження сутички на землі. Сутичка починається без попереднього захвату, вільно. В ході боротьби дозволено брати захвати руками нижче поясу, за ноги суперника. Перемогу здобуває той, хто першим кине свого суперника на землю. Підготовка івуарійських борців відбувається у таємних секціях, існують цілі родинні династії з індивідуальною технікою боротьби з власними кидками і збиваннями. Одяг для крікара ватіта не потрібний, лише пов'язки на стегнах.

КРАЄВСЬКИЙ ВЛАДИСЛАВ (1841–1901) – увійшов у історію спорту як «батько російської атлетики». У своїй власній квартирі в Петербурзі на Михайлівській площі у 1885 році відкрив кабінет важкої атлетики. Фактично це був перший у Російській Імперії гурток важкої атлетики, який відвідували найвідоміші атлети Георг Гаккеншмідт, Гвідо Мейєр, Георг Луріх, Сергій Єлисеєв, Іван Лебедев та ін.

КРОВ – внутрішнє середовище організму, рідка сполучна тканина, що складається з рідкої частини – плазми та формених елементів – лейкоцитів, еритроцитів, тромбоцитів. Кров – фактично є природною суспензією.

КРОВОТВОРЕННЯ – процес утворення, розвитку і дозрівання в червоному кістковому мозку клітин крові – лейкоцитів, еритроцитів, тромбоцитів.

КРОВ'ЯНИЙ ДОПІНГ (гемотрансфузія) – маніпуляції з кров'ю, метод, що полягає у додатковому зовнішньому надходженні до крові спортсмена еритроцитів і інших елементів крові. Зазначений метод дає можливість збільшити кількість еритроцитів у крові, що призводить до покращення трофічних явищ у клітинах тканин людини, окислювально-відновних процесів у організмі спортсмена. Гемотрансфузія досягається двома шляхами: *аутогемотрансфузія* – спортсмену вводять його ж кров, яку взяли раніше коли кількісні показники еритроцитів повернулися до вихідних; *гомологічна трансфузія* – спортсменові вводять донорську кров, яка відповідає усім потрібним характеристикам.

КРОС – спортивний біг по пересіченій місцевості.

КРОСФІТ – екстремальна система загальної фізичної підготовки, заснована на чергуванні, іноді випадковим чином, базових рухів із різних видів спорту (гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, веслування, легка атлетика і тощо), що виконуються з високою інтенсивністю.

КУБІ – ударна поверхня підйому стопи, якою наносяться удари в карате-до.
КУБОК СВІТУ – (1) великі особисті міжнародні змагання (у окремих видах спорту) з певним призовим фондом, що проводяться у вигляді серії стартів у різних містах і країнах. Переможці визначаються за найбільшою сумою залікових одиниць (очок, балів тощо), набраних на окремих етапах; (2) – великі змагання з окремих видів спорту між командами континентів (Азії, Америки, Африки, Європи, Океанії) або провідних країн, які проводяться з різною періодичністю.

КУДО – спортивне єдиноборство, що включає елементи і технічні прийоми з арсеналу карате-до, боксу, кікбоксингу та боротьби. Дозволені всі прийоми боротьби, а також удари руками і ногами практично по всіх частинах тіла, за винятком спини і потилиці. Голова і обличчя захищені спеціальним шоломом.

КУЛАТУУ – сучасна киргизька боротьба, традиції якої сягають сивої давнини. Кулатуу бере свій початок із давньої киргизької боротьби *ер чабишуу*, що перекладається буквально «чоловічий поєдинок» або, «поєдинок відважних». За стилем нагадує сучасний панкратіон, де окрім боротьби дозволені больові прийоми і ударна техніка. Творцем сучасної киргизької боротьби вважається володар пятого дану з карате, кандидат фізико-математичних наук Темір Турузбеков.

КУЛЬТУРА – сукупність матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом історії його існування, історично набутий набір моральних основ всередині соціуму для його збереження та подальшого розвитку на основі гуманізації і гармонізації. Слово «культура» буквально означає обробіток, догляд, поліпшення. Вперше воно було зафіксоване в праці відомого римського політичного діяча і письменника Марка Порція Катона Старшого (234–149 рр. до н.е.) «Про землеробство» (лат. *De agri cultura*), присвяченій турботам землевласника, який обробляв землю з використанням рабської праці. Поняття «культура» сьогодні є синтетичним терміном, який об'єднав у собі досягнення науки і техніки, освіти, мистецтво, літературу, мораль, уклад життя та світогляд.

КУЛЬТУРИЗМ – те саме що і бодібілдинг.

КУМБЕРЛЕНД РЕСТЛІНГ (кумберлендська боротьба) – один з відомих видів традиційної боротьби населення Британських островів, досить популярний у графстві Кумберленд. За правилами, перед початком поєдинку суперники беруть обопільний захват навколо тулуба суперника, з'єднують руки за спинами в замок і в такому захваті намагаються перемогти свого опонента. Інколи дозволяється розпустити захват для проведення кидку. На землі боротися заборонено.

КУМІТЕ – бій, поєдинок; у карате-до – один із видів програми змагань.

КУМУЛЯЦІЯ – (лат. *cumulatio* – збільшення, накопичення) ефект накопичення, підсумовування направленої дії.

КУНФУ (гунфу) – один із різновидів системи китайських бойових мистецтв ушу. Відмінні риси – вміння використовувати ситуацію в бою, хитромудрі варіанти блокування, передбачення рухів суперника.

КУР (тустуу) – традиційна боротьба долганів, народу який проживає в Росії, в Таймирському автономному окрузі та Якутії. Є ідентичної версією боротьби на пасках. У давнину спортсмени виходили на поєдинок у традиційному одязі, підперезані паском. Після команди судді, суперники наближалися один до одного, брали захват за пасок і розпочинали сутичку, до тих пір, доки один із них не буде збитим на землю. Зараз атлети дужаються у сучасному борцівському одязі, але з обов'язковою наявністю паска.

КУРАШ – національна узбецька боротьба на пасках. На поєдинок борці виходять в одязі, який нагадує кімоно, але дещо коротшими рукавами. Для боротьби кураш, не потрібні спеціалізовані килими, можна боротися і на майданчику просто неба, правила демократичні, дозволяються тільки кидки і підсічки. Перемогу здобуває той курашир, який першим збив на землю свого опонента. Долі боротьба заборонена. Узбецька боротьба є однією з найстаріших у світі видів боротьби на пасках.

КУРЕС (казакша курес) – національна казахська боротьба на пасках. Одяг борців нагадує одяг сучасних самбістів, але куртка з коротким рукавом. За пасок і вище спортсменам дозволяються різноманітні захвати. Ціль спортсменів збити суперника на землю для отримання перемоги.

КУРЯШ – татарська національна боротьба. Борці виходять на сутичку у повсякденному одязі. Умова боротьби – постійний захват за пасок з цупкої тканини або рушник, який намотують на кисті, а серединою охоплюють тіло опонента. Мета боротьби – підняти суперника і кинути на землю, падаючи разом із ним. Дії ногами заборонені.

КУЦЕНКО ЯКІВ (1915–1988) – радянський, український важкоатлет і тренер. Заслужений майстер спорту СРСР, заслужений тренер СРСР. Одинадцятиразовий чемпіон України у 1936–1938, 1940–1941, 1944–1945, 1947–1949, 1955 роках. Чотирнадцятиразовий чемпіон СРСР в 1937–1940 та 1943–1952 роках. Встановив 58 всесоюзних рекордів та 10 світових.

КУШТЕН – традиційна боротьба парь'я, народу, який проживає в Гісарській долині Таджикистану. На поєдинок борці виходять одягненими у національні халати, підперезані паском. Фактично є різновидом боротьби на пасках, без продовження сутички на землі. Захвати дозволяються за пасок і одяг, але тільки вище поясу.

КУШТІ – традиційна народна боротьба в Індії та Пакистані, відома в цьому регіоні з II–I тисячоліть до н.е. За своїми правилами нагадує сучасну вільну боротьбу. Спортсмени дужалися лише у пов'язках на стегнах, турнірний майданчик для боротьби кушті організатори насипали червоним піском. Боротися дозволялося як у стійці, так і долі.

КЮІ – розряд у дзюдо за міжнародною спортивною класифікацією, який присвоюється борцям-початківцям.

Л

ЛАКТАТ – сіль молочної кислоти, інколи цим терміном називають саму молочну кислоту.

ЛАКТАТНА (гліколітична) ЕНЕРГЕТИЧНА СИСТЕМА – система анаеробного енергозабезпечення, у якій ресинтез АТФ відбувається за рахунок розпаду глюкози і глікогену за відсутності кисню (анаеробний гліколіз).

ЛАКТОЗА – (лат. *lactis* *молоко*) також молочний цукор, хімічна формула $C_{12}H_{22}O_{11}$, вуглевод групи дисахаридів, міститься в молоці і молочних продуктах. Молекула лактози складається із залишків молекул глюкози і галактози та володіє відновлюваними властивостями.

ЛАМБ – національна боротьба в Сенегалі, найбільш поширена у африканських народностей волоф, серер, тукулер і деяких інших. У цілому, ламб є боротьбою вільного стилю з різноманітними захватами рук, тулуба як вище, так і нижче поясу, ніг суперника. Арсенал технічних дій спортсменів досить різноманітний, боротьба на землі заборонена.

ЛАНКАШИРСЬКИЙ СТИЛЬ БОРТЬБИ (ланкашир реслінг) – традиційний стиль англійської боротьби, батьківщиною якого є графство Ланкашир на північному заході Англії. Ця боротьба не однотипна і практикувалася у декількох основних варіантах: *кеч-ез-кеч-кен* – буквально перекладається «бери і кидай», вільна боротьба з можливістю проводити захвати за будь-які частини тіла; *кетч голд* – борці змагаються лише в коротеньких штанах або трусах; *олд фрі рестлінг* – з одягу на борцях лише штани; популярним різновидом була боротьба в обопільному захваті.

ЛАНКИ ТІЛА – прийняті у біомеханіці умовні назви окремих частин опорно-рухового апарату, де кожне розглядаються як єдине ціле при його русі у суглобі.

ЛАПА БОКСЕРСЬКА – спеціальне пристосування округлої форми з м'яким наповнювачем для амортизації сили удару, що має круглу мішень у центрі. Надягається на розчепірені пальці кисті. В основному лапа призначена для відпрацювання боксером акцентованих і точних ударів, а також для удосконалення різних захисних дій при імітації тренером ударів лапою.

ЛАТУШКІН ПАВЛО (1885–1919) – обдарований український майстер багатьох видів спорту (спортивна гімнастика, важка атлетика, гирьовий спорт). Володар спеціального призу за гімнастичні виступи (Київ–1907). Срібний призер у поштовху двома руками Першої Російської олімпіади (Київ, 1913), бронзовий призер у сумі п'ятиборства Другої Російської Олімпіади (Рига, 1914) у ваговій категорії до 67,5 кг.

ЛАШГАРКЕШІ – (фарсі – *підготовка армії*), традиційний регіональний командний вид іранської боротьби кошті. Представники багатьох населених пунктів створюють для борців коло, середина якого є турнірним майданчиком. Боротьба проходить виключно в стійці, без продовження на землі. Технічні дії дозволені різноманітні, мета збити суперника на землю.

ЛЕ БУШЕ КОНСТАНТИН (Бельгія) – дворазовий чемпіон світу серед професіоналів (1900, 1901) у легкій вазі. Багаторазовий призер чемпіонатів світу у різних вагових категоріях. Відзначався високою технічною майстерністю.

ЛЕ БУШЕ РАУЛЬ (МЮССОН) (1883–1907) – легендарний французький спортсмен, борець, який народився у містечку Шатійон-сюр-Луар. Справжнє прізвище Мюссон. Французькою (греко-римською) боротьбою почав займатися у ранньому віці. Одним із перших вчителів Рауля був Фелікс Бернар із Бордо, який у свій час був найкращим техніком боротьби у всій Франції. У 16-річному віці Рауль перейшов у професіонали, а вже у 18 – став володарем 4 призів на чемпіонаті світу у Парижі 1901 року.

ЛЕГДАН (легдінг) – вид народної боротьби, який практикують сомалійці – основне населення африканської держави Сомалі. Фактично є боротьбою в стійці без продовження сутички на землі. Переможець визначається за більшою кількістю перемог у чотирьох сутичках. Якщо результат виявиться нічийним, правилами дозволена додаткова зустріч.

ЛЕГЕНЕВА ВЕНТИЛЯЦІЯ – процес подальшого транспортування повітря, що вдихається до структурних одиниць легень – альвеол, у яких відбувається газообмін із кров'ю, за рахунок дихальних рухів. Це кількість повітря, яке проходить через легені за одиницю часу (одну хвилину).

ЛЕЙЦИН – амінокислота, що входить до складу майже всіх білків живих організмів, бере участь у біосинтезі холестерину та інших стероїдів.

ЛЕМ ДЖОН (Швейцарія) – виступав під псевдонімом «Швейцарський Геракл», видатний борець і атлет. Переможець знаменитого турніру у Лондоні «Битва гігантів» 1908 року. В турнірі переміг Івана Піддубного і француза Аполіана.

ЛЕОНСЬКА БОРТЬБА (алуче) – вид іспанської народної боротьби луча. Має велику популярність і широке поширення у провінції Леон. У минулому основними пропагандистами алуче були селяни, які змагалися між собою у дні чисельних календарних свят. Фактично є різновидом боротьби на пасках, спортсмени виходять на сутичку у національному вбранні, підперезані паском, захвати можна брати за пасок або за валики високо підкочених штанів. Боротьба на землі не мала продовження.

ЛЕЧУН БУККАВУ – традиційна боротьба лакців, одного з корінних народів Дагестану. Це боротьба вільного стилю в стійці з вільним захватами за одяг, які повинні бути виключно вище поясу, продовження сутички на землі неможливе.

ЛЄБЕДЄВ ІВАН (1879–1950) – атлет-гирьовик, борець, арбітр і режисер-організатор чемпіонатів із боротьби, цирковий постановник і конферансьє, діяч цирку, актор, редактор-видавець спортивних журналів, перший із яких у Російській Імперії носив назву «Геркулес» (1912), літератор. Вдячливі глядачі лагідно називали силача «Дядя Ваня».

ЛІБУРГІЕЛ – традиційна народна боротьба сванів Західної Грузії, які є субетнічною групою грузин зі своєю мовою і характерними особливостями

в культурі. За правилами нагадує чідаобу, у центр борцівського майданчика запрошуються юнаки, одягнені у сванську сорочку обов'язково підперезану паском, які беруть однією рукою за пасок, іншою за руку суперника. За командою боротьба розпочинається, завдання переможцю, збити суперника на землю.

ЛІДЕР – спортсмен, що відіграє центральну роль в організації спільної діяльності і регуляції взаємовідносин у команді. Учасник, команда в спортивному змаганні, що йдуть попереду в індивідуальному або командному заліку.

ЛІКАРСЬКО-ФІЗКУЛЬТУРНИЙ ДИСПАНСЕР – спеціалізований лікувально-профілактичний заклад, що здійснює медичне забезпечення осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – застосування засобів фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, попередження їх ускладнень, відновлення здоров'я та працездатності хворих та інвалідів.

ЛІПОЛІЗ (мобілізація жирних кислот) – ферментативне розщеплення запасних жирів на їх складові: гліцерин та жирні кислоти, відбувається переважно в жировій тканині.

ЛІТИЗИН (летекас, літекас) – народна боротьба ітельменів, корінного населення Камчатки. Ітельменська боротьба багато в чому аналогічна боротьбі сусідніх народностей, наприклад, коряків. Це боротьба, що нагадує сучасну вільну в стійці без продовження сутички на землі. Дозволяються удари руками по потилиці і деякі удари ногами. На сутичку суперники виходять у звичайному повсякденному одязі, іноді оголені до поясу. Застосовуються різні підніжки, підсічки і кидки за допомогою ніг. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю, спиною вниз.

ЛОГОТИП – поєднана в одному образі комбінація імені та емблеми. Відповідає терміну «комбінована марка», найчастіше використовується в якості позначення виробника або атрибуту спортивного клубу тощо.

ЛОКОМОТОРНИЙ МЕХАНІЗМ – виникає у системі біокінематичних пар та ланцюгів, що забезпечують розв'язання людиною певного рухового завдання.

ЛОКОМОЦІЇ – активні переміщення тіла людини у просторі за допомогою роботи м'язів у різних умовах взаємодії з гравітаційним полем Землі.

ЛООРБЕРГ МАРІЯ (1881–1922) – естонська атлетка, борчиня, артистка цирку. Свого часу була визнана найсильнішою жінкою не тільки Російської Імперії, а і усього світу. Не цуралася боротися з чоловіками і навіть примудрялася їх перемагати. Сценічне ім'я спортсменки – Марина Лурс. Марина легко жонглювала двопудовими гирями, виконувала жим лежачи штанги вагою 64 кг, штовхала штангу вагою 81,9 кг, виривала 49 кг. На плечах на коромислі носила двох-трьох чоловіків, лежачи на спині, 32 рази вижимала ногами двох чоловіків на легкій штанзі (загальна вага – 184 кг).

ЛОТТА – назва боротьби в Італії. Традиції боротьби італійці багато в чому успадкували від древніх греків. Підніжки та інші прийоми ногами були

заборонені. Борці проводили захват за тулуб суперника і намагалися кинути один одного на майданчик із піском. Сутичка вважалася виграною, якщо один із суперників торкався лопатками землі.

ЛУКІН МИКОЛА (1880–1943) – відомий богатир з Маріуполя, чемпіон Російської Імперії з важкої атлетики, який проходив у Санкт-Петербурзі 1903 року.

ЛУППА ОСКАР (Німеччина) – видатний професійний борець греко-римського стилю (важка вагова категорія) першої половини ХХ століття, багаторазовий чемпіон Німеччини. На світовому килимі провів 140 поєдинків.

ЛУРІХ ГЕОРГ (1876–1920) – естонський майстер французької боротьби (греко-римської), дворазовий чемпіон світу, відомий своїми силовими номерами, ще й як артист цирку. Популяризатор спорту, один із піонерів російської спортивної публіцистики.

ЛУТТА КОРСА – традиційна боротьба корсіканців, основного населення французького о. Корсика. Відома у двох основних видах: перший (*е'вінчі*) – коли борці брали один одного обопільним захватом за тулуб, або за пасок і мали здолати конкурента, кинувши його на землю, далі поєдинок не продовжувався. Особливо популярний вид серед пастухів, які дужалися довгими днями випасаючи худобу; другий (*джустра*) – коли атлетам дозволялося продовжувати боротьбу на землі.

ЛУЧА (португальський аналог «лута») – вид боротьби, популярний на Піренейському півострові, борці змагаються одягненими у цупкі сорочки. Поєдинок проходить лише у стійці, захвати дозволяються тільки за одяг. Вершиною техніки вважаються кидки або підсічки. Перемогу здобуває атлет, який змусив торкнутися землі свого опонента, будь-якою частиною тіла вище коліна.

ЛУЧО – традиційний регіональний стиль іранської боротьби кошті, поширений у селищах Амул, Бабул і Гаємшар провінції Мазандаран на узбережжі Каспійського моря. Назва боротьби походить від назви дерев'яної палиці – лучо, довжиною близько трьох метрів і шириною 6–12 см, до якої прив'язують грошовий приз. Лучо ставлять перед майданчиком, де проходять змагання, який покривають шматком тканини. У загальному вигляді лучо є боротьбою вільного стилю на обмеженій площі (вихід за межі майданчика вважається поразкою), у якій суперника необхідно покласти на лопатки або змусити торкнутися землі «трьома точками» (наприклад, двома колінами і рукою). Поштовхи і удари заборонені. У сучасному варіанті, мазандаранці борються просто на трав'яному майданчику з визначеною площею.

ЛЬЮЇС ЕД (Сполучені Штати Америки) – шестиразовий чемпіон світу серед професіоналів у важкій вазі, один із найкращих борців ХІХ століття.

ЛЯ ЛЮТ – загальна назва боротьби у Франції, яку поза всяким сумнівом можна назвати колискою сучасних атлетичних видів спорту, зокрема, греко-римської або класичної боротьби і змагань із піднімання важких

предметів. Французька боротьба веде своє походження ще з часів Римської імперії. Остаточно сформувалася як сучасна греко-римська приблизно у XV столітті. Ля лют досить популярна була як серед шевальє – французького лицарства, так і серед простого населення. Борці мали оголений торс і були одягнені лише у коротенькі штани – санкюлоти. Поєдинок продовжувався до збивання одним із учасників іншого на землю. З середини XVIII століття стає досить поширеною розвагою європейських цирків. Приблизно в цей час антрепренери (власники цирків) проводять чемпіонати світу серед видатних спортсменів і силачів. Легендарним чемпіоном тих років був наш ушавлений богатир Іван Піддубний, який шість разів приміряв на себе пасок чемпіона світу. Ля лют, як греко-римська боротьба, з 1986 року входить до програми Олімпійських ігор сучасності.

М

МАВАСІ – (1) кругова, у горизонтальній площині траєкторія ударів у карате-до; (2) пасок, яким обмотуються борці сумо.

МАГНЕЗІЯ – порошок білого кольору, що застосовується для поліпшення зчеплення долонь гімнастів зі снарядом або долонь акробатів у парних акробатичних вправах, долонь важкоатлетів для кращого утримання штанги.

МАЗУРКЕВИЧ МИХАЙЛО (1907–1990) – американський кіноактор українського походження, спортсмен, магістр мистецтв. На борцівських килимах отримав більше 4000 перемог.

МАЇТА – сигнал у дзюдо про визнання борця переможеним. Спортсмен, який вимовляє це слово визнає себе переможеним. Перекладається з японської як «здаюся».

МАКГІ – блокування (захист) у тхеквондо. *Арі макгі* – захист нижньої частини тулуба (нижче поясу). *Кімганмамтонг макгі* – захист двома руками середньої частини тулубу (від плеча до поясу). *Мамтонган макгі* – захист середньої частини тулубу рухом всередину передпліччя і кулаком. *Мамтонгпакат макгі* – захист середньої частини тулубу рухом передпліччя назовні і кулаком. *Огуль макгі* – захист верхньої частини тіла (голови). *Хансональмамтонгпакат макгі* – захист середньої частини тулубу передпліччям та розкритою долонею. *Янсональмамтонг макгі* – захист нижньої частини тулубу передпліччям та обома руками. *Янсональаре макгі* – захист нижньої частини тулуба рухом передпліччя вниз.

МАКРОЕЛЕМЕНТИ – хімічні елементи, кількість яких у організмі перевищує 0,005% маси тіла (залізо, калій, кальцій, хлор, фтор, натрій, сірка).

МАКРОСТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ – структура великих тренувальних циклів (піврічних, річних і багаторічних макроциклів).

МАКРОЦИКЛ – великий тренувальний період типу піврічного (в окремих випадках 3–4 місяці), річного, багаторічного, пов'язаний із розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми спортсменом та включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

МАКСИМАЛЬНА М'ЯЗОВА ВИТРИВАЛІСТЬ – витривалість, яка визначається підтриманням максимального зусилля протягом однієї хвилини.

МАЛАКХРО (малакхда) – традиційна боротьба сіндхів – народу, що проживає на території Пакистану в провінції Сінд і суміжних районах Індії (штат Раджастхан). Малакхро є боротьбою «на пасках», де борці починають сутичку з того, що захоплюють один одного хрест-навхрест обома руками з боків за паски або замінюють їх відрізками міцної скрученої тканини. Цей захват повинен утримуватися до кінця поєдинку, тобто поки не визначиться переможець. Боротьба ведеться тільки в стійці без продовження сутички на землі. Для перемоги необхідно збити суперника на землю.

МАЛДУН ВІЛЬЯМ (Сполучені Штати Америки) – професійний борець (греко-римський стиль), культурист, перший представник Атлетичної комісії штату Нью-Йорк, чемпіон світу у 1880 роках. У 2004 році його ім'я було вписано у Зал слави і Музей професійної боротьби в категорії «Піонер ери».

МАНІПУЛЯЦІЇ – координаційно складні рухи кисті та пальців.

МАНІПУЛЮВАННЯ У СПОРТІ – зміна в незаконних цілях та/або незаконним способом; здійснення незаконного впливу; незаконне втручання; перешкоджання; введення в оману; шахрайство з метою зміни результатів; перешкоджання проведенню передбачених антидопінговою організацією процедур.

МАНІРНІ РУХИ – незвичайна (примхлива, вигадлива) форма цілеспрямованої рухової дії, що виникає внаслідок включення стереотипної дії у цілеспрямовану поведінку.

МАНСУРАДЗЕ КОСТА (Російська Імперія) – видатний грузинський борець, цирковий артист, народився 1881 року. Здобув перемоги на міжнародних турнірах в Ірані, Франції, Росії, Німеччині та Грузії.

МАРКЕР – сполука, група сполук або біологічних параметрів, які вказують на використання заборонених речовин або методів.

МАРКЕТИНГ – процес виявлення потреб клієнта; діяльність спрямована на досягнення цілей підприємств, установ, організацій шляхом формування попиту та максимального задоволення потреб споживачів.

МАРКЕТИНГОВА СПРАВА – будь-яке право рекламувати, просувати, індосувати та продавати змагання, проводити роботу з громадськістю щодо змагання та використовувати всі рекламні, спонсорські, ліцензійні, торговельні, видавничі, тоталізаторні, роздрібно-торгівлі, музичного супроводу і франчайзингові можливості й усі інші супроводжуючі комерційні права (включаючи просування продажу квитків, організацію офіційних прийомів), пов'язаних зі змаганнями.

МАСАЖ – сукупність прийомів механічної дозованої дії на різні ділянки поверхні тіла людини за допомогою рук або спеціальних апаратів із лікувальною та профілактичною метою. Він має такі механізми дії – механічний, гуморальний і нервово-рефлекторний. *Масаж спортивний* – комплекс спеціальних масажних прийомів і рухів, спрямованих на покращення фізичної працездатності спортсменів різних спеціалізацій, збереження їхньої спортивної форми, усунення проявів втоми, прискорення процесів відновлення, профілактику спортивних травм та деяких захворювань. Розрізняють тренувальний, передстартовий, відновлювальний, реабілітаційний масажі. *Масаж фінський* – використовується у спортивній практиці скандинавських спортсменів та здійснюється у поєднанні з тепловими процедурами фінської лазні – сауни. Прийоми фінського масажу ґрунтуються на розминанні м'язів одним великим пальцем.

МАСКУЮЧИЙ АГЕНТ – постійно заборонена речовина, яка послаблює виведення заборонених речовин або приховує їх присутність у сечі або інших пробах, використовуваних для допінг-контролю.

МАСОВИЙ СПОРТ (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я.

МАСІТУВЕН – традиційна боротьба народів крі, індіанської етнічної групи алгонкінів, які проживають у Канаді і США. Дана боротьба не однотипна і під терміном «Масітувен» у індіанців відомо кілька її різновидів: перший – боротьба, що є фактично сучасною вільною, атлети дужаються виключно оголеними, лише пов'язки на стегнах; другий – боротьба у положенні лежачи, суперники лягають на спину, головами в різні напрямки, зціплюються ногами і намагаються перекинути суперника через голову; третій – тримаючись за кінці палиці, індіанці намагаються або ж перетягнути суперника або ж вирвати її з рук свого опонента.

МАТЕ – суддівський термін у боротьбі дзюдо, яким дається команда борцям зупинитися і відпустити захват. Подається в разі необхідної зупинки сутички.

МАТЕ ІЛЛЯ (1956) – український олімпійський чемпіон з вільної боротьби 1980 року, дворазовий чемпіон світу (1979, 1982), Заслужений майстер спорту СРСР, перший чемпіон Олімпійських ігор, який представляв сільське спортивне товариство «Колос».

МБАПАТ (йег) – традиційна боротьба народу діола (народності діола-фоньї, джола, йола), який мешкає у Сенегалі, Гамбії та Гвінеї-Бісау. Повністю нагадує сучасну боротьбу вільного стилю. Дозволені захвати, як вище, так і нижче поясу. Борцям дозволяється вести сутичку не тільки в стійці, а і стоячи на колінах. Застосовуються прийоми, які виконують ногами, хоча в деяких селищах підніжки і підсічки заборонені. Для перемоги необхідно змусити суперника торкнутися землі спиною.

МЕЖІ ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ – обумовлені правилами змагань для кожної вагової категорії верхні і нижні межі маси тіла боксерів, борців, важкоатлетів, бодіблдерів, пауерліфтерів.

МЕДАЛЬ – нагорода, пам'ятний знак, яким нагороджуються спортсмени, що зайняли в змаганнях різного рангу 1-е місце (золота медаль), 2-е місце (срібна) і 3-е місце (бронзова медаль). Зазвичай нагороджуються спортсмени, що зайняли у змаганнях три перші місця (призери). *Олімпійська медаль* – нагорода за досягнення на Олімпійських іграх (1, 2 і 3-е місце). *Пам'ятна медаль* – знак, що видається на згадку про минулі змагання усім учасникам, незалежно від зайнятого місця, а також суддям і тренерам.

МЕДИЦИНБОЛ – шкіряний м'яч із м'яким вмістом для вправ з поштовхів та кидань.

МЕЗОСТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ – структура середніх циклів тренування (мезоциклів), що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

МЕЗОЦИКЛ – середній тренувальний період тривалістю від 2 до 6 тижнів, що представлений відносно закінченими рядами мікроциклів. Виділяють наступні мезоцикли: базовий, втягуючий, контрольньо-підготовчий, перехідний, передзмагальний та змагальний. *Базовий мезоцикл* – головний тип мезоцикла підготовчого періоду, спрямований на збільшення функціональних можливостей організму, формування нових і перетворення освоєних раніше рухових навичок. *Втягуючий мезоцикл* – мезоцикл, який використовується після запланованих і вимушених перерв у процесі тренування; з нього зазвичай розпочинається підготовчий період. *Контрольно-підготовчий мезоцикл* – перехідна форма між базовим і передзмагальним мезоциклами, використовується в 2-ій половині підготовчого періоду і в періоді змагання. *Перехідний мезоцикл* – мезоцикл перехідного періоду. *Передзмагальний мезоцикл* – мезоцикл, спрямований на підведення спортсмена до відповідального змагання та характеризується хвилеподібністю навантаження зі зниженням її параметрів в останньому мікроциклі. *Змагальний мезоцикл* – мезоцикл, який використовується у період основних змагань.

МЕЙЄР ГВІДО (1876–1942) – перший чемпіон Російської імперії з важкої атлетики, чемпіон Імперії з боксу; закінчив спорт, пішовши з рингу непереможеним.

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

МЕНІСК – хрящовий серповидний утвір у деяких суглобах людини.

МЕПАНТІГАН – традиційна боротьба балійців, корінного населення о. Балі у Республіці Індонезія. Боротьба проходить під акомпанемент народного балійського оркестру, спортсмени дужаються на майданчику розміром 5×5 м. Спортсмени одягнені у національний одяг – *саронг* та традиційний головний убір – *уденг*. Техніка борців досить різноманітна: від кидків до різноманітних збивань. Ударна техніка суворо заборонена. Інколи балійці практикують боротьбу на майданчику з грязі.

МЕРЛЕНІ ІРИНА (1982) – заслужений майстер спорту України з вільної боротьби, олімпійська чемпіонка (Афіни, 2004), бронзова призерка Олімпіади (Пекін, 2008); чемпіонка світу (2000, 2001, 2003, 2007), чемпіонка Європи (2004, 2005), вагова категорія – до 48 кг.

МЕСІН (месінгер, месінгер асінг) – традиційна боротьба народів групи фанг або пангве (бети, булу, яунде, ітум), які проживають в Камеруні, Габоні та Екваторіальній Гвінеї. Боротьба у них не просто популярна, а здавна була важливою частиною традиційного побутового устрою, без борцівських дужань, не могло обійтися жодне зі свят цих африканських країн. Месін за своїми правилами нагадує сучасну вільну боротьбу із заборонаю ударної техніки. Атлети дужаються оголеними, лише у пов'язках на стегнах. Перемогу здобуває той, хто перших зіб'є свого візаві на пісок.

МЕТАБОЛІЗМ – обмін речовин у організмі, сукупність процесів, які складають анаболізм (асиміляція) та катаболізм (дисиміляція). Процес руху живої матерії на субмікрорівні її організації, котрий супроводжується виділенням хімічної та теплової, перетворюваної у подальшому на електромагнітну енергію клітин, тканин, органів, систем органів.

МЕТАБОЛІТ – будь-яка сполука, отримана в процесі біотрансформації в організмі, що може вказувати на присутність інших, що є продуктом допінгових речовин в організмі.

МЕТА (у спорті) – усвідомлений образ прогнозованого результату, на досягнення якого спрямована дія людини.

МЕТА СПОРТУ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ – відновлення соціального статусу і реінтеграція до соціального середовища людей з обмеженими можливостями та збереження цілісності їх особистості.

МЕТЕОТОЛЕРАНТНІСТЬ – стійкість організму до впливу несприятливих кліматичних факторів.

МЕТОД – сукупність визначених правил, норм пізнання, практичних дій, які потрібно здійснити, щоб виконати певне завдання чи досягти певної мети; поняття тотожне алгоритму дій і технологічному процесу.

МЕТОД НАВЧАННЯ – спосіб реалізації дидактичних принципів, спосіб діяльності педагога-тренера та адекватна йому рухова діяльність учнів-спортсменів. Це певна форма теоретичного та практичного опанування руховими діями, виходячи з фізичного та духовного розвитку особистості.

МЕТОД СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ – способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, навичками та вміннями, розвиваються необхідні якості і здібності, формується світогляд. Розрізняють серед методів спортивного тренування: *словесні* – розповідь, пояснення, бесіда, лекція, тренінги та ін.; *наочні* – демонстрація окремих вправ, рухів, акцій та їх елементів, фільмування змагальної практики, використання макетів ігрових майданчиків, застосування електронних симуляторів тощо; *практичні* – *дистанційний метод тренування* – метод безперервної тривалої вправи; *інтервальний метод тренування* – виконання вправ із суворо дозованими і

заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку; *контрольний метод тренування* – виконання вправи з метою контролю за рівнем підготовленості спортсмена; *метод колового тренування* – послідовне виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи. Зазвичай в коло включається 6–10 вправ («станцій»), які спортсмени проходять від 1 до 3 разів; *змінний метод тренування* – метод, що характеризується безперервним руховим режимом зі зміною швидкості або потужності роботи або чергуванням вправ; *повторний метод тренування* – те ж, що й інтервальний метод, але тривалість інтервалів відпочинку планується за самопочуттям спортсмена; *рівномірний метод тренування* – метод, що характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями; *змагальний метод тренування* – використання змагань, як засобу підвищення рівня підготовленості спортсмена.

МЕТОДИКА – (1) – навчання окремої навчальної дисципліни (предмета), галузі педагогічної науки, що є окремою теорією навчання (власне дидактика); (2) – сукупність вправ, прийомів і методів, спрямованих на вивчення рухових та інших навичок і умінь, а також на їх подальше удосконалення; (3) – система методів, методичних прийомів, вправ, спрямованих на досягнення найбільшого ефекту в процесі спортивного вдосконалення.

МЕХАНІЧНІ РУХИ – зміни положення тіла (матеріальної точки або системи його матеріальних точок) із плином часу відносно інших тіл (систем відліку). Під рухом розуміють будь-які зміни в організмі, а також зміну його стану.

МЕХАНОТЕРАПІЯ – лікування фізичними вправами, які виконуються за допомогою спеціальних апаратів та приладів.

МЄРНИЙ ВІКТОР (1885–1943) український художник і важкоатлет, бронзовий призер Першої Російської олімпіади (Київ–1913) у середній вазі.

MIND & BODY – комплекс тренувальних дисциплін: пілатесу, тай-чи, гімнастики, бойових мистецтв тощо, які об'єднує загальний принцип – зосередженість на тому, що ви робите і осмисленість кожного руху.

МІЖНАРОДНА ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ – спеціалізована наукова установа, що вивчає і пропагує олімпійський рух сучасності і періоду античності, теорії і практики фізичної культури і спорту. Міжнародна Олімпійська академія працює під заступництвом Міжнародного Олімпійського комітету, фінансується національним олімпійським комітетом Греції і знаходиться в Олімпії. Національні і регіональні Олімпійські академії працюють у своїх країнах і регіонах.

МІЖНАРОДНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ (МОК) – найвищий керівний орган сучасного олімпійського руху, створений 23 червня 1894 р. Штаб-квартира знаходиться в м. Лозанна (Швейцарія).

МІЖНАРОДНИЙ ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ – складова міжнародного спортивного руху, головна мета якого соціальна реінтеграція людей з обмеженими можливостями до сучасного олімпійського спорту.

МІЖНАРОДНА ПОДІЯ – спортивна подія або змагання, за проведення якої відповідає або технічний персонал, якого призначає Міжнародний Олімпійський комітет, Міжнародний параолімпійський комітет, міжнародна федерація, оргкомітет великої міжнародної події, або інша міжнародна організація.

МІЖНАРОДНА СПОРТИВНА ФЕДЕРАЦІЯ – об'єднання національних федерацій із конкретного виду спорту, громадська організація, що займається питаннями розвитку конкретного виду спорту, його пропагандою, забезпеченням спортивної діяльності тощо у планетарному масштабі.

МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ РУХ – форма міжнародного руху, мета якого розвиток світового спорту, як головного засобу фізичного і духовного удосконалення людини, зміцнення міжнародної співпраці. Міжнародний спортивний рух зародився у кінці XIX століття, його фундаменталізм супроводжувався створенням міжнародних спортивних організацій у тому числі і Міжнародного олімпійського комітету.

МІЖНАРОДНИЙ СТАНДАРТ – стандарт, ухвалений ВАДА на підтримку антидопінгового Кодексу. Відповідність Міжнародному стандарту (на противагу будь-якому іншому стандарту, практиці або процедурі) повинна бути достатнім аргументом для того, щоб вважати, що певна процедура була проведена належним чином. Міжнародний стандарт повинен включати будь-яку технічну документацію, розроблену у відповідності до Міжнародного стандарту.

МІЖНАРОДНИЙ ТРАНСФЕР – перехід спортсмена з клубу однієї національної асоціації, федерації (або іншої юридичної особи) до клубу іншої.

МІЖНАРОДНІ ЗМАГАННЯ – змагання, щонайменше між двома спортсменами або командами, які належать до різних країн.

МІКРОЕЛЕМЕНТИ – хімічні елементи, кількість яких у організмі не перевищує 0,005% для кожного окремо взятого елемента (залізо, йод, цинк, кобальт, хром, молібден, нікель, ванадій, селен, кремній, літій тощо).

МІКРОСТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ – структура окремо тренувального заняття або малих циклів (мікроциклів), що складаються з декількох занять.

МІКРОЦИКЛ – елемент структури тренувального процесу тривалістю від 3–4 до 10–12 днів, який вирішує завдання, пов'язані з оптимальним режимом тренування і відпочинку, створенням найкращих умов для виконання програми тренувальних занять; прояв найвищої сумарної працездатності на основі раціонального чергування величин і спрямованості навантажень окремого заняття, їх поєднання з відновлюючими засобами. *Відновний мікроцикл* – мікроцикл, наступний, зазвичай, після серії високих за об'ємом або інтенсивністю мікроциклів, а також змагань, який використовується з метою відновлення. *Втягуючий мікроцикл* –

мікроцикл, який використовується після вимушеної або запланованої перерви в процесі тренування, а також після різкої зміни кліматичних і тимчасових умов. *Змагальний мікроцикл* – мікроцикл, який використовується в період змагання або моделюючий по своєму режиму, регламенту певні змагання; *Тренувальний мікроцикл* – узагальнена назва ряду основних мікроциклів, найбільш напружених за об'ємом або інтенсивністю навантаження. Включає базовий, спеціально-підготовчий, модельний, а також підвідний мікроцикли.

МІЛОН КРОТОНСЬКИЙ – найвідомішим борцем Стародавньої Греції прийнято вважати Мілона із дорійської колонії – Кротону, який шість разів перемагав на Олімпійських іграх античних часів. На Іграх 60-ї Олімпіади (540 рік до н.е.) він переміг вперше у юнацькій віковій категорії, на Іграх 62-ї (532 року до н.е.) – переміг у категорії дорослі чоловіки. Потім ще, протягом чотирьох наступних Олімпійських ігор, здобував оливковий вінець чемпіона. 512 року до н.е. всьоме одержати перемогу на Іграх 43-річному Мілону завадив його земляк Тімосфей, який не дозволив перевершити уславленому олімпіоніку досягнення спартанця Гіппосфена, який проголошувався шість разів Олімпійським чемпіоном, але на сто років раніше.

МІЛЬГІ – поштовх суперника в тхеквондо.

МІНЕРАЛИ І МІКРОЕЛЕМЕНТИ – хімічні елементи, метали і неметали, які є природними каталізаторами великої кількості хімічних реакцій в організмі людини. Важливими мікроелементами для здоров'я спортсмена є: *калій* – забезпечує генерацію електричних нервових імпульсів скорочення м'язів у тому числі і міокарду, підтримує тиск крові на належному рівні; *магній* – є тригером практично усіх ергогенних реакцій, бере участь у синтезі білків, метаболізмі глюкози, окисленні жирних кислот, активізує діяльність амінокислот; *кальцій* – забезпечує стабільну роботу нервових імпульсів, підтримує тонус м'язів, процеси згортання крові, стабілізує клітинні мембрани, бере участь у формуванні кісткової тканини; *мідь* – бере участь у синтезі еритроцитів, є компонентом зовнішньої оболонки нервових волокон, компонентом сполучної тканини – коллагена, інших білків; *марганець* – учасник метаболізму жирів, бере участь у будові кісткової сполучної тканини, синтезатор енергії, каталізатор реакцій утворення холестерину та нуклеотидів; *молібден* – каталізатор метаболізму заліза у печінці, кофактор ферментативних реакцій, що протікають в організмі людини, детоксикатор сечової кислоти; *натрій* – покращує дифузію в клітинах тканин організму людини, генерує нервові імпульси в нервових клітинах, підтримує осмотичний тиск і буферні властивості крові; *селен* – компонент, який необхідний для функціонування глутатіону – природного антиоксиданта, трипептида, який активізує імунні функції організму; *сірка* – активна учасниця синтезу ергогенних реакцій метаболізму, бере участь у згортанні крові, учасниця реакції утворення колагену, який у свою чергу є основним

компонентом кісткової і сполучної тканин, шкіри, волосся, нігтів, бере участь в утворенні ферментів, необхідних для біохімічних реакцій; *залізо* – головний компонент еритроцитів у складі речовини гемоглобіну, з якої складається сама клітина, тригер нормального функціонування імунних клітин; *хром* – учасник метаболізму вуглеводів і жирів, бере участь у синтезі інсуліну; *цинк* – необхідний для синтезу білків, детоксикатор діоксиду вуглецю в організмі людини.

МІНІ-РЕГБІ (регбол) – гра в регбі для дітей і дорослих, проводиться за спрощеними правилами на майданчику зменшених розмірів (зазвичай на баскетбольному або на борцівському килимі). У різних країнах прийняті різні варіанти міні-регбі. Використовується як тренувальний елемент, котрий розвиває усі необхідні для боротьби фізичні якості. Іноді тренери регбол використовують у якості розминки.

МІНІ СТЕППЕР – тренажер, який імітує ходу східцями. На відміну від степпера не має важелів для рук, однак має компактні розміри і зручний у використанні. В моделях з електронним забезпеченням можна програмувати навантаження в залежності від ваги, пульсу чи витрати калорій. Найпростіші тренажери цього виду складаються з рухомих сходинок.

МІОБЛАСТИ – молоді м'язові клітини.

МІОГЛОБІН – складний білок м'язів.

МІОЗИН – найважливіший білок м'язів, який виконує функцію його скорочення. А також відіграє роль фермента, що бере участь у розщепленні аденозинтрифосфату в організмі людини.

МІОКАРД – серцевий м'яз, що є основним конструктивним елементом серця як органу, побудований із посмугованої м'язової тканини (елементів гладких м'язів) і суттєво відрізняється від посмугованої скелетної м'язової тканини. Серцева м'язова тканина подібна до скелетної м'язової тканини лише за ознакою поперечної посмугованості, яка представлена чергуванням темних і світлих проміжків. На відміну від скелетної м'язової тканини, серцева – побудована із клітин – кардіоміоцитів.

МІОКІНАЗНА РЕАКЦІЯ – біохімічна ферментативна реакція (фермент міокіназа) перетворення АДФ в АТФ за схемою $\text{АДФ} + \text{АДФ} \rightarrow \text{АТФ} + \text{АМФ}$, тобто з двох молекул аденозиндифосфорної кислоти утворюється по одній – аденозинтрифосфорної і аденозинмонофосфорної.

МІОЛОГІЯ – розділ анатомії, що вивчає скелетні м'язи.

МІОФІБРИЛИ – скоротливі елементи посмугованих м'язів, які забезпечують скорочення м'язових волокон.

МІОФІЛАМЕНТИ (мікрофіламенти) – структурні поздовжні нитки саркомеру – міофіламенти або мікрофіламенти, ідентифіковано два типи: А-диск складається із товстих міофіламентів (діаметр 10–12 нм, довжина 1,5–2 мкм), І-диск – із тонких (діаметр 5–7 нм, довжина 1–1,3 мкм) міофіламентів. Матеріалом, із якого складаються товсті міофіламенти, є білок міозин, а тонкі – актин, тропоміозин-В і тропін. Кількісне співвідношення міозинових і актинових міофіламентів в одній міофібрилі

1:2, тобто на один міозинний міофіламент припадає два актинових. Актинові й міозинні міофіламенти контактують один з одним не кінцями, а переміщуються (ковзають) одне відносно одного і в А-диску утворюють зону перекриття. Частина А-диску, яка складається лише з міозинних міофіламентів, називають Н-лінією і, порівняно із зоною перекриття, вона є світлішою. При скороченні саркомеру актинові міофіламенти ще далі проникають у проміжки між міозинними, а при повному скороченні їхні вільні кінці майже збігаються у середині саркомеру.

МІСТ БОРЦІВСЬКИЙ – (1) – вигинання хребта у поперековому та грудному відділах із метою унеможливити притиснення себе обома лопатками до килиму; (2) – під час виконання жиму лежачи з метою зменшення амплітуди руху штанги.

МІТОХОНДРІЇ – органоїди клітини, які виконують функції силових (енергетичних) станцій.

«МЛИН» (кидок через плечі) – технічна дія у боротьбі, що виконується захопленням руки і ноги таким чином, щоб суперник виявився на плечах борця, потім, після піднімання вгору, він перекидається через плечі. У греко-римській боротьбі «млин» виконується захватом лише руки.

М-лінія – тоненька лінія в центрі Н-зони, яка утримує міозинні міофіламенти у середині саркомера.

МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – процес відображення певних закономірностей її організації, зокрема гравітаційних взаємодій тіла людини та відтворення їх за допомогою спеціальних фізичних вправ або технічних засобів із дотриманням основних положень теорії подібності та її принципів взаємно однозначної відповідності моделі і модельованих об'єктів. Спеціальні фізичні вправи при цьому використовуються як засоби спрямованого впливу на організм спортсмена та пред'являють їм у тренувальному процесі як рухові завдання, котрі адекватні меті й завданням їхньої ефективної підготовки до змагань.

МОДЕЛЬ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ – об'єкт будь-якої природи, що дозволяє заміщувати рух або рухову дію (зразок техніки), які вивчаються, таким чином, щоб під час досліджень можна було б отримати нові знання про спортивну техніку.

МОЗОЧОК – (лат. *cerebellum* дослівно «малий мозок») відділ головного мозку хребетних, що відповідає за координацію рухів, регуляцію рівноваги і м'язового тону. У людини розташований позаду від довгастого мозку і варолієвого мосту, під потиличними частками півкуль головного мозку.

МОКУСО – у карате-до – команда закрити очі і почати сеанс самонастрою.

МОКУСО-ЯМЕ – у карате-до – команда закінчити сеанс самонастрою, відкрити очі.

МОЛОЧНА КИСЛОТА – продукт анаеробного метаболізму глюкози (гліколіз), результатом якого є утворення молочної кислоти з пірвіноградної (пірувата) за участю ферменту лактатдегірогенази.

МОТИВ – міркування, відповідно до якого, як правило, повинен діяти суб'єкт.

МОТИВАЦІЯ – сукупність факторів, що визначають поведінку людини. Цей термін описує відношення, яке існує між дією і причинами, які пояснюють або виправдовують поведінку індивідуума.

МОТО – народна боротьба ороків, етносу, який проживає на Сахаліні. Це силова боротьба на пасках. Традиційно, перед сутичкою борці ретельно зав'язують паски один одному. Захват за пасок у мото утримується до кінця поєдинку. Мета переможця полягає у тому, щоб кинути суперника на сніг. Спортсмени на сутичку виходять одягненими у національні костюми.

МОТОНЕЙРОН – велика нервова клітина в передніх рогах спинного, довгастого і середнього мозку. Мотонейрони забезпечують моторну координацію і підтримку м'язового тону.

МОТОРИКА – сукупність (систем) рухових здібностей та рухових можливостей людини.

МОТЧАН (делмачін, ділімак) – традиційна боротьба негідальців, народу який проживає у Хабаровському краї в районі річок Амур і Амгунь. Самим популярним її різновидом є боротьба, коли суперники охоплюють руками один одного хрест-навхрест (*модалаптінкан*) або захвачують один одного за пасок (*омол*) і утримують цей захват до кінця сутички. Боротьба носить виражений силовий характер. Під час сутички кожен із борців прагне відірвати суперника від землі і кинути його на землю.

МОЦІОН – пішохідна прогулянка з гігієнічною і лікувальною метою.

МУАЙ ТАЙ (тайський бокс) – вид бойового мистецтва, батьківщиною якого є країна Таїланд і практикується у багатьох частинах світу. Муай тай походить від бойового мистецтва «Муай боран», а також має схожість з «Прадал сереєм» з Камбоджі, «Летвеєм» із М'янми, малайзійським «Тамоем» і лаоським боксом «Лаос». Муай тай має довгу історію в Таїланді, де є національним видом спорту. Муай тай також називають «бокс восьмируких» тому, що в ньому широко використовуються ударна техніка руками, голілками, ліктями та колінами (тобто вісім ударних поверхонь). Таким чином, боєць має для завдання удару вісім «контактних точок», на відміну від двох у класичному боксі (кулаки) або чотирьох у кікбоксингу (кулаки, ступні).

МУНАЙТПАСОВ ХАДЖІМУКАН (1871–1948) – казахський борець і цирковий артист. Неодноразово (1908, 1909, 1911, 1913 та 1914 рр.) перемагав у чемпіонатах світу з французької (греко-римської) боротьби серед професіоналів. Перший казах, що завоював титул чемпіона світу з французької боротьби. Неодноразовий чемпіон Російської Імперії та Радянського Союзу.

МУСАРАА – арабська боротьба, загальна назва різних за своєю суттю стилів боротьби арабських народів, які проживають у країнах Передньої Азії та Північної Африки. Обов'язковим атрибутом арабської боротьби є її музичний супровід. Арабські атлети боролися як в одязі так і без нього,

інколи навіть намащували своє тіло оливковою олією. Боролися з захватами за тіло або пасок, навіть практикувалися такі поєдинки між чоловіком і жінкою, за право одружитися з нею та за право першої ночі. У Єгипті боротьба, яка нагадує сучасну вільну, була відома ще у III–II тисячоліттях до н.е. Близько двох сотень борцівських прийомів зображено на стінах усипальниці Фіоххотена (2470–2320 рр. до н.е.). Про велич і майстерність александрійських борців писав у своїх роботах відомий давньогрецький філософ Платон, який під час своїх мандрівок до Александрії (місто на честь Александра Македонського у Єгипті) мав честь дивитися на їхні тренування. А Платон на боротьбі розумівся, так як був відомим ще у Античному світі атлетом, переможцем Олімпійських ігор.

МУСКУЛАТУРА – сукупність м'язів людини.

МУСКУЛИ (м'язи) – органи, які в організмі людини здійснюють рухову функцію.

МУТАЦІЇ – стійкі зміни спадкових структур живої матерії, відповідальної за передачу генетичної інформації.

МЮСЕ БИЛДЬАСИИТА – традиційне якутське єдиноборство, перетягування палиці, нагадує сучасний мас-рестлінг. Мюсе або мюся – невелика палиця, довжиною близько півметра, за допомогою якої два суперника ведуть боротьбу між собою. Перед сутичкою один із них визначає спосіб захвату палиці – це право він отримує в результаті жеребкування або просто за домовленістю. Обов'язковою і незмінною залишається тільки одна умова – мюсе до умовного знака або команди судді, повинна знаходитись у горизонтальному положенні (паралельно землі). Після того, як все вирішено, суперники міцно впираються ногами в землю і починають саму боротьбу. Змагаються, застосовуючи різні рухи тіла, ривки, поштовхи і скручування, прагнуть вирвати палицю з рук суперника. При цьому підніжки, підсічки заборонені.

М'ЯЗ-АГОНІСТ – м'яз, за рахунок скорочення якого відбувається рух певної частини тіла. У той час як м'яз-агоніст скорочується, протидіючий йому м'яз-антагоніст розслаблюється. При згинанні у ліктьовому суглобі, наприклад, біцепс – агоніст, а трицепс – антагоніст.

М'ЯЗ-АНТАГОНІСТ – м'яз, що протидіє скороченню іншого м'язу.

М'ЯЗ-СИНЕРГІСТ – м'яз, що рухається тим же напрямком відносно іншого м'язу, викликаючи аналогічний ефект. М'язами-синергістами можна вважати наступні комбінації: трицепс – грудні м'язи; найширші м'язи спини – біцепси; м'язи ніг – сідниці.

М'ЯЗИ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ – представлені м'язами плечового суглоба, плеча та передпліччя.

М'ЯЗИ ГОЛОВИ – жувальні м'язи – жувальний м'яз, скроневиий м'яз, латеральний крилоподібний м'яз, медіальний крилоподібний м'яз; *мімічні м'язи* – коловий м'яз ока, м'яз, що зморщує брову, коловий м'яз рота, м'яз, що піднімає верхню губу, м'яз, що піднімає кут рота, величний м'яз, щічний м'яз (м'язи трубача), м'яз, що опускає нижню губу, м'яз, що опускає кут

рота, підборідний м'яз, носовий м'яз, м'яз сміху, виличний м'яз, поперечний м'яз підборіддя і група надчерепних м'язів.

М'ЯЗИ ГОМІЛКИ – *передні м'язи гомілки* – передній великогомілковий м'яз, довгий розгинач пальців, довгий розгинач великого пальця; *задні м'язи гомілки* – триголовий м'яз гомілки, підошовний м'яз, задній великогомілковий м'яз, довгий згинач пальців, довгий згинач великого пальця, підколінний м'яз; *латеральні м'язи гомілки* – довгий і короткий малоогомілкові м'язи.

М'ЯЗИ ГРУДЕЙ – великий грудний м'яз, малий грудний м'яз, передній зубчастий м'яз, зовнішні і внутрішні міжреберні м'язи, діафрагма.

М'ЯЗИ ЖИВОТА – зовнішній косий м'яз живота, внутрішній косий м'яз живота, прямий м'яз живота, поперечний м'яз живота, квадратний м'яз попереку.

М'ЯЗИ КИСТІ – *підвищення великого пальця* – короткий відвідний м'яз великого пальця, короткий згинач великого пальця, м'яз, що протиставить великий палець (лежить під двома попередніми), привідний м'яз великого пальці; *підвищення малого пальця* – короткий відвідний м'яз малого пальця, короткий згинач малого пальця, м'яз, що протиставить малий палець; *середня група* – червоподібні м'язи, міжкісткові м'язи.

М'ЯЗИ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ – представлені м'язами таза, м'язами стегна, м'язами гомілки та м'язами стопи.

М'ЯЗИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ – *передні м'язи передпліччя (згиначі)* – ліктьовий згинач зап'ястка, поверхневий згинач пальців, довгий долонний м'яз, променевий згинач кисті, круглий пронатор, глибокий згинач пальців, довгий згинач великого пальця, квадратний пронатор; *задні м'язи передпліччя (розгиначі)* – ліктьовий розгинач зап'ястя, розгинач малого пальця, розгинач пальців, довгий і короткий променеві розгиначі зап'ястка, супінатор, довгий відвідний м'яз великого пальця, короткі і довгі розгиначі великого пальця, розгинач вказівного пальця, плечопроневий м'яз.

М'ЯЗИ ПЛЕЧА – *передні м'язи (згиначі)* – двоголовий м'яз плеча, дзьобоподібний плечовий м'яз, плечовий м'яз; *задні м'язи плеча (розгиначі)* – триголовий м'яз плеча, ліктьовий м'яз.

М'ЯЗИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА – дельтоподібний м'яз, надостьовий м'яз, підостьовий м'яз, великий круглий м'яз, малий круглий м'яз, підлопатковий м'яз.

М'ЯЗИ СПИНИ – *поверхневі м'язи* – трапецієподібний м'яз, найширший м'яз спини, ромбоподібний м'яз, підіймач лопатки, верхній задній зубчастий м'яз, нижній зубчастий м'яз; *глибокі м'язи* – випрямляч хребта, поперечно-остистий м'яз, ремінні м'язи голови та шиї.

М'ЯЗИ-СТАБІЛІЗАТОРИ – м'язи, що знаходяться у статичній напрузі і зберігають стабільність усього тіла або певних його частин під час здійснення зусилля іншими м'язами – безпосередніми двигунами.

М'ЯЗИ СТЕГНА – *передні м'язи стегна* – кравецький м'яз, чотириголовий м'яз стегна; *задні м'язи стегна* – двоголовий м'яз стегна, півсухожилковий,

півперетинчастий м'яз; *медіальні м'язи стегна* – гребінчастий м'яз, довгий, короткий і великий привідні м'язи, ніжний або тонкий м'яз.

М'ЯЗИ СТОПИ – *тильна поверхня* – короткий розгинач великого пальця, короткий розгинач пальців; *підшовна поверхня* – короткий згинач пальців, квадратний м'яз підшви; *підвищення великого пальця* – короткий відвідний м'яз великого пальця, короткий згинач великого пальця, короткий привідний м'яз великого пальця; *підвищення малого пальця* – короткий відвідний і короткий згинач малого пальця; *середня група* – червоподібні м'язи, міжкісткові м'язи.

М'ЯЗИ ТАЗА – клубово-поперековий м'яз, великий сідничний м'яз, середній і малий сідничні м'язи, м'яз-натягач широкої фасції стегна, грушоподібний м'яз, м'язи-близнюки, внутрішній затульний м'яз, зовнішній затульний м'яз, квадратний м'яз стегна.

М'ЯЗИ ШИЇ – об'єднані у наступні групи: *поверхневі м'язи* – підшкірний м'яз, грудино-ключично-соскоподібний м'яз; *надпід'язикові м'язи* – підборіднопід'язиковий, двочеревцевий, шилопід'язиковий; *під'язикові м'язи* – грудинопід'язиковий, лопатковопід'язиковий, грудинощитоподібний, щитопід'язиковий; *бічні м'язи* – драбинчасті (передні, середні і задні) м'язи; *глибокі м'язи* – довгий м'яз ший, довгий м'яз голови.

М'ЯЗОВА ВИТРИВАЛИСТЬ – здатність тривалий час підтримувати зусилля на постійному рівні.

М'ЯЗОВИЙ ТОНУС – стан окремого м'язу, у якому він знаходиться у постійному легкому тонусі та має об'ємний вигляд.

М'ЯЗОВІ ВОЛОКНА (міоцит) – основна структурна та функціональна одиниця соматичної м'язової тканини; третя стадія та результат гістогенезу.

Н

НАБИРАННЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ – навмисне, усвідомлене збільшення маси тіла боксером, борцем, важкоатлетом із метою участі у змаганнях у важчій ваговій категорії.

НАВАНТАЖЕННЯ – вплив на організм спортсмена тренувальних і змагальних вправ, які впливають на збільшення активності функціональних систем. Навантаження диференціюється: за статусом (тренувальне, змагальне, специфічне, неспецифічне); за величиною (велике, значне, середнє, мале); за відношенням до структурних елементів тренувального процесу (тренувального заняття, макро, мезо, мікроциклу, тренувального періоду, етапу підготовки тощо). Величина навантаження оцінюється зовнішніми і якісними показниками. Зовнішні – характеризуються кількісними характеристиками виконаної роботи; внутрішні – реакцією організму спортсмена на виконану роботу.

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗБОРИ – спортивні заходи, що здійснюються організаторами спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях.

НАВЧАННЯ РУХАМ – педагогічний процес, спрямований на системне освоєння раціональних засобів управління своїми рухами, оволодіння необхідними руховими навичками, уміннями, а також пов'язаних із цим процесом знань.

НАДО (Національна антидопінгова організація) – організація, визначена кожною країною, що має повноваження і відповідає за ухвалення та реалізації антидопінгових правил, здійснення збору проб, обробку результатів тестування, проведення слухань на національному рівні. Якщо таке призначення не було здійснене компетентним органом державної влади, такою структурою повинен бути Національний олімпійський комітет чи уповноважена ним організація. В Україні такою установою є Національний антидопінговий центр України.

НАКАТ – переверот у партері (у греко-римській, жіночій і вільній боротьбі), при виконанні якого борець, щільно обхопивши тулуб суперника, обертається разом із ним навколо поздовжньої осі тіла.

НАККАДАКА–ІППОН–КЕН – ударна частина, утворена виступаючою кісточкою середнього або вказівного пальців, якою наносяться удари в карате-до.

НАКОЛІННИКИ – туга, зазвичай еластична пов'язка або супорт, що одягається на коліно для часткової іммобілізації суглоба і профілактики спортивних травм.

НАКРИВАННЯ – контратакуюча дія борця, що виконується в момент проведення суперником прийому (кидка або перевероту), у результаті якого борець залишається зверху суперника (в положенні верхнього).

НАПІВМІСТ – положення борця в сутичці, при якому він, прогинаючись назад, торкається килима ступнями, головою і плечем (або боком).

НАПІВНЕЛЬСОН – застаріла назва перевероту у греко-римській боротьбі, жіночій і вільній боротьбі, переверот захватом шиї з-під плеча зсередини однією рукою. Отримав назву від імені срібного призера Олімпійських ігор, який виконував цей переверот – Нельсона Давидяна.

НАПІВПРОФЕСІЙНІ ТРЕНАЖЕРИ – тренажери фітнес-класу, які призначені для спортивних залів у готелях, саунах, офісних центрах. Як правило, один тренажер фітнес-класу має велику кількість робочих станцій і дозволяє одночасно тренувати декілька груп м'язів. Високе та максимальне навантаження, потовщений каркас і троси, покращена стійкість, амортизація і шумозаглушення. Напівпрофесійні тренажери не повинні мати у своїй конструкції механізмів, небезпечних для фізичного навантаження – робоча вага повинна бути твердо зафіксованою у руках. Вони не мають гумових та гідравлічних еспандерів, тільки вантажні плити, які забезпечують рівномірне чітко дозоване навантаження.

НАПРУЖЕНІСТЬ ПСИХІЧНА – стан, обумовлений підготовкою та здійсненням напруженої змагальної або тренувальної діяльності, що характеризується значною мобілізацією психічних здібностей спортсмена.

НАРКОТИКИ – (грец. *narkoticos* той, що призводить до заціпеніння, одурманюючий) речовини, які під час введення в організм людини впливають на її психіку і поведінку, змінюють емоційний стан, волю, свідомість. Внаслідок систематичного вживання можуть викликати фізичну і психічну залежність. Зловживання наркотичними препаратами має негативні медичні, соціальні та юридичні наслідки. Наркотичні речовини у спорті в основному вживаються з анальгетичною метою. До наркотичних анальгетиків відносяться морфін, опій, метадон, фентаніл та його похідні.

НАСИЛЬНИЦЬКА ПОВЕДІНКА – надмірна сила або брутальність, направлена на суперника або будь-яку іншу особу, яка тягне за собою накладення санкцій у відповідності до регламенту змагань.

НАСИЧЕНІ ЖИРНІ КИСЛОТИ – жирні кислоти, в яких відсутні ненасичені (в тому числі й подвійні) зв'язки у ланцюзі карбонового скелету. До цієї групи належать кислоти із загальною формулою $C_nH_{2n}O_2$ та з будовою $CH_3(CH_2)_m-COOH$. Кислотний залишок $COOH$ (який називається карбоксильною групою), обумовлює її кислотні властивості. У великих кількостях небажаний для спортсменів.

НАСЛІДКИ ПОРУШЕННЯ АНТИДОПІНГОВОГО ПРАВИЛА (наслідки) – порушення спортсменом або іншою особою антидопінгових правил можуть спричинити застосування до порушників наступних санкцій: *дискваліфікація* – ануляція досягнутих спортсменом результатів у конкретному виді змагань або всього змагання з усіма наслідками, як-то позбавлення усіх призів, медалей, очок тощо; *відсторонення* – заборона спортсмену або іншій особі брати участь у будь-яких змаганнях або іншій діяльності, припинення фінансування на визначений час; *тимчасове відсторонення спортсмена* – спортсмен або інша особа тимчасово відстороняються від участі у будь-яких змаганнях або діяльності до винесення остаточного рішення на слуханнях, що проводяться у відповідності до статті 8 Кодексу ВАДА; *фінансові наслідки* – фінансові санкції, які стягуються за порушення антидопінгового правила чи для відшкодування витрат, пов'язаних із порушенням антидопінгового правила; *публічне оприлюднення чи публічне звітування* – розповсюдження або оприлюднення інформації для широкого загалу чи осіб, які мають право бути повідомленими заздалегідь у відповідності до статті 14 ВАДК. До команд у командних видах спорту також можуть бути застосовані наслідки, як це передбачено статтею 11 ВАДК.

НАТРІЯ ОКСИБУТИРАТ – натрієва сіль гама-оксимасляної кислоти. Речовина, що має седативні, ноотропні, наркотичні, антигіпоксичні властивості, активний міорелаксант.

НАЦІОНАЛЬНА КОМАНДА – команда, що представляє країну та складається зі спортсменів, що мають право змагатися на підставі національності. Можуть бути різних вікових груп – основна команда, молодіжна, юніорська, ветеранська тощо.

НАЦІОНАЛЬНА ПОДІЯ – спортивна подія або змагання, у якій беруть участь спортсмени міжнародного або національного рівня, яка не є міжнародною подією.

НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ – організація, визнана Міжнародним олімпійським комітетом. Термін «Національний олімпійський комітет» відноситься також до національних спортивних конфедерацій у тих країнах, де функції національного олімпійського комітету по боротьбі з допінгом у спорті беруть на себе національні конфедерації.

НАЦІОНАЛЬНИЙ СПОРТИВНИЙ СПІР – суперечка між сторонами, які належать до однієї національної спортивної асоціації.

НГОЛО – танок-боротьба африканських племен мазінгас і камбіндас, що живуть в Анголі та Мозамбіку, включає окремі елементи танцювальної системи капоейра у поєднанні з бойовими мистецтвами африканських народностей.

НЕБУЛІН – структурний протеїн, який знаходиться вздовж активного міофіламенту і фіксує його положення в саркомері.

НЕГАНТРОПІЯ – міра ймовірності підтримання певного стану системи, незважаючи на фізичні перешкоди для її існування (гомеостаз організму, стабільність біомеханічної системи, вправи тощо).

НЕГАТИВНА ІОНІЗАЦІЯ ПОВІТРЯ – природній процес збагачення повітря негативно зарядженими іонами (негативними аероіонами), під дією різноманітних природних факторів. Під впливом негативно заряджених аероіонів кисню підвищується стійкість організму до різних негативних впливів зовнішнього середовища.

НЕГАТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ДОПІНГ-ТЕСТУ – результат, який не виявив наявності забороненої речовини або використання забороненого методу у пробі спортсмена.

НЕДОЗВОЛЕНИЙ МАРКЕТИНГ – діяльність, посередництвом якої компанія-конкурент, не маючи на це права, намагається асоціювати свою продукцію зі спортивним заходом, який вже має офіційних спонсорів.

НЕЗАЛЕЖНА СПОСТЕРЕЖНА ПРОГРАМА – група спостерігачів під управлінням ВАДА, яка спостерігає і надає рекомендації щодо процесу допінг-контролю під час певних спортивних заходів і звітує щодо своїх спостережень.

НЕЗАМІННІ ЖИРНІ КИСЛОТИ – поліненасичені жирні кислоти, основними представниками яких є: лінолева (клас омега-6), ейкозапентаєнова (клас омега-3) та докозагексаєнова (клас омега-3).

НЕЗНАЧНА ВИНА АБО НЕОБЕРЕЖНІСТЬ – доведення спортсменом, що його вина або необережність, оцінені з урахуванням усіх обставин та критеріїв відсутності вини чи необережності, не може вважатися значною

по відношенню до порушення антидопінгового правила. Окрім випадку з неповнолітнім, при будь-якому порушенні статті 2.1 Кодексу, спортсмен повинен також встановити, яким чином заборонена речовина потрапила до його організму.

Н-зона – місце в центрі А-диску, в якому відсутні актинові міофіламенти, містить тільки міозин.

НЕЙЛАНД АЛЬФРЕД (Російська Імперія) – видатний естонський атлет, розпочинав спортивну кар'єру як борець французької (греко-римської) боротьби. Чемпіон Олімпійських ігор 1920 року у важкій атлетиці.

НЕЙРОН – електрично збудлива нервова клітина, що обробляє та передає інформацію у вигляді електричного або хімічного сигналу. Передача хімічних сигналів відбувається через синапси.

НЕКРОЗ – патологічний стан, при якому відбувається денатурація внутрішньоклітинних протеїнів та ферментативне перетравлення змертвілих клітин.

НЕЛЬСОН (подвійний) – застаріла назва перевороту захопленням шиї з-під плечей у греко-римській боротьбі.

НЕНАДАННЯ ІНФОРМАЦІЇ – ненадання спортсменом (або іншою особою, якій це було доручено) достовірної та повної інформації щодо свого місцезнаходження (у визначений термін для проходження допінг-контролю).

НЕНАДАННЯ ІНФОРМАЦІЇ ПРО МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ – не заповнення даних щодо місцезнаходження спортсмена або пропущений допінг-тест.

НЕНАСИЧЕНІ ЖИРИ – жири або жирні кислоти, в яких є принаймні один подвійний зв'язок у ланцюзі жирної кислоти. Жирна кислота є мононенасиченою, якщо її ланцюг містить один подвійний зв'язок і поліненасиченою, якщо він містить більше одного подвійного зв'язку. Мають антиоксидантні властивості, стабілізують клітинні мембрани, запобігають розвитку атеросклерозу.

НЕОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань із неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

НЕПОВНОЛІТНІЙ СПОРТСМЕН – фізична особа, яка не досягла 18-ти річного віку.

НЕПРАВОМОЧНІСТЬ – якість або стан спортсмена, який означає відсутність у нього права участі у будь-якому офіційному або товариському змаганні в результаті порушення антидопінгових правил або порушень правил змагань.

НЕРВОВИЙ ЦЕНТР – сукупність нейронів, розташованих на різних рівнях ЦНС і регулюючих складний рефлекторний процес або функцію. У нервовому центрі виділяють наступні відділи: нижчий або виконавчий, робочий і вищий або регуляторний. *Нижчий (виконавчий)* відділ нервового центру, локалізований у спинному мозку, і передає інформацію від робочого відділу до робочих органів. *Робочий відділ* нервового центру –

відділ, відповідальний за здійснення даної функції, як правило, знаходиться у стовбурових відділах головного мозку. *Вищий (регуляторний)* відділ нервового центру, розташований в корі великих півкуль мозку, і регулює активність робочого відділу нервового центру, він втручається в регуляцію функцій епізодично, при необхідності коригування автоматичної діяльності робочого відділу.

НЕРВОВО-М'ЯЗОВИЙ СИНАПС – місце контакту закінчення аксона рухового нерва з м'язовим волокном, через який передається інформація від нервової системи до м'яза.

НЕСПОРТИВНА ПОВЕДІНКА – некоректна поведінка, що порушує принципи спортивного духу та заслуговує на покарання.

НЕСПРИЯТЛИВИЙ РЕЗУЛЬТАТ АНАЛІЗУ – повідомлення з акредитованої ВАДА лабораторії чи іншої лабораторії, санкціонованої ВАДА, у відповідності до Міжнародного стандарту для лабораторій та регламентуючої їх діяльність технічної документації, про присутність у пробі забороненої речовини, її метаболітів чи маркерів (включаючи підвищену кількість ендогенних речовин), чи даних, що свідчать про використання забороненого методу.

НЕСПРИЯТЛИВИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО (БІОЛОГІЧНОМУ) ПАСПОРТУ – висновок, визначений як несприятливий результат згідно Паспорта, як це передбачено у відповідних Міжнародних стандартах.

НИЗЬКОГІР'Я – висота від 800 м до 1000 м над рівнем моря, на якій у стані спокою чи незначних фізичних навантажень не відбувається суттєвих функціональних змін в організмі людини та відчувається вплив гіпоксії.

НИРОК – різновид технічних дій борця; рух, при якому борець, нахилившись і згинаючи ноги, проносить голову під рукою супротивника і виявляється збоку від нього або ззаду.

НІКОТИНАМІД (вітамін РР, амід нікотинової кислоти) – розчинний у воді вітамін групи В, необхідний для багатьох реакцій окислення у живих клітинах.

НІНДЗЮЦУ – японське бойове мистецтво (скритності) ніндзя.

НІЦЬКА ДЕКЛАРАЦІЯ (2000) – декларація Ради Європи щодо специфічних характеристик спорту та його соціальної функції в Європі, яка має братися до уваги при запровадженні спільних підходів.

НОВАК ГРИГОРІЙ (1919–1980) – радянський, український важкоатлет. Заслужений майстер спорту СРСР, видатний артист цирку. Перший радянський чемпіон світу 1946 року, срібний призер Олімпійських ігор 1952 року, десятиразовий чемпіон СРСР, більш ніж 100 разів покращував світові та всесоюзні рекорди в різних вправах важкоатлетичного триборства (1939–1952).

НОКАУТ – тимчасове погіршення стану спортсмена і його нездатність продовжувати двобій (протягом 10 с і більше), іноді супроводжується втратою свідомості внаслідок пропущених сильних ударів.

НОКДАУН – тимчасове погіршення стану боксера і його нездатність продовжувати бій (до 8 с.) внаслідок пропущених сильних ударів.

НООТРОПИ – (грец. *noos* мислення, розум та *tropos* напрямок) препарати, що позитивно впливають на вищі інтегративні функції головного мозку. Вони покращують розумову діяльність, стимулюють пізнавальні функції, навчання і пам'ять, підвищують стійкість мозку до різних негативних чинників, у тому числі до екстремальних навантажень і гіпоксії. Крім цього, ноотропи мають здатність знижувати неврологічний дефіцит і покращувати кортико-субкортикальні зв'язки. До ноотропних препаратів належать: пірацетам, пантогам, актовегін, білобіл, біотропіл, вазавітал тощо.

НУКІТЕ – (япон. *рука-спис*) ударна поверхня, утворена кінчиками щільно зімкнених пальців, якою наносяться удари в карате-до.

НУКЛЕІНОВІ КИСЛОТИ – складні високомолекулярні біополімери, мономерами яких є нуклеотиди. Число нуклеотидів у складі однієї молекули нуклеїнової кислоти може сягати 200 млн. Вони можуть існувати вільно і у складі полімерів – молекул ДНК (дезоксирибонуклеїнової кислоти) і РНК (рибонуклеїнової кислоти).

НУНЧАКИ (нунчаку) – холодна зброя, що використовується у східних єдиноборствах, традиційна японська зброя, що представляє собою дві з'єднані ланцюгом чи мотузкою коротенькі палиці.

НЯТ-НАМ – давня в'єтнамська оздоровча і бойова система, в основі якої лежать дихальні, статичні і динамічні вправи та прикладні прийоми рукопашного бою.

О

ОБВИВ – елемент техніки борця, дія ногою, що поєднує в собі зачіп гомілкою і стопою. Борець виконує обвив, зачіпаючи гомілкою ногу суперника зсередини і потім стопою зачіпляє цю ж гомілку зовні. Таку ж назву має кидок, який здійснюється після такого захвату.

ОБ'ЄКТИ СПОРТИВНОГО ЗАХОДУ – об'єкти, визначені для проведення змагань керуючою організацією, за умови відповідності їх вимогам міжнародної спортивної федерації щодо об'єктів для проведення спортивних заходів.

ОБ'ЄКТИВНА (сувора) ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ – (1) – правило, яке передбачає, що у відповідності до статті 2.1 та 2.2 Антидопінгової організації немає необхідності доводити факт наміру, вини, необережності чи усвідомленого використання спортсменом для цілі установаження порушення антидопінгових правил; (2) – принцип, згідно з яким асоціація-член або клуб спортивної організації, на яких розповсюджується дія правил статуту та регламентів такої організації, можуть бути суб'єктом дисциплінарних заходів та директив, якщо таке правило порушено в

результаті поведінки одного з її членів, гравців, офіційних осіб або вболівальників, або будь-якої іншої особи, яка виконує функцію від імені асоціації чи клубу-члена, навіть якщо такі асоціація-член або клуб можуть довести відсутність своєї вини або необережності.

ОБ'ЄКТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – особа, яка займається фізичною культурою, спортсмен.

ОБ'ЄМ НАВАНТАЖЕННЯ – кількість тренувальної діяльності, виконаної за певний проміжок часу.

ОБ'ЄМ ТЕХНІКИ – кількісний показник, який визначається загальним числом технічних дій, які здійснює спортсмен на тренувальних заняттях і під час змагань.

ОБ'ЄМ ЦИРКУЛЮЮЧОЇ КРОВІ (ОЦК) – гемодинамічний показник, сумарний об'єм крові, що знаходиться у функціонуючих кровоносних судинах.

ОБОПІЛЬНИЙ ЗАХВАТ – порушення правил ведення поєдинку боксерами, яке полягає у взаємному захопленні суперниками тулубів одне одного.

ОБРАЖАЮЧИЙ ЖЕСТ – рух тіла, голови, рук, долонь або обличчя, який виражає образливу оцінку та має на меті образити почуття іншої особи і через це розцінюється як серйозне порушення спортивної етики.

ОБРАЗЛИВІ ВИСЛОВЛЮВАННЯ – використання образливих висловів із метою образити почуття іншої особи, що оцінюється як серйозне порушення спортивної етики.

ОБТЯЖЕННЯ – зовнішній опір руху (гиря, штанга, мішок із піском тощо), який ускладнює виконання вправи та сприяє збільшенню м'язових зусиль.

ОБХВАТ – різновид захвату, при виконанні якого борець з'єднує свої руки так, щоб тіло або частина тіла суперника виявилися затиснутими між руками.

ОДНОПЕРИСТИЙ М'ЯЗ – м'яз, у якого волокна прикріплюються під кутом до одного краю сухожилка.

ОЖИРІННЯ – надлишкове відкладення жирової тканини в організмі.

ОКИСНЮВАЛЬНЕ ФОСФОРИЛЮВАННЯ – один із найважливіших компонентів клітинного дихання, що призводить до отримання енергії у вигляді АТФ. Субстратами окиснювального фосфорилювання виступають продукти розщеплення органічних сполук – білків, жирів та вуглеводів.

ОКИСНЮВАЛЬНІ ФЕРМЕНТИ – ферменти матриксу мітохондрій, які по суті є каталізаторами біохімічних реакцій утворення ергогенних сполук, та які виділяються в результаті окислення речовин у процесі клітинного дихання.

ОКІСТЯ (періост) – (лат. *periosteum*) сполучнотканинна оболонка, що покриває ззовні всю поверхню кістки за винятком суглобів трубчастих кісток.

ОЛІЙНИК В'ЯЧЕСЛАВ (1966) – український борець, олімпійський чемпіон у Атланті 1996 року. Заслужений майстер спорту України (1994). Почесний громадянин міст Маріуполя і Тернополя. Тренувався у Геннадія Узуна.

ОЛІМПІАДА – (1) – проміжок часу у 4-ри роки між двома олімпійськими іграми, одиниця літочислення у Древній Греції; (2) – найбільші міжнародні комплексні спортивні змагання сучасності; (3) – змагання, огляд, конкурс.

ОЛІМПІЗМ – філософська концепція, пов'язана з участю в олімпійському русі і його підтримкою, життєва і стверджувальна філософія, що ґрунтується на повазі до культурних, етнічних і моральних цінностей, які виховують молоде покоління у душі кращих зразків спорту, культури та мистецтва. У сучасній концепції олімпізму вирізняють три основні ідеї політичну, гуманістичну і філософсько-педагогічну. *Політична ідея олімпізму* – поєднання і примирення усіх народів світу, підтримка антивоєнного руху. *Гуманістична* – ствердження ідеї рівності усіх людей на планеті, намагання через спортивний рух повернути людство на необхідність подолання національних, расових та матеріальних протиріч. *Філософсько-педагогічна* – спираючись на переваги спортивно-ігрового методу виховання, забезпечити вільний і всебічний інтелектуальний, моральний і фізичний розвиток особистості, поєднати її заняття спортом з діяльністю в інших сферах суспільного життя.

ОЛІМПІЙСЬКЕ ПРАВО – система взаємопов'язаних норм і правил, які регулюють суспільні відносини, що виникають у процесі діяльності міжнародного олімпійського руху.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ – визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом вид спорту, з якого проводяться змагання на Олімпійських іграх.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ – суспільний рух, заснований на принципах, ідеях та ідеалах олімпізму, який об'єднує під своїми гаслами організації і людей незалежно від їхнього соціального статусу, політичних і релігійних поглядів, расової належності, статі і віку, який сприяє розвитку міжнародного олімпійського і масового спорту. Головною завданням олімпійського руху вважається – єднання спортсменів усього світу на великому спортивному святі під назвою Олімпійські ігри. Серед другорядних завдань олімпійського руху визначені наступні аспекти: *всесвітнє розповсюдження принципів, ідей та ідеалів олімпізму; сприяння організації і розвитку олімпійського спорту; пропаганда спортивної діяльності і її можливостей, щодо фізичного, морального, естетичного виховання особистості; виховання молоді через заняття спортом у душі взаєморозуміння і дружби; створення умов для реалізації програми Міжнародного олімпійського комітету «Олімпійська солідарність», яка спрямована на координацію діяльності національних олімпійських комітетів із метою допомоги їм щодо розбудови олімпійського руху; сприяння підготовці і вихованню спортивно-педагогічних, наукових і тренерських кадрів, які використовують спорт у гуманістичних цілях, обміну інформації між ними через олімпійську солідарність; підготовка і проведення Олімпійських ігор.*

ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з олімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань.

ОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ БОРотьБИ – види спортивних одноборств, які включені до номенклатури Олімпійських ігор. До них входить вільна боротьба, греко-римська боротьба, жіноча боротьба, дзюдо, тхеквондо, карате.

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ – міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні два роки під егідою Міжнародного олімпійського комітету. Переможці змагань отримують довічне звання олімпійського чемпіона. Олімпійські ігри діляться на літні (Ігри Олімпіад) та зимові. До середини 90-х літні і зимові Олімпійські ігри проводилися в один рік. Літні Олімпійські ігри проводяться кожні чотири роки, в рік кратний чотирьом (наприклад: 2012, 2016, 2020 тощо). Зимові Олімпійські ігри об'єднують зимові види спорту і відокремилися від літніх, починаючи з 1924 року. Починаючи із Зимових Олімпійських ігор у Ліллекхаммера (Норвегія), вони проводяться через два роки після літніх. Позачергові Олімпійські ігри – ігри, присвячені 10-річчю олімпіад сучасності, пройшли 1906 року у столиці Греції м. Афіни. Олімпійські ігри, які не були проведені через Світові війни у переліку Ігор, зберегли свої порядкові номери у олімпійському літочисленні сучасності, а саме шості Ігри у Берліні 1916 року, дванадцяті у Гельсінкі 1940 року та тринадцяті у Лондоні 1944 року. Олімпійські ігри 2020 року у Токіо (Японія), за рішенням МОК, через епідемію коронавірусу були перенесені на 2021 рік.

ОНТОГЕНЕЗ – індивідуальний розвиток живих організмів, який включає усі зміни від народження до кінця існування даного організму.

ОПУДАЛО – (1) тренажерний манекен для удосконалення техніки уколів (ударів), прийомів, застосовується замість партнера у тренуванні фехтувальників, боксерів, каратистів, дзеквондистів тощо; (2) мішок, набитий еластичним матеріалом, за формою нагадує людське тіло з руками і головою, застосовується замість партнера в тренуванні борців при відпрацюванні прийомів. Часто використовується у тренажерних пристроях.

ОРГАН – частина живого організму, яка виконує одну або декілька специфічних функцій.

ОРГАНИ ВИРІШЕННЯ СПОРІВ – органи спортивної юстиції, які наділені повноваженнями з вирішення спортивних спорів у відповідності до статутних та регламентних документів спортивної організації на протипагу судам загальної юрисдикції.

ОРГАНІЗАТОР ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ АБО СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ – юридична (юридичні) або фізична (фізичні) особа (особи), яка (які) ініціювала (ініціювали) та проводить (проводять) фізкультурно-оздоровчі або спортивні заходи та здійснює (здійснюють) організаційне, фінансове та інше забезпечення підготовки і проведення цих заходів.

ОРГАНІЗАТОРИ ВЕЛИКИХ МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ – континентальні асоціації національних олімпійських комітетів та інші міжнародні мультиспортивні організації, які діють у якості керівного органу, щодо будь-якого континентального, регіонального або іншого міжнародного спортивного заходу.

ОРГАНІЗАЦІЯ – структурно-функціональний стан системи.

ОРГАНІЗМ – жива істота, частини якої впливають одна на одну так, що вони функціонують разом як цілісна біологічна система. Організм має різні рівні організації (молекулярний, клітинний, тканинний та ін.); це жива істота, яка володіє сукупністю властивостей: обмін речовин, ріст, розвиток, розмноження, спадкування та ін., які роблять її відмінною від неживої матерії.

ОРГАНОЇДИ – постійні складові елементи клітини людини, тварини і рослини, що виконують певні функції в її життєдіяльності.

ОТОЧУЮЧА АФЕРЕНТАЦІЯ – компонент аферентного синтезу, що впливає на організм усією сукупністю зовнішніх факторів, які створюють оточуюче середовище, на фоні якого розгортається адаптаційна діяльність організму.

ОТРИМАННЯ СТАТУСУ АМАТОРА ПОВТОРНО – зміна статусу спортсмена з професійного на аматорський у відповідності до умов, передбачених регламентами спортивної асоціації, до якої він належить.

ОПЕРАТИВНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАНЬ – стан спортсмена, який характеризується своєрідною оптимізацією стабільних характеристик підготовленості, що заключається в оперативній готовності до реалізації набутих завчасно можливостей – високий рівень мотивації, мобілізаційна готовність, оптимальний фізичний стан, ефективна техніко-тактична настанова.

ОСМОТИЧНИЙ ТИСК (ДИФУЗНИЙ ТИСК) – термодинамічний параметр, що характеризує прагнення розчину понизити свою концентрацію при зіткненні з чистим розчинником внаслідок зустрічної дифузії молекул розчинника та розчиненої речовини.

ОСТЕОПОРОЗ – системне захворювання скелета, яке характеризується зменшенням маси кістки в одиниці об'єму та порушенням мікро-архітектури кісткової тканини, що призводить до підвищення крихкості кісток та високого ризику їх переломів.

ОСТЕОХОНДРОЗ – дегенеративно-дистрофічний процес, що супроводжується порушенням тканин міжхребцевого диска і структури хребетного стовпа.

ОФІЦЕР ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ – особа чоловічої або жіночої статі, призначена антидопінговою організацією або організатором змагань, яка проводить змагальний або позазмагальний допінг-контроль. Він є відповідальним за всю процедуру допінг-контролю, включаючи забір проб та їх транспортування до акредитованої ВАДА лабораторії. Він уповноважений на прийняття рішень під час процедури допінг-контролю згідно відповідних регламентів. Може супроводжуватись шапероном (наглядачем).

ОФІЦЕР ІЗ ЗАБОРУ КРОВІ – офіцер допінг-контролю, відповідальний за взяття проб крові спортсменів, який має відповідну кваліфікацію для збору проб крові спортсменів.

ОФІЦІЙНА ОСОБА – будь-хто, за виключенням спортсменів, нанятий або залучений для виконання адміністративної, спортивної або будь-якої іншої діяльності у спортивній організації.

ОФІЦІЙНЕ ЗМАГАННЯ – змагання, що проводиться міжнародною або національною спортивною асоціацією.

П

ПАВЛЕНКО КОСТЯНТИН (1892–1968) – перший рекордсмен світу серед українських важкоатлетів 1914 року. Учасник першої Російської олімпіади в Києві 1913 року.

ПАЙНІ – (фін. *rainia* боротьба) загальна назва всіх різновидів боротьби у фінів. Майже всім фіно-угорським народам характерна змагальна риса характеру, тяга до боротьби, демонстрація фізичної сили, що становить їх національну особливість. Саме угорці, фіни та естонці є одними з найсильніших, витриваліших і умілих у боротьбі серед багатьох народів світу. Існує декілька варіантів фінської боротьби: боротьба в захваті, боротьба на пасках, боротьба на руках (нагадує сучасний армспорт).

ПАЛЕ – (ст. грец. боротьба), в західній цивілізації сприймається як зразок класичного фізичного виховання, частиною якого завжди була боротьба. Греція – батьківщина Олімпійських ігор. Згідно давньогрецьким легендам, вона була придумана Палестрою, донькою Гермеса і Аркадії. У стародавній Греції існувало кілька видів боротьби, які незмінно користувалися популярністю у населення: *ортопале* – за правилами нагадувала сучасну греко-римську боротьбу, яка забороняла проводити дужання після падіння суперників на землю та *стадіопале* – по суті попередниця сучасної вільної боротьби, спортсменам дозволялося продовжувати дужання і на землі. У Греції борців називали палестритами. До програми античних Олімпійських ігор була включена 708 року до н.е. Хоча відома як вид спорту, який був обов'язковим під час поховальних ігор за довго до ігор у Олімпії. Під час поховальних ігор на честь царя Іолку Пілея, який відрядив свого племінника Ясона у похід за золотим руном, перемогу у боротьбі здобув грецький герой Пелей (приблизно XIII ст. до н.е.).

ПАЛУСАЛУ КРІСТІАН (1908–1987) – естонський борець греко-римського та вільного стилю, дворазовий чемпіон Олімпійських ігор, чемпіон Європи, семиразовий чемпіон Естонії з греко-римської боротьби (1932–1938 рр.), п'ятиразовий чемпіон – із вільної боротьби (1931–1933, 1935, 1936 рр.). Один із трьох борців, олімпійських чемпіонів як з греко-римської, так і з вільної боротьби, один із двох борців (разом з Іваром Юханссоном), зумівших вибороти два «золота» на одних і тих же Олімпійських іграх і єдиний хто це зміг зробити у важкій вазі. Визнаний найкращим спортсменом Естонії XX століття.

ПАМ'ЯТЬ РУХОВА – запам'ятовування, збереження і відтворення спортсменом рухів, рухових дій і їх поєднань.

ПАНДУР БОББИ (Сполучені Штати Америки) – гирьовик і борець польського походження (ім'я при народженні Владислав Кургарчук) кінця XIX початку XX століть, мав гармонійне поєднання м'язового рельєфу і сили.

ПАНКРАТІОН – гібрид боротьби і кулачного бою з домінуванням першої, давньогрецький вид одноборства, за свою популярність у античні часи був включений до номенклатури ігор у Олімпійському святилищі. Родоначальником виду вважають Геракла. Інколи елліни олімпійського чемпіона з панкратіону називали «Другим Гераклом». За часів античності були популярні два види панкратію: «ано» або «ортостаден» – поєдинок відбувався лише у стійці, та «панкратіон катю» – боротьба дозволялась і в положенні борцівського партеру. Останній різновид і був представлений у програмі ігор на честь Зевса Олімпійського.

ПАНМО (іво) – традиційний вид боротьби, який практикують народи шаванте – групи індіанських племен офай'е, оті, ауе, що проживають у центральних районах Бразильського нагір'я. Панмо є боротьбою, яка нагадує сучасну вільну з веденням сутички тільки в стійці, з вільними захватами тулубу, рук і ніг, але з застосуванням різноманітних больових прийомів, у тому числі і на суглоби, а також нанесенням деяких дозволених правилами ударів.

ПАРЕЗ – часткове зниження м'язової сили, коли довільні рухи обмежуються, але не втрачаються повністю.

ПАСИВНЕ ХАБАРНИЦТВО – втручання, що включає пропонування, отримання пропозиції або прийняття неправомірної вигоди з метою змінити результат змагань.

ПАСИВНІСТЬ – відсутність реальних спроб виконання прийомів у сутичці борців. У самбо пасивність трактується як «ухилення від боротьби», у дзюдо – як «незнання боротьби».

ПАСОК – деталь спортивного одягу; (1) – у самбо і дзюдо застосовується для підперізування куртки, виготовляється з цупкої бавовняної тканини, складеної в кілька рядів і прошитої поздовжніми рядками та має ширину – 5 см. У дзюдо застосовується також для позначення кваліфікації борця. Для спортсменів, які щойно почали вивчати мистецтво дзюдо: новачки – білий пояс, 5-й кюї – жовтий, 4-й кюї – помаранчевий, 3-й кюї – зелений, 2-й кюї – синій, 1-й кюї – коричневий; для майстрів дзюдо – 1–5-й дан – чорний пояс, 6–8-й дан – чорний або червоний із білими поперечними смугами, 9–10-й дан – червоний або чорний пояс; (2) – у пауерліфтингу та важкій атлетиці – міцний широкий (не більше 10 см шириною і не більше 13 мм завтовшки, внутрішня ширина пряжки – не більше 13 см, максимальна ширина шкіряної петлі – 5 см) пасок із товстої шкіри, звужений до живота, застосовується для закріплення поперекової частини тулубу з метою попередження травм м'язів спини.

ПАТАШО – боротьба індіанського народу в Бразилії, який мешкає у штаті Бая. Це боротьба вільного стилю з дозволеними різноманітними захватами за тіло суперника як вище, так і нижче колін. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю так, щоб він торкнувся землі спиною.

ПАУЕРЛІФТІНГ (силове триборство) – силовий вид спорту, суть якого полягає в подоланні опору максимально важкої для спортсмена ваги. В якості змагальних дисциплін до його складу входять три вправи: присідання зі штангою на спині (на верхній частині лопаток), жим штанги лежачи на горизонтальній лаві і тяга штанги (станова тяга) – які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена.

ПАХЛАВАНИ – традиційна боротьба пуштунських і таджицьких народів, що нині проживають в Афганістані. Історія розвитку боротьби в цій державі Південно-Західної Азії тісно пов'язана з історією єдиноборств і бойових мистецтв народів Середньої Азії, Індії, Ірану і Пакистану. Перші згадки про афганську боротьбу, датовані VI–IV ст. до н.е., коли територія нинішнього Афганістану входила до Бактрійського царства. Боротьба у бактрійців була невід'ємною частиною військового вишколу майбутніх воїнів. Пахлавани нагадує вільну боротьбу, але в одязі, дозволені різноманітні захвати за одяг і тіло суперника. Перемагає той пехлеван, який зіб'є свого опонента на землю.

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ – довгий ланцюжок взаємозалежних та взаємодоповнюючих аспектів педагогічної діяльності, обумовлених змістом і результатами попереднього теоретичного аналізу теми, що забезпечують результативну організацію педагогічного процесу, і які під порядковані загальній меті вирішення актуальної наукової і практичної проблеми.

ПЕПТИДНІ, ГЛІКОПРОТЕЇНОВІ ГОРМОНИ ТА ЇХ ПОХІДНІ – медичні препарати, що стимулюють роботу залоз внутрішньої секреції або забезпечують зовнішнє надходження в організм спортсмена гормонів росту, гормонів, що прискорюють синтез еритроцитів, прискорюють процеси метаболізму тощо. До указаної групи речовин відносяться: природні – гонадотропін, кортикотропін, соматотропні, інсулін, еритропоетин; штучні – біогонаділ, хорагон, хорекс, хоріон, фоллютеїн, предин тощо.

ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ МЕЗОЦИКЛ – мезоцикл, спрямований на підготовку спортсмена до відповідального старту. Характеризується хвилеподібністю навантаження зі зниженням її параметрів в останньому мікроциклі.

ПЕРЕВЕРТАННЯ – тактична дія борця в самбо і дзюдо в боротьбі лежачи, якою він перевертає суперника з положення грудьми до килима на спину або зі спини на живіт.

ПЕРЕВОРОТ – прийом у греко-римській, жіночій та вільній боротьбі, яким борець перевертає в партері суперника з положення грудьми до килима в положення спиною до килима. У самбо і дзюдо – кидок захопленням стегна.

ПЕРЕГИНАННЯ – больовий прийом в самбо і дзюдо, що виконується розгинанням кінцівки в суглобі в напрямку, протилежному її природному згинанню.

ПЕРЕКАТИ – рух борця, при якому він повертається, котячись килимом, з однієї частини тіла на іншу (через голову на лопатки, з боку на бік, із сідниць на лопатки і через голову).

ПЕРЕКИДАННЯ – прийом, який застосовується у боротьбі в партері, переверот, що виконується ривком або поштовхом у напрямку ніг суперника.

ПЕРЕКИДАННЯ ШТАНГИ ЗА ГОЛОВУ – помилка важкоатлета в техніці виконання ривка двома руками або поштовху від грудей, у результаті якої атлет упускає штангу за голову на поміст.

ПЕРЕКОС – помилка важкоатлета в техніці виконання вправи, відставання руху однієї з рук при підйомі штанги.

ПЕРЕМІЗІЙ – сполучнотканинна оболонка, яка оточує м'язові пучки м'язового волокна.

ПЕРЕТЯГУВАННЯ ЛИНВИ – командний вид спорту, у якому учасники намагаються перетягнути команду-суперницю за окреслену межу, використовуючи для цього линву довжиною 33,5 метра та товщиною 10–12 сантиметрів.

ПЕРЕФЕРИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА – частина нервової системи, представлена нервами, що з'єднують ЦНС із сенсорними органами, рецепторами та афекторами (м'язами та залозами) та об'єднує їх у взаємодії. Периферична нервова система складається зі всіх інших нервів і нейронів, які не лежать у межах центральної нервової системи.

ПЕРЕХІДНИЙ МЕЗОЦИКЛ – мезоцикл перехідного періоду, головним завданнями якого є забезпечення повноцінного відпочинку після виснажливих тренувань і змагального періоду, а також підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового мезоциклу.

ПЕРІОД – велике структурне утворення макроциклу, в якому вирішуються певні завдання підготовки спортсмена. *Перехідний період* – частина макроциклу, що триває від закінчення періоду змагання до початку чергового макроциклу, мета якого відновлення усіх функцій організму, активний відпочинок. *Підготовчий період* – частина макроциклу, присвячена фундаментальній підготовці (частіше фізичній і технічній). *Змагальний період* – частина макроциклу, в якій проходять основні змагання і реалізуються можливості спортсмена в найбільш високі спортивні результати.

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

ПЕРШІСТЬ – змагання різного рангу з будь-якого виду спорту з визначеним місцем проведення, конкретною кількістю учасників, відповідним регламентом тощо. *Командна першість* – першість, яка

визначається за сумою результатів членів команди у змаганнях із деяких видів спорту. *Особиста першість* – першість, яка визначається за результатами виступу одного спортсмена у змаганнях з виду спорту, а також у окремій програмі виду змагань. *Загальнокомандна першість* – першість, яка визначається за сумарним підсумком виступу у змаганнях декількох колективів одного спортивного клубу або товариства (чоловічої і жіночої команд). *Відкрита першість* – вид змагань, у якому учасники виступають без розділення на категорії.

ПЕСЕК ДЖОН (Сполучені Штати Америки) – видатний професійний борець, який носив прізвисько «Людина-тигр із Небраски». У 1916-1917 рр. одержав пермоги над чемпіонами світу Йорлом Каддаком і Джеком Тейлером. За всю спортивну кар'єру, яка тривала 40 років, програв тільки 20 разів.

ПЕТРОВ НІКОЛА (Болгарія) – чемпіон світу 1900 року, у фіналі здобув перемогу над Полам Понсом, ставши переможцем і найсильнішою людиною XIX століття. Як професіонал брав участь у 8000 поєдинків і лише кілька разів був переможений іншими спортсменами.

ПЕХЛУВАНИ – традиційна боротьба ассирійців, народу який проживає в багатьох країнах світу: Північному Іраку, Ірані, Туреччині, Сирії, Росії, Україні та у деяких інших державах. Практикувалася в вигляді боротьби з вільними захватами вище паску в стійці без продовження сутички на землі. У деяких країнах ассирійці боролися за правилами запозиченими у сусідніх народів.

П'ЕДЕСТАЛ ПОШАНИ – спеціально оформлене місце, на якому відбувається нагородження переможців спортивних змагань.

ПИТЛЯСИНСЬКИЙ ВЛАДИСЛАВ (1863–1933) – відомий важкоатлет, майстер французької (греко-римської) боротьби, артист цирку початку XX століття. Поляк за походженням, з 1892 року В. Питлясинський виступає як атлет разом із В. Фоссом у варшавському цирку Чинизеллі. Він демонструє трюки з гирями та виконує вправи із знаменитою штангою Фосса, гриф якої був настільки товстим, що бажаючі з публіки не могли навіть відірвати штангу від помосту. В 1896 році у Петербурзі він відкрив школу атлетики, а в 1911 році в Одесі – атлетичний інститут. На його честь у Варшаві проходить щорічний міжнародний турнір із греко-римської боротьби, який збирає найсильніших майстрів з усього світу. Є автором навчального посібника «Французская борьба» (1896 р.) з 60 фотографіями прийомів, які В. Питлясинський демонструє разом із відомим атлетом М. Кравченком.

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

підготовка – розділ психічної підготовки, що включає систему дій, які використовуються для формування й удосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей (цілеспрямованості, рішучості, сміливості, наполегливості, стійкості тощо). *Всебічна підготовка* – процес гармонійного розвитку основних фізичних якостей атлета, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, оволодіння спеціальними знаннями. *Багатоборна підготовка* – тренування спортсмена з урахуванням необхідності виступати у змаганнях за програмою якогонебудь багатоборства (характерна більшою мірою для легкої атлетики, плавання тощо). *Психічна підготовка* – система психолого-педагогічних дій, що використовуються з метою формування й удосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. *Силова підготовка* – процес виховання й удосконалення силових здібностей спортсмена. *Швидкісно-силова підготовка* – процес виховання й удосконалення здатності спортсмена виконувати вправи, що вимагають прояву сили. *Спеціальна психічна підготовка* – система психопедагогічних дій, спрямованих на формування психічної готовності до виступу у конкретних змаганнях (адаптація до соціопсихологічних умов змагань, налаштування, регуляція стану). *Тактична підготовка* – процес надбання й удосконалення спортсменом у ході тренування і змагань тактичних знань, умінь, навичок і тактичного мислення. *Теоретична підготовка* – процес оволодіння спортсменом сукупністю знань про систему спортивної підготовки, що включає методичні, медико-біологічні, психологічні основи тренування і змагань, а також відомості про спортивний інвентар, устаткування, знання правил змагань тощо. *Технічна підготовка* – процес навчання спортсмена основам техніки дій, що виконуються у змаганнях або служать засобами тренування та удосконалення обраних варіантів спортивної техніки. *Форсована підготовка* – прискорена підготовка спортсмена, здійснювана, як правило, з порушенням принципів поступовості, систематичності, доступності, індивідуалізації тощо. *Фізична підготовка* – одна із сторін підготовки у фізичному вихованні, спорті, пов'язана з вихованням фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей). *Загальна фізична підготовка (ЗФП)* – процес удосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на всебічний фізичний розвиток людини. *Спеціальна фізична підготовка (СФП)* – процес виховання фізичних якостей, що забезпечують переважний розвиток тих рухових здібностей, які потрібні для конкретної спортивної дисципліни.

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

ПІДГОТОВЧИЙ МІКРОЦИКЛ – період спрямований на безпосередню підготовку спортсмена до змагань.

ПІДДУБНА МАРІЯ (Російська імперія) – талановита борчиня, циркова артистка, сестра відомого чемпіона Івана Піддубного. З 1889 по 1910 рік – шість разів володіла титулом чемпіонки світу.

ПІДДУБНИЙ ІВАН (1871–1949) – український спортсмен-борець. Шестиразовий чемпіон світу з боротьби (Париж, Мілан, Франкфурт, Нью-Йорк). Один із найвідоміших світових борців ХХ століття, син старого козацького роду. Програв лише одну сутичку у своїй тривалій спортивній кар'єрі французу Раулю ля Буше за рішенням суддів, але глядачі віддали перевагу своєму кумиру – Івану Піддубному.

ПІДЙОМИ ЗОТТМАНА – вправа, названа на честь атлета кінця ХІХ століття Джорджа Зоттмана. Вихідне положення основна стійка, у руках тримати гантелі долонями назовні. Розпочинається вправа підйомом гантелей до плечей, потім розвернути долоні від себе і, напружуючи м'язи плечей і передпліччя, опустити гантелі у вихідне положення. Таким чином, Джордж Зоттман поєднав дві вправи у одну. Результат підйомів – розвиток плечових і м'язів передпліччя.

ПІДЙОМНІ – плата, виплачувана в якості винагороди спортсмену за підписання контракту з новим клубом, національною асоціацією чи федерацією або іншою юридичною особою.

ПІДНІЖКА – кидок, що виконується шляхом підставлення ноги борця до ноги (ніг) суперника і перекидання його через підставлену ногу. Нога підставляється таким чином, щоб перешкоджати пересуванню ніг суперника. *Задня підніжка* – виконується борцем шляхом підставляння ноги ззаду ніг суперника. *Підніжка на п'яті* – при її виконанні, борець підставляє свою ногу до ніг супротивника, спираючись на п'яту (підняту носком вгору). *Передня підніжка* – виконуючи яку, борець ставить свою ногу перед ногами суперника. *Підніжка з коліна* – підніжка, при виконанні якої борець стає на коліно.

ПІДСІД – кидок у самбо і дзюдо, що виконується підштовхуванням ноги (ніг) суперника вгору передньою або бічною поверхнею ноги атакуючого борця.

ПІДСІЧКА – кидок, під час якого, борець підбиває ногу (ноги) суперника однією з своїх ніг, залишаючись на іншій. *Бічна підсічка* – борець підбиває різнойменну ногу суперника в бічну частину гомілки або стопи. *Підсічка в коліно* – передня підсічка, при виконанні якої борець підбиває ногу суперника в нижню частину різнойменного стегна в області колінної чашечки. *Підсічка в темп кроків* – підсічка, при виконанні якої борець використовує рух ноги (ніг) суперника, підбивання здійснюється в напрямку переміщення ноги суперника. *Задня підсічка* – борець підбиває різнойменну або однойменну ногу супротивника в задню частину гомілки. *Підсічка зсередини* – борець підбиває однойменну ногу суперника у внутрішню частину гомілки. *Передня підсічка* – борець підбиває різно-

йменну ногу супротивника в передню частину гомілки. *Підсічка під коліно* – борець підбиває ногу опонента ззаду в підколінний згин.

ПІДПИСАНТИ ВАДА – організації, які підписали Кодекс ВАДА та погодилися дотримуватися його, включаючи Міжнародний олімпійський комітет, міжнародні федерації, Міжнародний параолімпійський комітет, національні олімпійські комітети, національні параолімпійські комітети, організатори великих спортивних заходів, національні антидопінгові організації та ВАДА.

ПЛАТЕС – комплекс фізичних вправ, розроблений на початку ХХ століття німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом, метою якого є розвиток гнучкості усіх м'язів тіла.

ПЛОННА ГІМНАСТИКА – вид спорту, який поєднує танцювальні вправи з гімнастичними на пілоні.

ПІНІГІН ПАВЛО (1953) – український олімпійський чемпіон із вільної боротьби 1976 року якутського походження. Заслужений майстер спорту СРСР, Заслужений тренер УРСР.

ПІРОВИНОГРАДНА КИСЛОТА – органічна кислота, перша із ряду α -кетокислот, тобто містить кетогрупу в α -положенні стосовно карбоксильної. Аніон піровиноградої кислоти називається піруват і є однією із ключових молекул у багатьох метаболічних шляхах. Зокрема, піруват утворюється як кінцевий продукт гліколізу і за аеробних умов може бути далі окиснений до ацетил-коферменту А, який вступає в цикл Кребса. В умовах нестачі кисню та піруват перетворюється у реакціях бродіння.

ПІРУВАТ – сіль піровиноградної кислоти, інколи цим терміном називають саму піровиноградну кислоту.

ПЛАЗМАЛЕМА (клітинна мембрана, плазматична або цитоплазматична мембрана) – зовнішня оболонка живої клітини, яка відокремлює цитоплазму клітини від навколишнього середовища. Складається з двох шарів ліпідів та містить білки і вуглеводи.

ПЛАСТИЧНИЙ ОБМІН (анаболізм, асиміляція) – сукупність біохімічних ферментативних процесів синтезу біоорганічних сполук.

ПЛІНТ – інвентар атлетичної зали, підставка для грифів штанги, важкоатлетичних дисків, гантелей тощо.

ПЛОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ – фізичні вправи, під час яких м'язи миттєво навантажуються і розтягуються, а потім швидко скорочуються (стрибки на перешкоду, стрибки через лавку тощо).

ПОВЕРНЕННЯ ПРИЗІВ – дисциплінарна міра, що застосовується до фізичних та юридичних осіб і зобов'язує їх повернути отримані винагороди, зокрема грошові призи та символічні предмети, такі як медалі, кубки та інші трофеї.

ПОВТОРНЕ ТЕСТУВАННЯ – додаткове тестування; санкція, що проводиться додатково до спортсмена за порушення антидопінгового правила, яке може бути призначене йому під час відбування відсторонення.

ПОЄДИНОК – бій, сутичка між суперниками.

ПОЗАЗМАГАЛЬНЕ ДОПІНГ-ТЕСТУВАННЯ – допінг-контроль, що проводиться у будь-який час, у позазмагальний період.

ПОЗНАЧЕННЯ ВИРОБНИКА – зареєстрована торгівельна марка виробника, яка використовується на спортивному екіпіруванні, як-то: назва, логотип, лінія продукції, зображувальний логотип і напис, що ототожнює виробника та/або лінію продукції.

ПОЛІВІТАМІНИ – лікарський препарат, що містить суміш декількох вітамінів.

ПОЛІСАХАРИДИ – полімерні високомолекулярні вуглеводи, побудовані з моносахаридів, які з'єднані глікозидними зв'язками й утворюють лінійні або розгалужені ланцюги.

ПОЛІЦИТЕМІЯ (хвороба Вакеза) – прогресуюче захворювання, яке характеризується, передусім, збільшенням кількості еритроцитів, а у 2/3 хворих – одночасним збільшенням кількості лейкоцитів і тромбоцитів.

ПОМОСТ – у важкій атлетиці – дерев'яний підвищений майданчик розміром 4×4 м (змагальний помост) та 3×3 м і менший (тренувальний), на якому виконуються вправи зі штангою. Настил із фанери, гуми або іншого синтетичного нековзкого матеріалу.

ПОНГО – традиційна боротьба народу мунджомбо, що мешкає в африканській республіці Конго. Поєдинки конголезької боротьби відбуваються у колі глядачів під супровід тамтамів. Двоє молодих спортсменів, одягнені у коротенькі спідниці зі шкір тварин, пов'язують один одному паски і розпочинають боротьбу, взявшись за них. Переможець повинен кинути свого візаві на землю.

ПОНС ПОЛЬ (Франція) – видатний борець, перший чемпіон світу із французької (греко-римської) боротьби 1898 року. Мав прізвисько – «Колосс». Найкращий атлет свого часу, виступав на світових та міжнародних змаганнях до 44-х років. Потім працював тренером і підготував теж не менш відомого борця – бельгійця Константина Лаво (сценічний псевдонім «Константин ле Буше»).

ПОПЕРЕДНЄ СЛУХАННЯ – у порядку статті 7.9 Кодексу ВАДА, термінове скорочення слухання, яке відбувається до слухання у відповідності до статті 8 (Право на справедливе слухання), яким спортсмену надається повідомлення та можливість бути заслуханим у письмовій або усній формі.

ПОПОВ ГЕОРГІЙ (1912–1974) – важкоатлет, автор 25-ти рекордів СРСР, що перевищували світові. Заслужений майстер спорту та заслужений тренер СРСР.

ПОРУШЕННЯ АНТИДОПІНГОВОГО ПРАВИЛА – випадок, обставини чи поведінка, передбачені Кодексом ВАДА, що суперечить діючим антидопінговим правилам і є підставою для відкриття дисциплінарного провадження й накладення санкцій на причетних осіб.

ПОСТАЧАЛЬНИК – компанія, яка постачає спортивне приладдя, включаючи тренувальне і спортивне знаряддя та одяг.

ПОСУНЬКО ДАНИЛО (Російська імперія) – відомий український цирковий борець, чемпіон світу 1916 року. Автор рекорду свого часу у жимі штанги у військовій стійці від грудей – 119,4 кг. За свідченням біографів тричі боровся з Іваном Піддубним і тричі звів поєдинки у нічю. Помер 1942 року.

ПОТРЕБА – дефіцит або відсутність чогось, необхідного для біологічної, фізичної, соціальної і психологічної рівноваги людини.

ПОТУЖНІСТЬ М'ЯЗУ – якісний показник діяльності м'язу за одиницю часу, який визначається силою скорочення, відстанню скорочення і числом скорочень за хвилину.

ПОЧАТКОВА ВАГА – вага штанги, яку замовив спортсмен для першої спроби на змаганнях із важкої атлетики.

ПОШТОВХ – класична вправа у важкій атлетиці, яка виконується у два етапи: перший – штанга підіймається на груди; другий – виштовхується догори на прямі руки.

ПРАВА НА ВИКОРИСТАННЯ ДАНИХ – право компіювати та використовувати статистичну та іншу інформацію, пов'язану зі змаганнями.

ПРАВО НА ТРАНСЛЯЦІЮ – ліцензія на право передавати зображення та/або звук спортивного заходу на телебаченні та радіо.

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

ПРЕДСТАВНИК КОМАНДИ – керівник команди на змаганнях, що несе відповідальність за дисципліну учасників, представляє команду на переговорах з офіційними особами змагань, є учасником вирішення конфліктних ситуацій.

ПРЕПАРАТ (медичний) – хімічний або фармацевтичний продукт лабораторного чи фабричного виготовлення, який має застосування у медицині або фармакології.

ПРЕПАРАТИ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ ДІЇ (енергізатори) – біологічно активні речовини, які з одного боку самі є донорами енергетичних продуктів (АТФ, глюкоза, креатин тощо), а з іншого – опосередковано підвищують ендогенний вміст в організмі біомолекул, які беруть участь у роботі м'язів.

ПРЕПАРАТИ ПЛАСТИЧНОЇ ДІЇ – фармакологічні препарати, біологічно активні домішки, які на всіх етапах спортивної підготовки впливають на біосинтетичні процеси, особливо на синтез нуклеїнових кислот і білків.

ПРИЗЕР – спортсмен або команда, що завоювали на змаганнях одне з призових місць (1–3 місце).

ПРИЗНАЧЕННЯ – надання, поставка, контроль, сприяння чи інший вид участі у використанні або спробі використання іншою особою забороненої речовини чи забороненого методу. Однак це визначення не розповсюджується на сумлінні дії медичного персоналу з використання забороненої речовини чи забороненого методу з реальною терапевтичною метою, підтвердженою відповідними документами чи такою, що має інше

адекватне пояснення. Також воно не розповсюджується на дії із забороненими речовинами, які не заборонені у позазмагальному тестуванні, якщо тільки обставини в цілому не вказують на те, що заборонені речовини не призначалися для використання з реальною терапевтичною метою, підтвердженою відповідними документами чи були використані на покращення спортивних результатів.

ПРИЙОМИ – техніко-тактичні дії у спортивних видах одноборств, визначені їх правилами та затверджені міжнародними спортивними федераціями. *Больові* – спеціальні захвати в самбо і дзюдо, що дозволяють впливати на суглоби, зв'язки, руки, ноги суперника, викликаючи больові відчуття. За виконання больового прийому присуджується чиста перемога. Проведення прийому припиняється за сигналом суперника про визнання власної поразки (вигук або удар рукою чи ногою по татамі або килимі). Заборонено проведення больових прийомів на пальці і хребет. *Прийоми в партері* – техніко-тактичні дії у греко-римській, жіночій та вільній боротьбі – перевероти, кидки, які згідно з правилами змагань дозволено проводити в партері. *Прийоми в положенні лежачи* – дії в боротьбі самбо і дзюдо, які згідно з правилами змагань дозволено проводити в положенні лежачи: у самбо – утримання і больові прийоми, в дзюдо – утримання, задушливі захвати, больові прийоми. *Прийоми в стійці* – технічні дії в боротьбі, які згідно з правилами змагань дозволено виконувати в стійці: у греко-римській та вільній боротьбі – кидки, звалювання, закручування, збивання; у вільній боротьбі – атака однієї та двох ніг, підсічки, підніжки; в самбо і дзюдо – кидки, підсічки, підніжки.

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

ПРИНЦИП ІЗОЛЯЦІЇ – максимально можливий вплив навантаження на самий слабкий м'яз.

ПРИНЦИП ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ – адаптаційна здатності організму переносити навантаження, що постійно зростають.

ПРИСІДАННЯ ГАККЕНШМІДТА – присідання з утриманням обтяження за головою, назване на честь силача початку ХХ століття Георга Гаккеншмідта.

ПРОБА АБО ЗРАЗОК – будь-який біологічний матеріал, відібраний для цілей проведення допінг-контролю.

ПРОВИНА – будь-яке порушення обов'язку або будь-яка відсутність пильності, що відповідає певній ситуації. Фактори, які беруться до уваги при оцінці ступеня провини спортсмена або іншої особи, включно, наприклад досвід спортсмена або іншої особи, чи є спортсмен або інша особа неповнолітнім, особливі обставини, такі як інвалідність, ступінь ризику, який повинен був усвідомити спортсмен, рівень пильності, який повинен був проявити спортсмен, і розслідування, яке спортсмен повинен був провести стосовно встановлення ступеня можливого ризику. При оцінці провини спортсмена або іншої особи обставини мають бути

визначеними і такими, що стосуються справи, для пояснення відступу спортсмена або іншої особи від очікуваного стандарту поведінки. Наприклад, те, що спортсмен втратив можливість заробляти кошти протягом строку дискваліфікації або, що у спортсмена залишається мало часу для продовження кар'єри, або розклад спортивного календарю не вважатиметься таким, що стосується справи, який буде братися до уваги при скороченні терміну дискваліфікації за статтею 10.5.1 або 10.5.2 антидопінгового Кодексу.

ПРОВІДНІСТЬ – властивість нервової та м'язової тканини проводити збудження; в основі лежить виникнення потенціалу дії. Збудження, що поширюється по одному волокну не переходить на інші волокна того самого нерва або м'яза (за винятком серцевого).

ПРОВІТАМІНИ – речовини, з яких в організмі людини утворюються вітаміни.

ПРОГИН – елемент руху борця, що виконується прогинанням тулубу назад, який забезпечує ефективність виконання кидка з прогином (через груди).

ПРОГРАМА НЕЗАЛЕЖНИХ СПОСТЕРІГАЧІВ – група спостерігачів під егідою ВАДА, яка спостерігає і надає рекомендації стосовно процесу допінг-контролю на визначених спортивних заходах, а також надає звіт про свої спостереження.

ПРОЛІН – амінокислота, яка входить до складу майже усіх білків та деяких інших фізіологічно важливих речовин.

ПРОПРІОРЕЦЕПТОРИ – чутливі нервові закінчення з групи механорецепторів; розташовані в скелетних м'язах, сухожиллях, зв'язках та дають інформацію про положення різних частин тіла відносно одна одної. До них належать м'язові веретена, сухожилльні рецептори Гольджі, вільні нервові закінчення тощо.

ПРОПУЩЕНИЙ ТЕСТ – відсутність спортсмена протягом 60 хвилинного проміжку часу у певному місці й у день, що указані ним у формі про місцезнаходження для проведення допінг-тесту.

ПРОТЕОМІКА – наука, яка вивчає білки і їх взаємодію у живому організмі (у тому числі і людини).

ПРОТЕЇДИ – складні білки, утворені із звичайних білків і речовин небілкової природи.

ПРОТЕЇНИ – прості білки, основна складова частина усіх живих організмів.

ПРОТОКОЛ – один із найпоширеніших документів колегіальних органів.

Протокол жеребкування – документ, що засвідчує результати жеребкування, розподіл змагальних пар учасників у вагових категоріях у одноборствах, регламент командних зустрічей тощо. *Підсумковий протокол змагань* – протокол змагань, у якому визначені місця, зайняті учасниками і зафіксовані їх спортивні результати. *Протокол змагань* – документ, що показує склад учасників змагань, їх хід і результати. *Стартовий протокол* – документ, що визначає порядок виступу спортсменів у змаганнях.

ПРОФЕСІЙНІ ТРЕНАЖЕРИ – надмічні (нерідко використовуються цілісні рами), доволі стійкі, практично безшумні, з дуже плавним ходом тренажери, у яких навантаження сягає сотні кілограмів і призначені вони для великих залів. На зазначеному обладнанні можуть тренуватися атлети найвищого рівня. Як правило, один тренажер призначений для виконання тільки однієї вправи. Комбінування і багатофункціональність – не для цього класу, тут важливо максимальну зручність при роботі з ізольованим навантаженням, а також біомеханічну продуману конструкцію. Серед виробників професійних тренажерів пальма першості належить компанії «VASIL». Інтенсивність занять на силовому устаткуванні в кожному конкретному випадку встановлюється дослідним шляхом. Недостатня вага означає – не виконане навантаження. Використання занадто великої ваги атлетом, який не має відповідної кваліфікації, може викликати больові відчуття, а то й справжню травму.

ПРОФЕСІЙНИЙ КОНТРАКТ – письмова трудова угода спортсмена з клубом або іншою юридичною особою, на підставі якої він отримує оплату своєї спортивної діяльності.

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ – спортивна діяльність спортсмена, що здійснюється за умови повного робочого часу, якою він заробляє достатньо коштів на прожиття.

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТСМЕН – спортсмен, який уклав письмову угоду (контракт) зі спортивною організацією й отримує грошову винагороду за свою діяльність.

ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНИХ ТРАВМ – попередження травматизму шляхом раціональної організації тренувального процесу, якісної розминки, використання захисних засобів, відновлювальних заходів.

ПРОХІД (атака ніг суперника) – тактична дія борця, що дозволяє зблизитися з суперником на відстань, яка дає можливість провести захват однієї або обох його ніг, різновид маневрування.

ПРОЦЕДУРА – лікувальний захід.

ПРОЦЕС – послідовна зміна предметів і явищ, що відбувається закономірним порядком, сукупність ряду послідовних дій, спрямованих на досягнення певного результату, послідовна зміна станів об'єкту в часі.

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

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

Відновлювальні процеси у спорті – адекватна реакція організму на фізичні навантаження, що спрямовані на відновлення параметрів гомеостазу та працездатності.

ПСИХОДІАГНОСТИКА СПОРТИВНА – розділ психології фізичного виховання і спорту, що вивчає і розробляє методологічні основи і методи обстеження спортсменів із метою складання їх психологічних характеристик, оцінки психічного стану, психічної підготовленості, а також соціально-психологічних особливостей спортивних команд.

ПСИХОРЕГУЛЯЦІЯ – процес довільного впливу на психічний стан і психомоторику спортсмена, який здійснюється з метою їх оптимізації самим індивідом (саморегуляція) або іншими людьми – тренером, лікарем, психологом (гетерорегуляція).

ПСИХОСПОРТОГРАМА – опис виду спорту, з точки зору вимог до психічних і фізичних якостей спортсмена та використовується для проведення спортивного відбору.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ СПОРТУ – розділ спортивної психології, який вивчає взаємозалежність змін психічних і фізіологічних функцій, що відбуваються в організмі у результаті заняття спортом.

ПУЛЬС – періодичне, синхронне з діяльністю серця коливання стінок артерій, яке спричинює скорочення серця, вигнання крові в артеріальну систему і зміна в ній тиску впродовж періоду систоли та діастоли. Характер пульсу залежить від діяльності серця і стану артерій.

ПУНКІН ЯКІВ (1921–1994) – видатний український борець. Ще в довоєнні роки встиг зарекомендувати себе перспективним борцем. Із перших днів Другої світової війни – на фронті, пережив страхіття оточення, полону, фашистських концтаборів. А через сім років після 1945 року Яків Пункін став першопрохідцем запорізьких олімпійців на Іграх у фінському Гельсінкі й завоював титул чемпіона з греко-римської боротьби у напівлегкій вазі (62 кг). За цей спортивний подвиг він був удостоєний звання «Заслужений майстер спорту СРСР».

ПУНКТ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ – приміщення, надане організатором змагань, де проходить змагальний допінг-контроль.

ПУРРІНГ – національній валлійський вид одноборства, у якому дозволяється наносити супротивнику удари, одягненими у взуття ногами. Перед початком двобою, атлети становляться один навпроти одного, кладуть руки на плечі і за командою судді, розпочинають бити один одного по гомілкам. Переможеним визнається той спортсмен, котрий першим прибере руки з плеч супротивника.

ПУСКОВА АФЕРЕНТАЦІЯ – компонент аферентного синтезу, умовний подразник, який реалізує сформовану раніше передпускову інтеграцію збудження у поведінковий акт.

ПФІНГСТРІНГЕН – (нім. *pfingsten* духів день, п'ятидесятниця і *ringen* боротьба) – вид традиційної народної боротьби німців, відомий у деяких селах округу Мурау федеральної землі Штирія. Перед виходом на сутичку суперники одягають спеціальну сорочку з щільної тканини. Сама ж сутичка починається після того, як борці зроблять захват однією рукою за пасок, а другою – за комір сорочки суперника. Цей захват утримується до

кінця сутички, поки один із суперників не буде переможеним (збитим на землю). Для перемоги достатньо, щоб суперник торкнувся землі будь-якою частиною тіла вище колін. Застосовуються різноманітні кидки, збивання, скручування, підніжки, підсічки тощо.

Р

РАЙДЕР – тренажер, що імітує їзду верхи на коні та забезпечує комплексне тренування основних груп м'язів, сприяє збільшенню гнучкості суглобів й активному спалюванню підшкірного жиру. В якості основного навантаження використовується вага тіла. Інтенсивність тренування залежить також від частоти «стрибків». Навантаження рівномірно розподіляється на м'язи всього тіла, що робить райдер універсальним тренажером для дому.

РАЙЦЕВИЧ ДЖАВАННІ (Італія) – дворазовий чемпіон світу (1907, 1909 рр.), чемпіон Європи 1905 року з французької (греко-римської) боротьби. Незважаючи на невисокий зріст, перемагав атлетів на багато вищих і на багато важчих за себе.

РАНГГЕЛЬН (рангельн) – традиційна народна боротьба австрійців. Була популярна в основному серед селян гірських долин Австрії. Деякі дослідники вважають її дуже давньою: за однією версією, вона успадковує середньовічні традиції німецьких племен, а за іншою є занесеною на землі Австрії кельтськими племенами. За правилами нагадує сучасну вільну боротьбу, але в одязі, інколи і без одягу, лише в штанях. Дозволені захвати за верхній одяг (коли він є), за руки, ноги, тіло з використанням різноманітних прийомів кидків, збивань, скручувань, атак ніг тощо.

РАНДОРІ – тренувальні сутички в дзюдо.

РАСИЗМ – образ мислення або діяльність, яка демонструє вороже ставлення до осіб, які належать до різних рас або етнічних груп, яка походить від переконання, що всі члени кожної расової групи володіють характеристиками або здібностями, специфічними для цієї раси, особливо для того, щоб вирізнити її як нижчу чи вищу по відношенню до іншої раси чи рас.

РАЦІОН – кількісний і якісний перелік нутрієнтів (харчових продуктів), які входять до складу харчової піраміди.

РВАНЬ'Є – традиційна сербська народна боротьба. Існує багато варіантів боротьби сербських народів: *укоштац* – боротьба, у якій поєдинок розпочинається після обопільного захвату за одяг суперниками; *за врат* – борці розпочинають змагатися, тримаючи один одного за комір сорочки; *хват за надлактіцу* – силова боротьба, коли юнаки тримають один одного за плечі; *у насе* – сербський різновид боротьби на пасках, є й варіант такої боротьби, коли захват береться за штани вище коліна; *у крст* – атлети дужаються у обопільному захваті за тулуб.

РЕАБІЛІТАЦІЯ – у медико-педагогічному розумінні означає повернення хворої людини до нормального життя та праці в межах її психофізіологічних можливостей. *Реабілітація спортивна* – комплекс заходів, спрямованих на відновлення функціональних систем організму спортсмена після тренувань, спортивних змагань, травм із метою досягнення високих спортивних результатів та підтримки оптимальної спортивної форми.

РЕАДАПТАЦІЯ – відновлення тимчасово втрачених, внаслідок деадаптації, пристосувань до конкретних умов діяльності (*повторна адаптація*); у спорті – відновлення втрачених структурних і функціональних параметрів.

РЕАКЦІЯ – дія, стан, процес, що виникають у відповідь на ті чи інші зовнішні або внутрішні подразники.

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

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

Ідеовегетативна реакція – зміна мимоволі вегетативних реакцій (частота серцевих скорочень, дихання, артеріальний тиск тощо) під впливом уявлень про якусь подію чи явище.

Ідеомоторна реакція – рухи, що виникають мимоволі під впливом уявлень про якусь подію чи явище.

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

РЕГЕНЕРАЦІЯ – відновлення організмом втрачених або пошкоджених органів, тканин, а також відновлення цілого органу з його частини.

РЕГІДРАТАНТИ – речовини, які допомагають якнайшвидше поновити втрати води в організмі спортсмена після значних фізичних навантажень або корекції власної ваги (згонки), повертають електронний баланс до рівня вихідного та підтримують гомеостаз організму. До регідратантів відносяться наступні препарати: глюкосолан, ерготон, гастроліт, регідрон, цитроглюкосолан.

РЕГІДРАТАЦІЯ – адекватне заміщення дефіциту рідини в організмі.

РЕГІОНАЛЬНА АНТИДОПІНГОВА ОРГАНІЗАЦІЯ – регіональна організація, уповноважена країнами-учасницями координувати та реалізовувати делеговані їй повноваження національних антидопінгових програм, що може включати в себе адаптацію чи імплементацію антидопінгових правил, планування та збір допінг-проб, опрацювання результатів, розгляд запитів на терапевтичне використання, проведення слухань, здійснення освітніх програм на регіональному рівні.

РЕГЛАМЕНТ ЗМАГАНЬ – правила, проведення змагань, що регулюють порядок, розклад змагань.

РЕЄСТРАЦІЙНИЙ ПУЛ У ТЕСТУВАННІ – список, який складається окремо міжнародними федераціями на міжнародному рівні та національними

антидопінговими організаціями на національному рівні. Цей список складається з елітних спортсменів, які підлягають загальному та позазмагальному тестуванню, що є частиною плану збору допінг-проб цієї міжнародної федерації та національної антидопінгової організації і у зв'язку з цим повинні надавати інформацію про своє місцезнаходження у відповідності до статті 5.6 Кодексу ВАДА та Міжнародного стандарту з тестування та розслідування.

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

РЕКЛАМУВАННЯ СПОНСОРА – будь-який вид просування продукту, послуги чи компанії, розташований на спортивному екіпіруванні, погоджений між спортивною організацією і другою стороною, яка бажає отримати право реклами через спортивну діяльність.

РЕКОРД – найвище досягнення (результат), продемонстроване в окремому виді змагань у стандартних умовах. Офіційні рекорди фіксуються тільки в тих видах спорту, результати в яких виражаються числовими показниками – велосипедному спорті (трек), ковзанярському спорті, легкій атлетиці, плаванні, стрілецькому спорті, важкій атлетиці, пауерліфтингу.

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

Рекорд олімпійський – вище досягнення, встановлене окремими спортсменами або командами на Олімпійських іграх.

Рекорд стадіону, треку, басейну – найвищий (неофіційний) результат, досягнутий на дистанціях цих споруд у будь-якій спортивній дисципліні за весь час проведення цих змагань на даному спортивному об'єкті. У видах спорту, де не фіксуються числові результати, рекорди фіксуються за кількістю перемог у змагальних поєдинках, за кількістю перемог у чемпіонатах світу, континенту, Олімпійських ігор тощо.

РЕКОРДСМЕН – спортсмен, що встановив рекорд.

РЕЛАКСАНТИ (міорелаксанти) – речовини, що розслаблюють тонус попереочносмугової мускулатури.

РЕСИНТЕЗ АТФ – процес відновлення молекули АТФ з АМФ/АДФ і залишків фосфорної кислоти. Відбувається двома шляхами: перший – ферментативне перенесення фосфорної групи від креатин фосфату на молекулу АДФ; другий – гліколітичне окислення лактату і пірувату, яке протікає в м'язах, як в умовах спокою, так і в умовах інтенсивного навантаження.

РЕСПІРАТОРНИЙ (дихальний) АЛКАЛОЗ – функціональний стан, який характеризується підвищенням рН і зниженням парціального тиску оксиду карбону (CO₂).

РЕТИКУЛОЦИТИ – (лат. *reticulum* сіточка та грец. *κύτος клітина*) клітини-попередники еритроцитів у процесі гемопоезу, які становлять близько 1% від усіх циркулюючих у крові еритроцитів.

РЕТИКУЛЯРНА ФОРМАЦІЯ (сітчастий утвір) – (лат. *formatio reticularis*) структура головного мозку, що знаходиться у стовбурі і пролягає від довгастого мозку через міст до середнього мозку. Складається переважно із білої речовини, у якій нещільно розкидані групи тіл нейронів.

РЕФЛЕКСИ – реакція живих організмів у тому числі і людини на подразнення рецепторів.

РЕФЛЕКСІЯ – (лат. *reflexio* звертання назад, відображення) внутрішня психічна діяльність людини, спрямована на осмислення своїх власних дій і станів, самопізнання людиною свого духовного і внутрішнього світу. Важлива сторона мислення людини.

РЕФЛЕКТОРНА ДУГА – шлях проходження нервового імпульсу від рецептора до органу виконавця функції, анатомічна основа рефлексу.

РЕЦЕПТОР – частина сенсорної системи або автономної нервової системи, нервові закінчення або спеціалізована клітина, які у відповідь на подразнення створюють сигнал у вигляді потенціалів дії та відправляють його до нервового центру.

РИБАЛКО ВАСИЛЬ (1918–1973) – український радянський борець, майстер спорту, заслужений тренер СРСР. Чемпіон СРСР у 1945, 1947, 1950 роках, срібний призер 1949 року, бронзовий 1946, 1951, 1953 років. Учасник Олімпійських ігор у Гельсінкі.

РИБОСОМА – немембранна органела клітини, основною функцією якої є біосинтез білка з амінокислот на основі генетичної інформації.

РИБОФЛАВІН (вітамін В₂) – вітамін, який є складовою ряду ферментів, що забезпечують окисні процеси в організмі.

РИЗИК – характеристика ситуації, що має невизначеність результату при обов'язковій наявності несприятливих наслідків, один із критеріїв збільшення оцінки за виконання складної технічної дії у одноборствах, фехтуванні, складно-координаційних видах спорту тощо.

РИНГ – спеціально підготовлений майданчик для проведення поєдинків із боксу і деяких інших видів бойових мистецтв. У тренувальній залі облаштування рингу допускається здійснювати прямо на підлозі. У змагальному приміщенні ринг, як правило, розташовується на спеціальному підвищенні (подіумі) висотою до одного метра. Розмір рингу 6х6 м, сторони обмежені 3 або 4 канатами (линвами) в захисній оболонці, натягнутими між кутовими стійками.

РІЗНОБІЧНІСТЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНА – ступінь різноманітності технічних навичок і вмінь, якими володіє спортсмен.

РІЗНОХВАТ – спосіб утримки грифу штанги кистями рук, при якому одна долоня направлена вверху, а інша вниз.

РІНГЕН (рінгкампф) – (нім. *ringen*) традиційна боротьба німецькомовних народів, згадки про яку відносяться до раннього Середньовіччя. Тогочасний рінген нагадував сучасну вільну боротьбу, але з використанням ударної техніки руками, ногами і навіть головою. Існував і інший різновид рінгену – який нагадував сучасну боротьбу на пасках.

РІСТІНЕС – (лит. *ristynes*) литовська національна боротьба. З давніх-давен практикувалася в декількох видах, найбільш відомими з яких є: боротьба «в захваті»; боротьба «на пасках»; боротьба з вільним захватами за одяг (як вище, так і нижче поясу); боротьба з використанням різних підніжок і підсічок, а також без них і навіть боротьба, стоячи на колінах.

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

РНК (рибонуклеїнова кислота) – клас нуклеїнових кислот, лінійних полімерів нуклеотидів, до складу яких входять залишок фосфорної кислоти, рибоза (на відміну від ДНК, що містить дезоксирибозу) і азотисті основи – аденін, цитозин, гуанін і урацил (на відміну від ДНК, що замість урацила містить тимін).

РОБЕРТС КЕТТІ (1875–1946) – британська циркова актриса, яка демонструвала видатні силові атракціони для свого часу. Мала псевдонім «міс Вулкана». На батьківщині про Кетті Робертс ходили легенди. Якось на вулиці Брістоля чотирнадцятирічна Кетті побачила, що коні, які казались, несуть кеб без кучера, в якому сидить жінка з дитиною. Кетті кинулась назустріч коням та повисла на віжках. На допомогу прийшли люди і кеб було зупинено. А одного разу, коли до неї в кишеню заліз злодій, Кетті просто стиснула його руку й покірного привела до поліцейської дільниці. Із особистих рекордів К. Робертс особливої уваги заслуговує підняття правою рукою гирі вагою 58,8 кг.

РОЗВЕДЕННЯ БОКСЕРІВ – обумовлений правилами змагань, спеціальний жест рефері для подальших дій суперників на дальній дистанції, після позиції клінч.

РОЗВИТОК – поступові, незворотні, закономірні зміни, які зумовлюють появу нової якості.

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

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

РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ДІЇ САНКЦІЇ НА ВЕСЬ СВІТ – карний механізм, за допомогою якого національна асоціація або інший спортивний орган звертається до міжнародної спортивної асоціації із запитом щодо вжиття усіх заходів для того, щоби спортивна санкція, застосована до особи, яка

вчинила спортивне правопорушення, однаково була застосована усіма членами такої міжнародної спортивної асоціації, наприклад, допінгові правопорушення.

РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗИВ – адекватна реакція м'язових волокон, що складають м'яз на зменшення фізичного навантаження. Здатність до довільного зниження надмірної напруги під час м'язової діяльності має велике значення у спорті для швидкого відновлення працездатності.

РОЗТЯГНЕННЯ – патологічний стан сухожиль, зв'язок, м'язів, що виникає під впливом перенавантаження, неправильного виконання вправ через погану якість інвентарю й обладнання та супроводжується помірним або сильним болем, появою набряку, обмеженням активних і пасивних рухів.

РОЗТЯЖИМІСТЬ М'ЯЗИВ – здатність м'яза розтягуватися під дією сили тяжіння чи навантаження до стану, суттєво перевищуючого його довжину в стані спокою.

РУСЬКА БОРОТЬБА – один із видів традиційної російської народної боротьби з захватами за пасок. Мав поширення у старовірів-старообрядців Тюменського краю, яку самі селяни називали просто – руською.

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

РУХЛИВІСТЬ У СУГЛОБАХ – величина амплітуди рухів у суглобах, залежна від їх будови, розтягнутості м'язів і зв'язок.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – біологічно детермінований рівень виявлення рухових здібностей та можливостей, обумовлений генотипними і фенотипними особливостями організму людини.

РУХОВА ДИСТОНІЯ – одночасне скорочення м'язів-агоністів та м'язів-антагоністів, що супроводжується спазмом, м'язовою активністю, яка триває від однієї секунди і більше.

РУХОВА ДІЯ – прояв усвідомленої і цілеспрямованої рухової активності людини для виконання конкретного рухового завдання (технічна дія, змагальна дія).

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

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

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

РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ – процес відновлення тимчасово втрачених якостей рухової функції засобами фізичної культури для збереження

здоров'я та забезпечення нормальних умов життєдіяльності організму людини.

РУХОВЕ ЗАВДАННЯ – соціально та біологічно обумовлена вимога для виконання певних рухів із заданими біомеханічними характеристиками, що стимулює людину до активної розумової та рухової діяльності і, насамкінець, дозволяє досягти відповідної мети у процесі використання окремої фізичної вправи, впливу певного рухового режиму, тієї або іншої системи фізичного виховання та тренування.

РУХОВЕ УМІННЯ – рівень підготовленості людини до ефективного розв'язання рухового завдання у процесі навчання на основі системи вроджених та набутих рухових навичок.

РУХОВІ ЗДІБНОСТІ – потенційна, але не реалізована схильність людини до того чи іншого прояву рухової функції.

РУХОВІ МОЖЛИВОСТІ – реальні передумови до виконання рухів із певними біомеханічними характеристиками, що склалися в організмі людини у процесі філогенезу, онтогенезу, навчання та тренування.

РУХОВІ СТЕРЕОТИПИ – нецілеспрямовані, безглузді рухи, які одноманітно повторюються, нерідко довго тривають є шкідливими для інших форм рухової активності людини.

РУХОВІ ЯКОСТІ – окремі, різні за своїми якістьями сторони моторики людини, які проявляються нею в одних і тих самих біомеханічних характеристиках та мають одні і ті ж параметри і схожі анатомічні, біологічні і психічні механізми забезпечення і реалізації.

С

CAS – (аббревіатура), спортивний арбітражний суд.

САВАТ (французький бокс, французький кікбоксинг, французька ножна боротьба) – французьке бойове мистецтво, в якому використовуються у рівній мірі і руки, і ноги, комбінуючи елементи західного боксу й удари ногами. У класичному саваті руки виконують, головним чином, захисну функцію, удари виконуються відкритою долонею. У сучасному саваті (французький бокс) удари наносяться кулаками з використанням боксерських рукавичок. Удари ногами наносяться стопою (ребром, носком, підшвою, п'ятою) і, переважно, у нижню частину тіла, що відрізняє його від сучасних європейських (кікбоксинг) і азіатських (муай тай) аналогів.

САМБО – (назва, утворена від скорочення словосполучення «самооборона без зброї») один з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, що виник у СРСР і в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. Самбо, його ще називають «невидимою зброєю», поєднує в собі фізичну культуру і видовище, спорт і самозахист. *Самбо бойове* – спортивна бойова дисципліна, у якій поряд із прийомами самбо (кидки, больові дії, підніжки, підсічки, атаки ніг, утримання) дозволяється

наносити удари руками і ногами. Для захисту голови спортсмена використовується захисний шолом, а протекція на руках – легкі рукавички. Користується в основному у країнах пострадянського та соціалістичного простору.

САМОВИХОВАННЯ – усвідомлювана діяльність людини, спрямована на вироблення та удосконалення самої себе, своїх позитивних якостей і подолання негативних.

САМОКОНТРОЛЬ – усвідомлювана регуляція людиною власної поведінки та діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, представленим вимогам, нормам, правилам, зразкам.

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

САМООЦІНКА – оцінка спортсменом своїх якостей, фізичного і психічного стану, можливостей, поведінки, місця серед інших людей, взаємовідносин тощо, використовується тренером у процесі психологічного контролю. Важливий регулятор поведінки і прогнозування виступу у змаганнях.

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

Психічна саморегуляція – процес дії спортсмена на свій психічний стан і психомоторику з метою їх оптимізації (відвернення, переключення на інший вид діяльності, самоусунення від зовнішніх подразників, самонаказ, різні модифікації аутогенного тренування, ідеомоторне тренування тощо).

САНДОВ ЄВГЕНІЙ (1867–1925) – найвідоміший атлет із Німеччини, кінця XIX початку XX століття, вважається фундатором сучасного виду спорту бодібілдингу.

САРКОЛЕМА – оболонка, що оточує поперечносмугасте м'язове волокно, сприяє його скороченню, а також виконує захисну функцію.

САРКОМЕР – (грец. *сарко* м'якоть, плоть; *μερος* частина) основна одиниця міофібрил поперечно-посмугованих м'язів. Саркомери є білковими комплексами, що складаються із трьох типів філаментарних систем. Товсті філаменти складаються з молекул міозину, що з'єднують М-лінію і Z-диск за допомогою білку тітину.

САРКОПЛАЗМА – цитоплазма м'язового волокна, середовище розповсюдження нервового імпульсу.

СВІНГ – довгий бічний удар із дальньої дистанції, що наноситься тильною частиною стиснутого кулака. Має широке застосування у сучасному англійському боксі. У любительському і професійному боксі, останнім часом, мало використовується спортсменами.

СВІТОГЛЯД – система поглядів на дійсність, адекватна реакція діяльності центральної нервової системи людини на діалектику оточуючої дійсності, сукупність філософських, естетичних ідеалів і переконань особистості. Світогляд визначає загальну спрямованість діяльності і поведінки людини. Це вищий синтез знань, практичного досвіду й ідейноемоційних

оцінок. У світогляді узагальнено особливості суспільного буття людини, її місце в історично конкретній системі суспільних відносин.

СЕЗОН ОЛІМПІЙСЬКИЙ – відрізок часу, як правило 4-річної тривалості, що закінчується проведенням олімпійських ігор.

СЕЙДЗА – команда сісти у положення *дзадзен* у карате-до.

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

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

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

Електронний секундомір – секундомір, який працює в автоматичному режимі і керований мікропроцесором.

СЕКУНДУВАННЯ – спеціально організоване управління станом і поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом і в процесі змагань.

СЕЛЕКЦІЯ У СПОРТІ – система заходів, які передбачають періодичний відбір кращих спортсменів (в ігрових видах спорту – гравців) на різних етапах спортивного удосконалення.

СЕПАРАЦІЯ – комплекс фізичних вправ, спрямованих на тонізацію окремо взятого м'язу.

СЕРЕДНЬОГІР'Я – висота від 800–1000 м до 2500 м над рівнем моря, для якої характерна поява функціональних змін вже при помірному навантаженні, при цьому в стані спокою спортсмен не відчуває впливу гіпоксії.

СЕРИН – одна з найпоширеніших природних амінокислот, входить до складу майже усіх білків.

СЕРОТОНІН – один з основних нейромедіаторів, за хімічним складом відноситься до біогенних амінів, іноді його називають «гормон радості та щастя», втім його реальна біологічна функція більш складніша: він модулює пізнання, мотивацію, навчання, пам'ять та численні фізіологічні процеси. Його недостатність в організмі призводить до апатії і відсутності мотивації у спортсменів.

СЕРЦЕВА НЕДОСТАТНІСТЬ – патологічний стан, який настає у результаті різноманітних захворювань серця, що зменшують його насосну функцію, і як наслідок – недостатня циркуляція крові в організмі людини, яка детермінує дисбаланс між гемодинамічними потребами організму та можливостями серця.

СЕРЦЕВИЙ ВИКИД (хвилинний об'єм крові) – найбільш важливий гемодинамічний показник, кількість крові, що перекачують шлуночки серця в аорту за 1 хвилину.

СИЛА – здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів. У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження м'язів, яке вони здатні розвинути. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша (абсолютна сила людини).

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

СИЛОВЕ ТРИБОРСТВО (пауерліфтинг) – класичні вправи у силовому триборстві: присідання зі штангою, жим штанги лежачи і станова тяга.

СИЛОВІ ВПРАВИ – атлетичні дії, що одночасно поєднують силу і витривалість, але з перевагою м'язових груп, які задіяні більш інтенсивніше на коротший термін.

СИЛОВІ ТРЕНАЖЕРИ – тренажери, які використовуються для тренування та зміцнення скелетних м'язів. Наприклад, штанги, гантелі, шведська стінка, атлетичні комплекси та окремі тренажери для тренування певних груп м'язів (тренажери конкретної дії) тощо. Силові тренажери розрізняються за видом і характеристиками, але їхнє головне завдання – надати силового тону основним групам робочих м'язів атлета, слабким м'язам спортсмена у відновлюваному періоді після травми або тій групі м'язів, які потребують корекції. Досягається такий результат шляхом впливу підняття вантажів скелетними м'язами. Залежно від того, як фіксується вага, тренажери можуть бути із вбудованими вагами і вільними, а також тренажери які працюють від власної ваги атлета. Силові тренажери із вбудованими вагами використовують плоскі вантажі, розташовані в стеці й закріплені фіксаторами. Вантаж переміщається по вертикальних стрижнях вгору-вниз. Вага на такому тренажері збільшується за рахунок перестановки фіксатора. Силові тренажери із вбудованими вагами призначені для тренування конкретної групи м'язів. Тренування в атлетичній залі рекомендовані не тільки любителями бодібілдингу, а і усім бажаючим покращити власні силові показники. Силові тренажери можуть бути професійними, напівпрофесійними і домашніми.

СИМПАТИЧНІ НЕЙРОНИ (і волокна) – складові елементи симпатичної нервової системи та частиною вегетативної нервової системи організму. Центральні симпатичні нейрони знаходяться в парних симпатичних ядрах спинного мозку, симпатичні волокна іннервують усі без винятку органи і тканини тіла.

СИМПАТОАДРЕНАЛОВА СИСТЕМА (САС) – система нейрогуморальної регуляції організму, представлена симпатичним відділом автономної нервової системи і мозковою речовиною наднирників. Активація САС забезпечує швидкі адаптивні зміни метаболізму, спрямовані на мобілізацію енергії, а також обумовлюють пристосувальні реакції організму під час фізичних навантажень та стресі.

СИМУЛЯЦІЯ – спроба спортсмена ввести в оману арбітра (судді чи рефері) удаваною травмою, удаваним виведенням із ладу спортивного обладнання або грубою грою, застосованою проти нього в ігрових видах спорту.

СИНАПС – спеціалізовані контакти між нейронами та іншими клітинами живого організму.

СИНЕРГІСТИ – м'язи або група м'язів, що діють спільно в одному й тому ж напрямі.

СИНТЕЗ БІЛКА – процес утворення білка з амінокислот у клітинах за участю особливо складних механізмів, що забезпечують впорядковане відтворення унікальної структури білкових молекул.

СИСТЕМА – цілісне утворення, упорядковане безліччю взаємопов'язаних елементів, що мають чітку конкретизовану структуру й організацію.

СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ – сукупність наукових, теоретичних і практичних досягнень в окремо взятому виді спорту, безпосередня діяльність щодо організації, реалізації та впливу на процес тренувальних занять. Окремою функціональною складовою процесу спортивного тренування є тренувальне заняття (спортивне тренування).

СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – одна з найважливіших частин усієї соціальної, громадської та державної системи виховання, що дає змогу кожній людині зміцнювати своє здоров'я, ефективно розвивати і удосконалювати власні рухові можливості в органічній єдності з усіма іншими (розумовими, моральними та естетичними) компонентами своєї особистості.

СИСТОЛА – скорочення шлуночків і передсердь під час серцевого циклу. При якому відбувається викидання крові в аорту з лівого шлуночка та в легеневу артерію – з правого.

СІЛЮК – дискваліфікація спортсмена за порушення правил у тхеквондо.

СІН – (яп. дух) у карате-до – термін, що означає волю, психологію спортсмена.

СІРИМ – традиційна боротьба в Кореї. Це різновидність «боротьби на пасках», у котрій борці, тримаючи один одного за пасок (*сатта*), намагаються збити суперника на землю. Сірим є обов'язковим атрибутом багатьох корейських свят разом зі стрільбою з лука.

СІХАН – керівник школи карате-до.

СКИДАННЯ ВАГИ (корекція) – форсоване (протягом 2–4 днів) зменшення маси тіла за допомогою обмеження прийому рідини і їжі, а також за рахунок великого потовиділення, викликаного впливом високої температури, застосовується в боксі, боротьбі, важкій атлетиці та інших видах спорту, для того, щоб увійти в межі потрібної вагової категорії.

СКІФСЬКА БОРТЬБА – варіант боротьби на пасках кочових народів, що населяли територію Великого євразійського степу в часи до грецької колонізації. Поєдинок між двома атлетами проходив за умови обопільного захвату суперниками пасків один одного. Переможець мав збити свого конкурента на землю, тримаючись за пасок до кінця сутички. Борці змагалися одягненими у звичайний одяг. Інколи, під час ритуальних свят для кочових племен боротьба була ініціативним заходом із сакральними рисами.

СКОРОТЛИВІСТЬ М'ЯЗІВ – здатність м'язових волокон скорочуватися або змінювати власну напруженість, одна з характеристик функціональних можливостей м'язових волокон разом із провідністю та подразливістю.

СКОТТИШ РЕСТЛІНГ – традиційна боротьба в Шотландії. З найдавніших часів вона є частиною шотландських народних свят. Відомо декілька варіантів боротьби горців: перший традиційний (*бекхолд*) – коли борці одягненні у національні чоловічі спідниці, кілти, виходили на поєдинок і брали один одного у захват, зціпивши обидві руки у міцному захваті за спиною. Переможець мав повалити свого суперника на землю. Існувало два види бекхолду з використанням технічних дій ногами та без використання. Стель *лузехолд* нагадував за правилами сучасну вільну боротьбу. У кінці XIX століття з'явився ще один стиль, названий на честь його засновника Дінні Дональда – *Дінні стайл (Dinni style)*. Свого часу Д. Дональд відмовився від обопільного захвату і вирішив розпочинати сутички у довільному варіанті, за умови, що переможеного треба утримувати на лопатках не менше 30 секунд. Своє дітище Данні Дональд презентував у діаспорах Північної Америки, Австралії, Нової Зеландії і навіть Південно-Африканської Республіки.

СКРУЧУВАННЯ – у спортивній боротьбі – прийом (різновид звалювання), що виконується ривком однієї руки і поштовхом іншої та призводить до втрати рівноваги суперником.

СЛАЙД-АЕРОБІКА – комплекс вправ атлетичної спрямованості з використанням спеціального тренажеру – слайд-дошки. Розвиває м'язи нижніх кінцівок, гнучкість, координацію.

СЛОВЕСНИЙ ЗНАК – слово або вигадане слово, написане великими літерами, яке означає зареєстровану торгову марку.

СМІЛИВІСТЬ – воляова якість, що проявляється в умінні активно діяти в небезпечних і важких ситуаціях спортивної боротьби, усвідомлюючи можливість тяжких для себе наслідків.

СОГІ – стійка борця в тхеквондо.

СОГО-ГАЧІ – суддівський термін у боротьбі дзюдо (складна перемога), яким оцінюється результат сутички. Складна перемога прирівнюється до чистої перемоги та присуджується, коли переможець виконує прийом з оцінкою *ваза-арі*, а потім його суперник отримує офіційне попередження (*кей-коку*).

СОКУТО – ударна поверхня ребра стопи, якою наносяться удари в карате-до.

СОЛОВ'ЙОВ ВІКТОР (Російська імперія) – феноменальний атлет і борець. Його результати у важкій атлетиці викликали подив у ті часи багатьох фахівців важкої атлетики: жим двома руками – 275 фунтів (1 фунт дорівнює 453,59 грамам), ривок – 240 фунтів, поштовх – 320 фунтів. На борцівському килимі зустрічався з усіма видатними спортсменами свого часу.

СОМАТИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА – частина нервової системи, що іннервує м'язи тіла, забезпечує сенсорні і моторні функції організму. Разом із вегетативною нервовою системою формують периферичну нервову систему.

СОМАТОТИП (тілобудова або соматична конституція) – тип тілобудови людини, який визначається за морфологією скелета, мускулатури, форми грудної клітини, спини, живота та кількості підшкірного жиру. Найбільш розповсюдженою є класифікація Вільяма Шелдона, за якою розрізняється три соматотипи: *ендоморфний* – вузька грудна клітка, великі кістки і масивні кінцівки, короткі руки і ноги, широка талія і стегна, надмірне жировідкладення; *мезоморфний* – широкі плечі і розвинена грудна клітка, середня або велика кістка, низький рівень жиру, виражені м'язи; *ектоморфний* – вузькі плечі і плоска грудна клітка, тонкі і довгі кінцівки, худоба і мінімум підшкірного жиру. Але більшість людей не відноситься до якогось конкретного соматотипу, у них можуть бути присутні ознаки двох або навіть трьох конституцій тіла.

СОМАТОТРОПІН – гормон, що стимулює ріст більшості тканин тіла та спалює жири, надаючи спортсмену можливість тренуватися більше, довше й частіше.

СОРБЦІЯ – процес поглинання одних речовин іншими (сорбентами). Розрізняють: *абсорбцію* – поглинання речовин всією масою рідини або твердого тіла; *адсорбцію* – поглинання поверхнею твердого тіла або поглинання на межі розділу рідина-рідина та рідина-газ (пара); *хемосорбцію* – поглинання з утворенням хімічної сполуки; *капілярну конденсацію* – утворення рідкої фази в порах та капілярах поглинача.

СОРО-МАДІ – суддівський термін у боротьбі дзюдо, який означає, що сутичка закінчилася після закінчення часу.

СПАРИНГ ПАРТНЕР – спеціально підібраний суперник у тренувальних змаганнях єдиноборців із метою вирішення конкретних практичних завдань підготовки.

СПАРТАКІАДА – комплексні змагання, які включають декілька видів спорту, що традиційно проводяться в нашій країні з часів отримання незалежності (спартакіади профспілок, школярів, працівників окремих галузей народного господарства тощо). До отримання незалежності, спортсмени України брали участь у Спартакіадах народів Радянського Союзу.

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ – цілеспрямований та акцентований процес удосконалення навичок і вмінь у конкретно обраному виді спорту з метою досягнення найвищих показників. *Рання спортивна спеціалізація* – акцентоване оволодіння елементами якої-небудь спортивної дисципліни і вузькоспеціальне тренування в ній без попередньої підготовки, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток дитини. *Вузька спортивна спеціалізація* – спеціалізація спортсмена в одній спортивній дисципліні.

СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ – вправи, що містять окремі частини, періоди, фази і елементи змагальної діяльності, а також дії, які наближені до неї за формою, структурою і характером роботи м'язів. За допомогою цих вправ розв'язуються завдання спеціальної фізичної підготовки та вдосконалюють техніку змагальних вправ. За своїм призначенням

спеціально-підготовчі вправи діляться на *підвідні* – що допомагають опанувати форми рухів та *розвиваючі* – удосконалюють основні фізичні якості, обумовлені специфікою виду спорту.

СПЕЦИФІКА СПОРТУ – спеціальні характеристики, які відрізняють спорт від звичайної економічної діяльності, в основному, через значимість соціальної користі спорту.

СПІЛКУВАННЯ – складний багатоплановий процес встановлення і розвитку комунікації між людьми, обумовлений потребами у спільній діяльності, обмін інформацією, модерація єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння людьми одна одною.

СПРОМЕТРІЯ – вимірювання спеціальним приладом об'єму повітря, який вдихає людина.

СПОНСОР – фізична або юридична особа, яка підтримує спортивну організацію, команду, спортсмена або змагання, шляхом фінансування або забезпечення продукцією та/або продуктами, послугами в обмін на визнання бренду та поширення репутації.

СПОРТ – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях, шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий, дитячо-юнацький, резервний, професійний, олімпійський, неолімпійський, спорт вищих досягнень, спорт ветеранів, спорт для людей з обмеженими можливостями тощо.

СПОРТИВНА ДИСЦИПЛІНА – складова частина виду спорту, детермінована формою і змістом змагальної діяльності. Включає в себе одне або декілька змагань. Наприклад, спортивні дисципліни легкої атлетики – біг, стрибки, метання, багатоборства; плавання – плавання вільним стилем, плавання брасом, плавання на спині, плавання батерфляєм, комплексне плавання.

СПОРТИВНА ДІЄТОЛОГІЯ – різновид дієтології, котрий розробляє та впроваджує у тренувальний процес оптимальні раціони спортивного харчування, представлений наступними напрямками: базовим харчуванням та ергогенною дієтетикою.

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту.

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ – визначення перспектив, направлених на досягнення вищої спортивної майстерності на основі аналізу виявлених здібностей і можливостей спортсмена, його латентних резервів та розроблення стратегії і тактики підготовки атлета у системі спортивного тренування.

СПОРТИВНА СПОРУДА – нерухоме майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом.

СПОРТИВНА ФАРМАКОЛОГІЯ – розділ спортивної медицини, який розробляє, вивчає і впроваджує лікарські засоби і біологічно активні

домішки (БАД) для покращення адаптаційних можливостей організму людини до інтенсивного фізичного навантаження, виявляє та корегує обмежуючі чинники фізичної працездатності спортсмена.

СПОРТИВНА ФОРМА – стан оптимальної готовності спортсмена для досягнення високих показників і рекордів у тому чи іншому виді спорту та удосконалення адаптаційних можливостей атлетів.

СПОРТИВНА ЦІЛІСНІСТЬ – дотримання фундаментальних цінностей і застосування регламентів із метою захисту змагань від будь-яких неприйнятних махінацій та впливу.

СПОРТИВНЕ ЗМАГАННЯ – захід, що проводиться організатором спортивних заходів із метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань із видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає визначеним центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування державної політики у сфері фізичної культури та спорту, вимогам.

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ – спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР – процес виявлення обдарованих людей, здатних досягти рівень високої спортивної майстерності у конкретному виді спорту. Розрізняють первинний, попередній, проміжний, основний і заключний етапи відбору, кожний із яких відповідає етапу багаторічної підготовки і відрізняється конкретними критеріями.

СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ (результат змагань) – такий прояв рухової функції спортсменів за умов індивідуального або колективного суперництва, регламентованого, вимірюваного та оцінюваного відповідно до правил змагань, котре відрізняється специфічними для кожного виду спорту біомеханічними характеристиками рухових дій та особливостями способів розв'язання рухових завдань.

СПОРТИВНИЙ СЕЗОН – проміжок часу в межах календарного року, який включає в себе період підготовки до офіційних змагань із певного виду спорту та безпосередньо участь у змаганнях.

СПОРТИВНІ ЗАХОДИ – спортивні змагання та/або навчально-тренувальні збори. Серія окремих змагань, що проводяться разом однією організацією (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європейські ігри, Панамериканські ігри тощо).

СПОРТ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань із видів спорту для людей з обмеженими можливостями та підготовкою спортсменів до цих змагань.

СПОРТСМЕН – фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях за регламентом визначеним Міжнародною спортивною федерацією.

Спортсмен міжнародного рівня – спортсмен, який бере участь у міжнародних змаганнях. Для цілей допінг-контролю, спортсмен міжнародного рівня – спортсмен, який змагається на міжнародному рівні як це визначено кожною Міжнародною федерацією у відповідності до Міжнародних стандартів із тестувань та розслідувань.

Спортсмен національного рівня – спортсмен, змагається на національному рівні, як це визначено кожною національною антидопінговою організацією, у відповідності до Міжнародного стандарту з тестування та розслідувань.

СПОСІБ ЖИТТЯ – система різновидів матеріальної і духовної життєдіяльності у єдності з об'єктивними умовами, характерна для того чи іншого суспільства, класу, соціальних групи, особистості.

СПРИТНІСТЬ – якість, яка дозволяє людині розв'язувати рухові завдання, що характеризуються великою складністю, швидкою зміною зовнішніх умов та потребують від неї відповідно швидкої та узгодженої зі змінними умовами зміни характеристик координаційної структури та рухового складу власних дій.

СПРОБА – цілеспрямована поведінка, що є складовою дій, результатом яких буде порушення антидопінгового правила.

СТАН ЗДОРОВ'Я – моментальний зріз інформації, фіксація у визначений момент, як за об'єктивними показниками, так і за самопочуттям, що доповнює їх, різних характеристик життєдіяльності людини, які так чи інакше характеризують ступінь її гармонії з зовнішнім світом.

СТАНЦІЯ – тренувальне місце, де виконуються серії фізичних вправ заданої кількості.

СТАТИЧНІ ВПРАВИ – при їх виконанні м'язи працюють в ізометричному режимі. Це такі вправи, під час яких м'язи напружуються, але не змінюють своєї довжини. Ці вправи розвивають силу м'язів, збільшують тонус судин, покращують трофічні функції у тканинах.

СТЕП – тактичний прийом у тхеквондо – підстрибування на носках перед противником із переміщенням: вперед – *передній степ*; на місці – *нейтральний степ*; із переміщенням назад – *задній степ*.

СТЕП-АЕРОБІКА – комплекс спеціальних вправ з використанням спеціальної платформи (степ), які виконуються під супровід динамічної музики, яка допомагає контролювати ритм їх виконання.

СТЕППЕР – тренажер, який дозволяє імітувати інтенсивні сходження сходами. Це дуже ефективний вид тренування м'язів гомілок і стегон. Заняття на степперах покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем. На електронному індикаторі висвічується кількість кроків, темп і час тренування, пульс, дистанція і число спалених калорій.

СТИМУЛЯТОРИ – речовини, що створюють стимулюючу дію на центральну нервову систему людини і сприяють інтенсивному використанню ендогенних енергетичних ресурсів організму. Систематичне вживання стимуляторів може викликати залежність щодо їхнього

вживання. До стимуляторів відносяться кофеїн, фенамін та його похідні (фенілалкіламіни), кокаїн, ефедрин, стрихнін тощо.

СТИМУЛЯТОРИ КРОВОТВОРЕННЯ (гематологічні препарати) – група фармакологічних речовин, які підвищують процеси кровотворення, збільшують кількість еритроцитів (еритропоез), забезпечують нормальний кровоток у найменших кровоносних судинах, покращують транспортування кисню під час фізичного навантаження.

СТІЙКА БОКСЕРА (бойова стійка боксера) – оптимальне позиційне розташування частин тіла боксерів відносно один одного, що сприяє кращому вирішенню у поєдинку майбутніх техніко-тактичних і рухових завдань. *Лівостороння стійка боксера* – ведення двобою у відносно постійному зручному, сформованому положенні, коли ліва рука (плече) і нога (стегно) спортсмена знаходяться попереду аналогічних частин правої половини тіла. *Правобічна стійка боксера* – ведення двобою в відносно постійному зручному, сформованому положенні, коли права рука (плече) і нога (стегно) спортсмена знаходяться попереду аналогічних частин лівої половини тіла.

СТІЙКА БОРЦЯ – положення борця у боротьбі стоячи по відношенню до суперника (правостороння, лівостороння, фронтальна стійка) і по відношенню до рівня килиму (висока, низька стійка). У процесі перебігу сутички, борці можуть приймати різні варіанти борцівської стійки.

Висока стійка – різновид стійки борця, при якій тулуб розташовується близько до вертикальної лінії.

Лівостороння стійка – різновид стійки борця, при якій він розташовується лівим боком до супротивника.

Низька стійка – різновид стійки борця, при якій тулуб розташовується близько до горизонтальної лінії.

Правостороння стійка – різновид стійки борця, при якій він розташовується правим боком до супротивника.

Фронтальна стійка – різновид стійки борця, при якій він розташовується грудьми до супротивника, а обидва боки знаходяться на рівній відстані від нього.

СТОКТОН АББЕ (1917–2006) – американська професійна атлетка, попередниця сучасних жінок-культуристок, здобула світове визнання після участі у турнірі з жіночого бодібілдингу Muscle Beach у 1940 роках.

СТОМЛЕННЯ – тимчасове оборотне зниження працездатності органу чи системи органів, зумовлене тривалою або інтенсивною діяльністю.

СТОМЛЮВАНІСТЬ – тимчасове зниження працездатності організму або органу внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, яке виявляється у зниженні кількісних і якісних показників роботи і погіршенні координації робочих функцій.

СТОРОНИ, ЩО ПІДПИСАЛИ АНТИДОПІНГОВИЙ КОДЕКС – організації, що підписали Кодекс і погодилися дотримувати викладені в ньому принципи і правила відповідно до статті 23, зазначеного Кодексу.

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

СТРАХ – емоційна реакція людини на справжню або уявну небезпеки.

СТРЕС – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

СТРЕСОР – фактор, який викликає розвиток стресової реакції.

СТРЕТЧИНГ – особливий вид фітнесу, який спрямований на поліпшення гнучкості і пластичності тіла.

СТРІТФАЙТІНГ – вуличний бій, один із видів єдиноборств, включає елементи боксу, кікбоксингу, бою без правил тощо.

СТРОНГМЕН – термін який вживається у декількох значеннях: (1) – як вид силового дужання чоловіків; (2) – назва учасника змагань із стронгмену, так, інколи, називають атлетів які займаються такими видами спорту як важка атлетика, пауерліфтинг або бодібілдинг. Як силовий вид спорту, стронгмен поєднує вправи з масивними різновагами, такими як колеса вантажівок, газові балони, автомобілі і тощо. Вправи можуть бути націлені на найбільшу кількість повторень, на підняття найбільшої ваги або на швидкісне подолання дистанції з великим вантажем на плечах тощо. Організатори змагань не обмежуються перерахованими видами силового дужання, новий захід зі стронгмену може представити і новий набір вправ для учасників.

СТРУКТУРА – внутрішня побудова системи, обумовлена існуванням стійких зав'язків між її частинами, елементами, підсистемами.

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – закон інтеграції елементів змагальної діяльності, котрі можуть бути представлені у вигляді системи багаторівневих моноцільових моделей, що об'єктивно відображають ієрархічні зв'язки психологічних, біологічних, функціонально-морфологічних та інших компонентів моторики, які забезпечують успішне розв'язання основних рухових завдань.

СТРУКТУРА РУХОВИХ ДІЙ – динаміка прояву рухових здібностей у змагальній діяльності, яка найчастіше моделюється у спортивному тренуванні. Представлена наступними дефініціями: *управління (інформаційно-психологічна структура)* – забезпечується такою функціональною активністю нервової системи, в результаті якої у людини формується мотив і мета дії, на основі аналізу інформації із зовнішнього середовища будується оперативний образ (концептуальна модель) дії, приймається рішення, здійснюється перевірка результатів і корекція елементів дії; *виконання (антропомоторна, біомеханічна)* – включає системи генотипних і фенотипних навичок, а також вроджених та набутих у процесі природного біологічного розвитку, навчання та тренування, комплексів

рухових реакцій поведінки та рухових умінь, що містять такі елементи прояву рухової активності, як реакція пози, просторові переміщення тіла певної маси, локомоції, маніпуляційні та інші рухи, що забезпечують розв'язання рухового завдання та досягнення мети; *обслуговуючі структури* – забезпечуються взаємодією систем, які обслуговують апарат рухів (серцево-судинна, дихальна, травна, нервово-гуморальна, видільна тощо).

СУБ'ЄКТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – педагог (тренер), котрий здійснює управління поведінкою об'єкта – спортсмена. Якщо спортсмен свідомо й активно бере участь у процесі навчання, то він, як і тренер, стає його суб'єктом.

СУБ'ЄКТИ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ – фізичні або юридичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади.

СУВОРА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ (за порушення антидопінгових правил) – правило, яке передбачає, що відповідно до статті 2.1 та 2.2 антидопінгової організації немає необхідності доводити факт наміру, провини, недбалості або усвідомленого використання спортсменом із метою встановлення антидопінгових правил.

СУДДІВСТВО – процес виконання суддями на спортивних змаганнях різноманітних функцій з організації і проведенню змагань, фіксації спортивних результатів, визначенню переможця, контролю за виконанням правил змагань тощо.

СУКУПНИЙ ПРОДАЖ ПРАВ НА ТРАНСЛЯЦІЮ – процес централізованого продажу організатором змагань прав на трансляцію, на відміну від дозволу індивідуальним учасникам змагань продавати їх права окремо, який спрямований на утримання стабільної якості його бренду і забезпечення фінансової солідарності через балансування перерозподілу доходів від трансляції.

СУЛЕЙМАН САЛІ (Російська Імперія) – легендарний кумикський богатир, непереможений «Лев Дагестану». Виступав на аренах цирку всієї Євразії від Франції до Японії.

СУМО – вид єдиноборства, в якому два борці виявляють сильнішого на круглому полі. Переможець повинен виштовхати супротивника за межі кола на борцівському майданчику, що зветься «дахьо» або ж збити його з ніг ефектним кидком. Цей вид спорту походить із Японії і вважається одним із видів бойових мистецтв. Традиція сумо ведеться з давніх часів, тому кожен поєдинок супроводжується численними ритуалами.

СУПЕРКОМПЕНСАЦІЯ – стан організму після тренувального навантаження, коли рівень функціонування систем організму дещо перевищує вихідний рівень. Суперкомпенсація є результатом реакції адаптації до фізичних навантажень.

СУРЕН – процес тренування у тхеквондо.

СУХОЖИЛЛЯ (сухожилки) – утворення зі сполучної тканини, кінцева структура поперечно-посмугованих м'язів, за допомогою яких вони прикріплюються до кісток скелета.

СЮТО – (япон. *рука-ніж*) ударна поверхня ребра долоні з боку мізинця, ближче до основи долоні, якою наносяться удари в карате-до.

Т

ТАЕ (ТХЕ) – технічні прийоми в тхеквондо – удари ногами.

ТАЙ – (япон. *тіло*) у карате-до – термін, що означає фізичну підготовленість спортсмена.

ТАЙ БОРотьБА – боротьба у народів групи тай у В'єтнамі, по суті є боротьбою вільного стилю з дозволеними захватами за будь-яку частину тіла суперника вище поясу. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю, так щоб він торкнувся її спиною.

ТАЙДЗЮЦУ (тайджитсу) – (1) японське мистецтво ближнього бою без зброї, мистецтво підтримки здорового тіла; (2) вид спорту, різновид східних єдиноборств, походить з системи джиу-джитсу та містить прийоми захисту і нападу без зброї. Дозволяється виконувати удари руками і ногами, больові прийоми на суглоби рук і ніг, у меншій мірі застосовуються кидки. Тривалість сутички – 4 хв. Судять сутичку арбітр і 3 бічних судді. Під час тренувань, удари як правило, мають імітуючий характер, а у змаганнях – виконуються реально. Одяг для тренування – кімоно.

ТАЙКАКВИРГІН (тейкев, тайкеуркіт) – традиційна боротьба чукчів. Проводиться на снігу, на низькі температури не звертається увага. Перед початком змагань, деякі спортсмени довго бігають, деякі піднімають важке каміння, щоб краще розігрітися. Правила нагадують сучасну вільну боротьбу. На сутичку суперники виходять незалежно від пори року і погоди з оголеним торсом у спеціальних червоних борцівських штанах. Перемагає той, хто першим притисне суперника лопатками до снігу. Існує ще один вид боротьби у чукотських народів – боротьба на шкурі моржа, яка змащена жиром. Спортсмен, для перемоги, повинен виштовхнути свого візаві за межі шкіри.

ТАЙ-САБАКА – відходи з лінії атаки в карате-до.

ТАЙ-ЧИ – китайське бойове мистецтво, різновид ушу, набуло популярності у вигляді оздоровчої гімнастики, де плавні рухи ушу поєднані з ударною технікою.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – розділ спортивного тренування, зміст якого полягає у засвоєнні спортсменом ефективних способів ведення змагальної боротьби, у розвитку здібностей до раціонального об'єднання рухових навичок і вмій, які забезпечують оптимальні показники змагальної діяльності та призводять до досягнення поставленої мети у конкретному змаганні, змагальному циклі чи періоді.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – здатність до раціонального об'єднання рухових навичок і вмінь, які забезпечують оптимальні показники змагальної діяльності та призводять до досягнення поставленої мети у конкретному змаганні, змагальному циклі чи періоді. У структурі тактичної підготовленості виділяються: *тактичні знання, тактичні уміння, тактичні навички, тактичне мислення.*

ТАЛАМУС – (лат. *thalamus*) парна симетрична ділянка головного мозку, частина проміжного мозку, що відповідає за перерозподіл інформації від органів чуття, за винятком нюху, до кори головного мозку.

ТАНЕУДО – корейське бойове мистецтво, багато в чому нагадує тхеквондо.

ТАНЕЦЬ ЖИВОТА – комплекс вправ, заснований на традиціях східних танцювальних напрямів, основним завданням якого є корекція ваги (зменшення підшкірного жиру в області стегон та живота).

ТАРОМА (нхелумпеш) – традиційна боротьба ненців, корінного населення Європейської Півночі і півночі Західного Сибіру. Носить чисто силовий характер. Борці перед сутичкою роблять захвати обома руками за пасок суперника, який утримується до закінчення поєдинку. Мета кожного з борців – підняти і притиснути суперника до грудей, щоб потім «перевернувши», кинути його на землю.

ТАТАМІ – назва частини килима для боротьби дзюдо. Розмір татамі 1x2 м. Термін часто застосовується для назви килима, на якому проводяться заняття і змагання з дзюдо.

ТАТАР КОРЕШ – традиційна народна татарська боротьба. У найзагальнішому вигляді є боротьбою «на пасках» з обопільним захватом суперниками пасків із боків. Часто замість паску використовують рушник (*селге*), який захоплюють за кінці, намотуючи на кисті рук, а середину накладають на спину супернику. Сутичка ведеться тільки в стійці без продовження боротьби на землі.

ТАТІ-ВАДЗА – стійки в карате-до: *гангаку-даті* – стійка, що нагадує журавля; *дзенкуцу-даті* – передня стійка; *кіба-даті* – стійка що нагадує вершника; *кокуцу-даті* – задня стійка; *некоасі-даті* – стійка «котяча лапа»; *сантін-даті* – стійка «пісочний годинник»; *теейдзі-даті* – Т-подібна стійка (стопа, розташовані перпендикулярно одна одній, утворюючи літеру «Т»).

ТВОРЧІСТЬ – діяльність людини, спрямована на створення якісно нових, невідомих раніше духовних або матеріальних цінностей (нові твори мистецтва, наукові відкриття, інженерно-технологічні, управлінські чи інші інновації тощо).

ТЕДЄЄВ ЕЛЬБРУС (1974) – український спортсмен (вільна боротьба) та політик осетинського походження, народний депутат України, олімпійський чемпіон, заслужений майстер спорту України (1996), президент Асоціації спортивної боротьби України. 21 вересня 2013 року увійшов до всесвітньої Зали Слави Міжнародної федерації об'єднаних стилів боротьби (UWW).

ТЕЙСЕ – ударна поверхня основи долоні, якою наносяться удари в карате-до.

ТЕ-КІ – змагальна вправа в тхеквондо, виконуючи яку, спортсмен повинен розбити дошку у польоті після вистрибування, чоловіки виконують 5 різних ударів, жінки – 3.

ТЕОРІЯ – вища форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірні і суттєві зв'язки певної, локальної області дійсності.

ТЕОРІЯ ПЕРІОДИЗАЦІЇ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ (ТПСТ) – синтетичне вчення, у межах якого система визначень, законів, ідей, гіпотез та принципів сучасного тренувального процесу втрачають свої автономні цінності і стають елементами цілісної системи, головним завданням якої є досягнення високих спортивних результатів та здобутків. ТПСТ – це еквівалент планомірної, виваженої і систематичної підготовки спортсменів, який виражається в очікуванні позитивного, завчасно передбаченого кінцевого результату, спрямований на досягнення максимальної фізичної форми для одержання перемоги на чемпіонатах, Спартакіадах, Кубках тощо, тобто змаганнях різного рівня. Головною формою у теорії періодизації спорту вважається система спортивного тренування.

ТЕПЛОВІДДАЧА – виділення організмом теплоти, що утворюється у процесі його життєдіяльності та отриманої ззовні шляхом випромінювання, випаровування, конвекції.

ТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ – дозвіл, виданий спортсмену, який дозволяє вживання будь-якої речовини чи методу, які містяться у забороненому списку ВАДА з метою лікування хвороби або стану, зважаючи при цьому на унеможливлення значного покращення через це його спортивних досягнень.

ТЕРЕНКУР – метод санаторно-курортного лікування, який передбачає дозовані фізичні навантаження у вигляді піших прогулянок, сходжень у гірській місцевості за певними маршрутами.

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

Тест Купера – 12-ти хвилинний біг. Відстань подолана за цей час характеризує фізичну підготовленість людини.

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

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

Тест PWC170 – визначає фізичну працездатність людини, в основі якої лежить визначення потужності м'язової роботи при частоті серцевих скорочень, рівній 170 ударам за хвилину. Заснований на лінійній залежності між частотою серцевих скорочень і потужністю роботи в діапазоні 120–170 (180) ударів за хвилину. Робота проводиться на

велоергометри, у процесі якої задаються два навантаження – легка і важча, які викликають підвищення частоти серцевих скорочень у вищезгаданих межах. На основі отриманих показників потужності і частоти серцевих скорочень будується графік і визначається PWC170.

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

ТЕСТУВАННЯ – складові процесу допінг-контролю, які включають планування, відбір проб, поводження з пробами та їх транспортування до лабораторії для аналізу.

ТЕСТОСТЕРОН – головний чоловічий гормон, який виробляється яєчками та в невеликій кількості жіночими яєчниками, що стимулює розвиток ознак чоловічої статі, ріст м'язів і кісток, та, у випадку штучного вживання в якості медикаменту, призводить до збільшення маси м'язів тіла і уможливорює агресивну поведінку. Гормон, за кількісними показниками якого в організмі спортсмена, аналізують протікання метаболічних реакцій у його організмі.

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

ТЕХНІКА ВИДУ СПОРТУ – сукупність технічних акцій, навичок і вмінь, які забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, обумовлених специфічністю конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань тощо.

ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ (спортивних) ВПРАВ – спосіб розв'язання рухового завдання, система рухових дій, основана на раціональному використанні рухових можливостей людини, спрямована на досягнення нею високих показників у обраному виді спорту.

ТЕХНІЧНА БИРКА – ідентифікаційна бирка, що використовується виробником для інформування про використаний під час виготовлення продукції матеріал або метод виробництва.

ТЕХНІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ – ступінь розвитку рухових можливостей, який характеризується таким обсягом рухових дій, такою раціональністю, ефективністю та відчуттям їх виконання, котрі дозволяють людині вирішувати рухові завдання у відповідному виді спорту.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА – розділ спортивного тренування, який передбачає навчання спортсмена навичкам і вмінням техніки конкретного виду спорту.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – ступінь засвоєння спортсменом техніки виду спорту, здатність використовувати технічні дії, навички і вміння для ефективного вирішення завдань у тренувальній і змагальній діяльності. У структурі технічної підготовленості виділяють наступні аспекти: *ефективність, стабільність, варіативність, економічність, раціональність, доцільність.*

ТЕХНОЛОГІЯ У СПОРТІ – сукупність процесів, правил, навичок, послідовно спрямованих на розробку різних методик тренування і навчання. Особлива форма функціонального і прикладного наукового знання, що переходить від природничо-наукових досліджень до методичних розробок у ланцюзі «наука – технологія – методика».

ТИМЧАСОВЕ ВІДСТОРОНЕННЯ – дисциплінарна міра, застосована, наприклад, як наслідок порушення антидопінгового правила, якою спортсмен або інша особа тимчасово відсторонюється від участі у будь-якому змаганні після перегляду його справи, але до винесення остаточного рішення. Такий період зараховується до загального строку призначеного тимчасового відсторонення.

ТИРОЗИН – амінокислота, що входить до складу майже всіх білків.

ТИСК СИЛОВИЙ – постійне або періодичне використання в контактних командних спортивних іграх та одноборствах переваги над суперниками у фізичній підготовленості (швидкості, силі, витривалості тощо).

ТІАМІН (вітамін В₁) – вітамін, який бере участь у вуглеводному обміні речовин організму.

ТІЛЕСНА КУЛЬТУРА УЧНЯ – нормативно представлені межі використання ним знань, засобів і здібностей, при цілеспрямованому самоуправлінні психосоматичним станом організму у проблемних ситуаціях життєдіяльності.

ТІТИН – білок у складі саркомеру, що з'єднує М-лінію і Z-диск, утримує актин і міозин у стабільному положенні, забезпечує еластичність м'язів. Це найвідоміший білок, що складається з 26926 амінокислот (людський) та має молекулярну вагу близько 2 993 451 а.о.м.

ТОБІ–ГЕРІ – удари ногами в карате-до, що виконуються у стрибку.

ТО КЕТА – суддівський термін у боротьбі дзюдо, яким дається сигнал до припинення відліку часу утримання. Подається у тому випадку, коли супротивник застосовує успішний захист від утримання.

ТОКСИНИ – отруйні речовини білкової природи, які утворюють мікроорганізми, а також деякі тварини і рослини.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – здатність особистості, що виявляється у терпимості до різних думок, зовнішніх впливів, у витривалості по відношенню до несприятливих емоційних чинників, у тому числі пов'язаних із змагальною діяльністю.

ТОМОГРАФ – рентгенівський апарат для здійснення шарових знімків внутрішніх органів.

ТОМОГРАФІЯ – метод дослідження, який полягає в отриманні тіньового зображень окремих шарів досліджуваного об'єкта.

ТОНУС – тривале стійке збудження нервових центрів та м'язової тканини, яке не супроводжується втомою.

ТОРІ – японська назва атакуючого борця (проводить прийом) у боротьбі дзюдо та карате-до.

ТОРС – тулуб людини.

ТРАВМА – ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке виникло під дією зовнішніх факторів, у результаті чого той чи інший орган втратив здатність виконувати свою функцію.

ТРАВМАТИЗМ СПОРТИВНИЙ – травматизм, який найчастіше є наслідком недостатньої підготовки спортсменів, використання під час організації навчальних занять і змагань небезпечного спортивного інвентарю, недотримки правил поведінки під час навчально-тренувального процесу тощо.

ТРАНКВІЛІЗАТОРИ – (лат. *tranquillium* – спокій, *anaxius* – охоплений страхом) речовини різної хімічної природи, які об'єднуються загальним ефектом – усунення патологічного відчуття страху, напруги та тривоги. До них відносяться: діазепам, еленіум, тофізопам, триоксазин, оксолідин тощо.

ТРАНСФЕР – (1) перехід гравця чи спортсмена у тому числі на правах оренди з одного спортивного клубу, асоціації чи федерації до іншого клубу, асоціації чи федерації, що призводить до укладання ним нового контракту та виступ у змаганнях вже за нову спортивну організацію; (2) – перехід спортсмена з однієї національної спортивної асоціації в іншу зі зміною громадянства.

ТРАНСФЕРНИЙ КОНТРАКТ – угода, що укладається між професійним спортсменом та спортивною юридичною особою з визначеними умовами й термінами виступу спортсмена за зазначену юридичну особу.

ТРАНСФЕРНИЙ КОНТРАКТ НА УМОВАХ ОРЕНДИ – угода, що укладається між професійним спортсменом та спортивною юридичною особою з визначеними умовами й термінами тимчасового виступу спортсмена за зазначену юридичну особу.

ТРАНСФЕРНИЙ РИНОК – сукупні дії щодо трансферу спортсменів.

ТРАНСФЕРНИЙ ПЕРІОД – період, протягом якого можуть бути здійснені переходи будь-яких спортсменів з однієї до іншої спортивної юридичної особи за умов визначених міжнародними спортивними федераціями з видів спорту.

ТРЕНАЖЕР – механічний, електричний або комбінований навчально-тренувальний прилад, який штучно імітує різні навантаження або моделює ті чи інші умови, обставини, ситуації тощо. Тренажери класифікуються: *за призначенням* (пристрої для розвитку певних рухових здібностей; технічні засоби, використовувані для розвитку рухових якостей – силових можливостей окремих м'язових груп; пристрої, призначені для управління процесом формування спеціальних рухових навичок); *за спрямованістю* (на опанування геометрії рухів, біокінематичної або біодинамічної структури рухів); *за областю моделювання* з використанням механічних чинників (різних умов гравітаційних взаємодій тіла людини), інформаційних чинників (логічних схем); *за характером інформаційного обміну* (з дублюванням зворотного зв'язку, без дублювання зворотного зв'язку, з використанням звукових, слухових та інших каналів зв'язку).

Тренажери для удосконалення технічних дій (прийомів) у спорті – до таких належать горнолижні тренажери, тренажери для скелелазіння, борцівські «опудала», боксерські «груші», тренажери, які імітують елементи веслування, елементи їзди на велосипеді, біатлон та лижні гонки тощо. *Тренажери конкретної дії* – тренажерне обладнання для виконання конкретної силової вправи, які спрямовані на покращення роботи серцево-судинної системи, дихальної тощо, розвитку м'язової сили та координації злагоджених дій органів та їх систем. У багатьох випадках, назва такого тренажера вказує на його функціональне призначення. Наприклад: «Тренажер для відвідних м'язів стегна», «Тренажер для привідних м'язів стегна», «Груди-машина», «Лавка для м'язів живота», «Дельта-машина» тощо. *Тренажер (машина) Сміта* – комбінація можливостей і потужності силового тренажера з вільними вагами, безпеки та регулювань тренажера зі стійкою для вантажів. Цей тренажер є одним із найбільш часто використовуваних і вважається практично універсальним снарядом, який дозволяє опрацьовувати майже всі групи м'язів. Особливо ефективні вправи на тренажері Сміта для формування гарних, сильних ніг і цілеспрямованого тренування чотириголового м'яза стегна.

ТРЕНЕР – педагог, фахівець у будь-якому виді спорту, що займається підготовкою спортсменів. *Головний тренер* – тренер, що очолює тренерський колектив і керує підготовкою команди. *Державний тренер* – тренер, що відповідає за розвиток певного виду спорту в країні. *Тренер із загальної фізичної підготовки* – тренер, що забезпечує усебічне виховання фізичних якостей спортсменів (зазвичай у командах високої кваліфікації у спортивних іграх або шахах). *Тренер збірної команди* – тренер високої кваліфікації, що виконує свої функції у команді, складеній із спортсменів, що представляють різні спортивні колективи.

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

ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ – рухові акції, елементарні рухи, складені з них рухові дії та їх комплекси, систематизовані у цілях для виконання конкретного завдання. У тренувальній практиці силових одноборств розрізняють спеціально-підготовчі та загально-підготовчі вправи.

ТРЕНУВАННЯ – (1) учбове заняття (урок) з метою удосконалення рухових навичок і умінь. Структурне утворення тренувального процесу. У науковій і методичній літературі з фізичної культури і спорту прийнято застосовувати термін «тренувальне заняття» для диференціації двох значень слова «тренування» (тренування як процес підготовки спортсмена і тренування як окреме навчальне заняття); (2) – складова частина підготовки спортсмена. Спеціалізований педагогічний процес, побудований на основі системи вправ і спрямований на виховання та удосконалення певних здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих результатів.

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

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

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

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

Інтегральне тренування – тренування, спрямоване на координацію і реалізацію у діяльності, під час змагання, усіх сторін підготовленості спортсмена (фізичного, технічного, тактичного, психічного).

Інтенсивне тренування – тренування, що проводиться з навантаженням високої інтенсивності.

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

Цілорічне тренування – безперервний тренувальний процес впродовж року.

Колове тренування – метод тренування, що спрямований на підвищення фізичної підготовленості спортсмена і складається із 6–10 різних вправ, що виконуються у певній послідовності (по колу) кілька разів.

Психом'язове тренування – варіант психорегулюючого тренування, що дозволяє спортсменові за короткий проміжок часу за допомогою словесних формул і навіювань досягти м'язового розслаблення або мобілізації сил та енергії.

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

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

ТРИВАЛІСТЬ БОЮ – час, відведений умовами змагань із фехтування на окремих поєдинках, виключаючи зупинки, затримки, суддівський аналіз сутичок і присудження уколів (ударів).

ТРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ – м'яз, який має одне черевце і три головки.

ТРИКО БОРЦІВСЬКЕ – змагальний одяг борця у греко-римській, жіночій та вільній боротьбі із трикотажної вовняної, синтетичної або бавовняної тканини. Має суцільно скроєну форму спортивних трусів із наплічними лямками. За правилами борці на сутичку повинні надягати трико контрастних кольорів: один – червоне, інший – синє.

ТРИМАТИ УДАР – здатність спортсмена в єдиноборствах протистояти сильним ударам суперника.

ТРИМАТИСЯ ЗА КАНАТИ – заборонені правилами змагань дії боксера під час бою на ринзі.

ТРИНТА – національна молдовська боротьба, має такі ж правила, як румунська тринте. Різновид боротьби на пасках за правилами вільної боротьби. Для перемоги потрібно якнайшвидше кинути суперника додолу. У XIV–XV століттях слугувала елементом військового вишколу вояків Молдавського князівства.

ТРИНТЕ – національна румунська боротьба, мета такого одноборства якнайшвидше кинути суперника одразу на дві лопатки. Розрізняють: *тринте дряпте* – боротьба за правилами греко-римської; *тринте ла куреа* – боротьба на пасках за правилами вільної.

ТРИПТОФАН – амінокислота, яка є структурним елементом багатьох білків.

ТРОПОМІОЗИН – фібрилярний білок довжиною 38–39 нм, активний компонент міофіламента, розміщений між двома сусідніми ланцюгами актину. Складається з двох перевитих α -спіралей. Тропоміозин зв'язується в єдиний комплекс із F-актином у ділянці вигину молекули, забезпечуючи його стабільність.

ТРОПОНІН – білок, який є компонентом скоротливого апарату поперечно-посмугованих м'язів, що допомагає м'язовим волокнам актину та міозину рухатися один відносно одного.

ТРОФІКА – процес надходження в організм поживних речовин, необхідних для його нормального функціонування, складова частина обміну речовин.

TRX (петлі) – тип силових тренувань, який дозволяє працювати з вагою власного тіла, використовуючи при цьому, силу гравітації. Тренувальні вправи за допомогою підвісної системи, якою є петлі TRX.

ТХЕКВОНДО – бойове мистецтво, олімпійський вид спорту, національний вид спорту в Кореї. «Тхе» означає «удар ногою», «квон» – кулак або удар рукою, «до» – шлях або мистецтво. Таким чином, термін «тхеквондо» можна перекласти як «шлях (мистецтво) ноги та руки». Тхеквондо є одним із найбільш систематизованих і науково-обґрунтованих бойових мистецтв світу. Ця дисципліна за допомогою тренування тіла і душі прищеплює людині фізичні бойові навички, ставить за мету поліпшити душевне здоров'я та якість життя.

ТУТУШ (тутушуу) – традиційна народна боротьба карачаївців і балкарців, двох споріднених тюркських народів Північного Кавказу. По суті карачаївська боротьба – боротьба на паска, але існує велика кількість варіантів боротьби тутуш: у обопільному захваті за пасок, який повинні зберігати борці до кінця поєдинку; у обопільному захваті, але одна рука повинна тримати захват до кінця сутички; поєдинок, стоячи на колінах; боротьба, сидячи верхи на конях; боротьба пішого з вершником; боротьба з танцювальними елементами. Є невід’ємною складовою усіх свят.

ТУШЕ – вимушене торкання борцем лопатками килима в греко-римській, жіночій та вільній боротьбі. Борець, який утримується у такому положенні певний час (2 с), вважається таким, що програв.

ТУШИРУВАТИ – покласти суперника на лопатки в греко-римській, жіночій та вільній боротьбі.

ТЮДАН – середній рівень атаки або захисту в карате-до – від шиї до поясу.

ТЯГА – підняття обтяжень вгору за рахунок розгинання м’язів ніг і тулубу.

ТЯМБАП – історична, традиційна боротьба кхмерів, народу, який мешкає в Камбоджі і ряді суміжних із нею держав (В’єтнам, Лаос, Таїланд). Відомо два варіанти камбоджійської боротьби: перший – за правилами нагадує сучасну вільну боротьбу, за свідченнями етнографів і істориків, була запозичена в Індії, так як повністю нагадує індійську ушті, переможець повинен збити суперника на землю й утримати його притиснутими лопатками до землі; другий – по суті є міксом сучасної греко-римської і боротьби на пасках.

Т-трубка – заглиблення у мембрані м’язового волокна, що нагадує трубку, завдяки якому потенціал дії розповсюджується в середину м’язового волокна.

У

УВАГА – довільна або мимовільна спрямованість і зосередженість психічної діяльності спортсмена на реальних об’єктах (супернику, предметі, діях, рухах тощо) або об’єктах свідомості (уявленнях, відчуттях, образах тощо).

УДАР – технічний прийом у спортивних єдиноборствах (крім боротьби) і спортивних іграх.

УДАРНИЙ МІКРОЦИКЛ (розвиваючий) – період тренувальної підготовки, для якого характерний великий сумарний об’єм роботи з великим навантаженням.

УДАРНИЙ (систолічний) ОБ’ЄМ – об’єм крові (вимірюється в мм), який виштовхується обома шлуночками (в аорту і легеневу артерію) за одне скорочення. Важливий гемодинамічний показник.

УКОШТАЦ – сербська національна боротьба з захватом супротивника за одяг вище паска. Перемога зараховується атлетові, який першим зіб'є супротивника на землю.

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

УНІВЕРСАЛЬНІСТЬ БОРЦЯ – показник підготовленості борця, який свідчить про здатність виконувати широкий спектр технічних дій із різними суперниками, в різні сторони (праву, ліву), протягом всієї борцівської сутички.

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

УН-УНОНГ – різновид боротьби мешканців Філіппінських островів, яку практикують гірські племена групи ігоротів (бонток, апайо, калінга тощо) в районі гірського хребта Кордильєри на о. Лусон. Філіппінська боротьба відбувається на трав'яному майданчику. Борці одягають коротенькі куртки і настєгнові пов'язки, які нагадують японські пов'язки борців сумо – мавасі. Сутичка проходить у стійці, дозволені різноманітні технічні дії, які виконують і руками, і ногами. Переможець повинен збити на землю свого опонента.

УПОХ – традиційна силова боротьба айнів, народу, що проживає в Японії на о. Хоккайдо. Айни – народ із дуже давньою історією, одним із перших заселив Японські острови. Існує декілька варіантів боротьби упох: перший – коли суперники, тримаючись за паски, які пов'язували один одному, намагалися повалити суперника на землю; другий – коли атлети брали захват за тулуб суперника обома руками, з'єднуючи їх кистями в міцний замок і намагалися звалити один одного на землю і третій – який нагадував по суті японське сумо.

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

УРАКЕН (зворотний кулак) – ударна зона кулака, утворена тильною поверхнею поблизу кісточок вказівного і середнього пальців, якою наносяться удари в карате-до.

УСИРО – напрямок ударів, рухів у карате-до, означає «задній», «назад».

УТРИМАННЯ – прийом у самбо і дзюдо, яким борець протягом певного часу (в самбо – до 20 с, в дзюдо – до 25 с) змушує супротивника лежати спиною на килимі, а сам притискається тулубом до його тулуба. Різновиди утримання: збоку, поперек, зверху, з боку голови, з боку ніг (у дзюдо не оцінюється).

УТРИМАННЯ НА МОСТУ – положення в греко-римській, жіночій та вільній боротьбі, у якому один спортсмен утримує суперника в положенні борцівського мосту, перешкоджаючи повороту його на живіт.

УТРИМАННЯ ШТАНГИ ВГОРІ НА ВИПРЯМЛЕНИХ РУКАХ – кінцеве положення у важкоатлетичних вправах: ривок, поштовх, жим стоячи, лежачи.

УХИЛЯННЯ ВІД БОРТЬБИ – пасивність дій і спроб атакувати суперника з боку одного борця, що виражаються в умисному виході за межі робочої зони килима, виштовхуванні суперника за межі килиму, ухилянні від захватів і у відсутності реальних спроб проведення прийомів.

УЧАСНИК – будь-який спортсмен або його допоміжний персонал, що бере участь у змаганнях.

УЧИЛИЩЕ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ (УОР) – середній спеціальний освітній заклад, у якому поєднуються загальноосвітня (у об'ємі середньої школи) і спортивна підготовка найбільш обдарованих юних спортсменів. На останніх двох курсах проводиться також професійна підготовка у навчальному об'ємі коледжу фізичної культури.

УШУ – (1) різновид китайської фізкультурно-оздоровчої системи, головна мета якої підготовки до самозахисту (рукопашного бою). Особлива увага приділяється удосконаленню фізичних якостей, умінню впливати на найбільш активні точки на тілі людини, а також активізації внутрішньої енергії. В ушу удосконалюються удари руками, ногами і ряд спеціальних прийомів захисту від нападу зі зброєю. Дослівний переклад – «зупини зброю». Ушу тісно пов'язане з багатьма філософськими теоріями. Система підготовчих вправ останнім часом стала застосовуватися самостійно, як засіб оздоровлення. Існує більше сотні різних стилів ушу, які класифікуються за різними ознаками: географічними – північ, південь, захід, схід, центрами виникнення – Шаолінь, Удан, Емей; за назвами географічних об'єктів – Хуанхе, Янцзи, Чжуцзян; (2) вид спорту до складу якого входять такі різновиди: таолу-чуантун, таолу-чанцань, таолу-наньцеуань, таолу-даушутаолу-цзяньшу, таолу-няньдао, таолугуньшу, таолу-цяншу, таолу-няньтунь, таолу-дуйлянь, таолу-дуйляньцісе, таолуцзітисьяньшу, таолу-дуаньтін, таолушуанбін, таолужуанбін, таолу-тайчічуань.

УШУ-САНЬДА – спортивне єдиноборство. Бокс за правилами ушу з використанням елементів кікбоксингу та спортивної боротьби.

УШУ-ТАОЛУ – демонстрація якості виконання, завчасно визначених технічних дій з арсеналу ушу, фактично за своєю суттю нагадує бій з тінню.

УШУ СТИЛЬ ШАОЛІНЬ (Шаолінь-Си Цюань-Фа) – мистецтво рукопашного бою і володіння різноманітною холодною зброєю, що зародилося в монастирі Суншань Шаолінь. Монахи, які створили цей стиль самооборони, у основу вишколу поклали жорсткі вимоги до чіткості виконання технічних дій, до досконалості володіння холодною зброєю, до важких випробовувань протягом навчання, до самовіддачі, самопожертвування, вимогливості, хоробрості бійця – представника школи Шаолінь. Інколи стиль шаоліньських монахів є уособленням системи китайського кунгфу.

Ф

ФАГАТУАГА (фагатуа) – традиційна боротьба народу самоа, населення, що мешкає на однойменному острові Самоа у південній частині Тихого океану. Є боротьбою з вільними захватами як вище, так і нижче поясу. Дозволені технічні дії із застосуванням нижніх кінцівок. Сутичка ведеться тільки в стійці без продовження боротьби на землі.

ФАНГАТУА – традиційна боротьба тонганців, народу, який населяє сучасне королівство Тонга в Полінезії. Тонганська боротьба, по суті поєднує у собі сучасну боротьбу вільного стилю у поєднанні з боротьбою на пасках. Сутичка відбувається виключно в стійці з дозволеними захватами за тіло і пасок суперника. Переможець повинен збити свого опонента на землю.

ФАЙТ – команда рефері в кікбоксингу, що означає початок або продовження поєдинку.

ФАЛЬСИФІКАЦІЯ – зміна з незаконною метою і/або незаконним способом; незаконний вплив; незаконне втручання; перешкода; введення в оману; шахрайство з метою зміни результатів; перешкода проведення загальних процедур.

ФАРМАКОЛОГІЯ – наука, що вивчає закономірності взаємодії між лікарськими препаратами й організмом, вплив ліків на організм та визначає методи і принципи використання їх.

ФАРМАКОЛОГІЯ СПОРТУ – напрямок фармакології, перш за все, фармакологія науки здорової людини, яка оптимізує та розширює адаптаційні можливості організму спортсмена, дає змогу краще і швидше пристосовуватись до надзвичайно великих навантажень спорту вищих досягнень, виходячи з анатомо-фізіологічних можливостей самого атлета.

ФАРМАКОЛОГІЧНІ ПРЕПАРАТИ – лікарські засоби (речовини, суміші) рослинного, тваринного і синтетичного походження, що використовуються у практиці спортивної підготовки для стимуляції фізичної працездатності та прискорення процесів відновлення після виснажливих тренувань.

ФАРРА МАРТА (Австрійська імперія) – австрійська атлетка, народилася 1903 року. З легкістю гнула підкови, піднімала на висоту 75 см платформу вагою 1500 кг, свого часу була володаркою титулу найсильнішої жінки планети. Окрім важкої атлетики досить вдало володіла майстерністю французької (греко-римської) боротьби.

ФАСЦІЇ – оболонки зі щільної волокнистої сполучної тканини, які пронизують усе тіло, покривають нерви, органи та судини, служать своєрідними футлярами для м'язів. Завдяки фасціям м'язи та органи стабілізуються та знаходяться на своєму місці.

ФЕНІЛАЛАНІН – одна з незамінних амінокислот, що входить до складу більшості білків. У організмі може трансформуватись у іншу амінокислоту – тирозин.

ФЕНОТИП – сукупність властивостей і ознак організму, що склалися на основі взаємодії генотипу із умовами зовнішнього середовища.

ФЕРМЕНТАТИВНІ РЕАКЦІЇ – метаболічні реакції за участю ферментів.

ФЕРМЕНТИ – біологічні каталізатори білкової природи, які синтезуються в клітинах живих організмів, прискорюють і координують біохімічні реакції, що регулюють обмін речовин (метаболізм).

ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ – результат повноцінного використання фізичної культури. Оптимальна міра загальної фізичної підготовленості і гармонійного фізичного розвитку, яка відповідає вимогам трудової і інших сфер діяльності людини.

ФІЗИЧНА ВПРАВА – основний засіб фізичного виховання – комплекс рухових дій, спрямований на вирішення певних окремих завдань фізичного виховання, рухової реабілітації або прикладної професійної рухової дидактики, спортивного тренування за суворої регламентації біомеханічних характеристик її рухів, зовнішніх умов з урахуванням геометрії мас її тіла, статевих та вікових особливостей і загального стану її організму.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – частина загальної культури людства, суспільне та історичне явище творчої діяльності людини, яке виражається в удосконаленні її рухової активності та формуванні власної тілесності, у забезпеченні суспільства фізично розвиненими громадянами, у створенні матеріальних і духовних цінностей суспільства.

Адаптивна фізична культура – різні форми фізичної культури, адаптовані до функціонального стану органів, систем і опорно-рухового апарату людей з обмеженими можливостями, використовуються з метою підвищення дієздатності, підготовки до праці та мають також спортивну спрямованість.

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

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

Лікувально-реабілітаційна фізична культура – використання фізичних вправ, як засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених у результаті захворювань, травм, перевтоми тощо.

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

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

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності. Це одна із сторін підготовки у фізичному вихованні, спорті, пов'язана з вихованням фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей).

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

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

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ – потенційна здатність людини проявити максимум фізичного зусилля при статичній, динамічній та змушеній роботі. *Фізична працездатність* – інтегративне вираження можливостей людини, включає здоров'я і характеризується рядом об'єктивних факторів. До них відносяться: тілобудова і антропометричні показники: потужність і ефективність механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів, нейром'язова координація; стан опорно-рухового апарату; нейроендокринна регуляція як процесів енерготворення, так і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічний стан.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів та на відновлення фізичних якостей спортсмена.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – педагогічний процес, спрямований на формування рухових навичок і розвиток рухових і психічних здібностей (силових, швидкісних, координаційних, витривалості, гнучкості, вольових тощо).

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ – напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь із використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, показниками формування постави. Фізичний розвиток, поряд з народжуваністю, захворюваністю і смертністю, є одним із показників рівня здоров'я населення. Процеси фізичного і статевого розвитку взаємопов'язані і відображають загальні закономірності росту і розвитку, але в

той же час істотно залежать від соціальних, економічних, санітарно-гігієнічних та інших умов, вплив яких значною мірою визначається віком людини. Фізичний розвиток – біологічні процеси, що відбуваються безперервно та на кожному віковому етапі вони характеризуються певним комплексом пов'язаних між собою та з зовнішнім середовищем морфологічних, функціональних, біохімічних, психічних і інших властивостей організму і обумовлених своєрідністю запасу фізичних сил. Високий рівень фізичного розвитку поєднується з високими показниками фізичної підготовки, м'язової та розумової працездатності.

ФІЗКУЛЬТУРНА ДІЯЛЬНІСТЬ – характеризується вмотивованою реалізацією і самовивизначених людиною суб'єктивних одиниць фізичної культури, відтворення нею для забезпечення адекватності власного психофізичного стану мінливим умовам життя і виробництва. Лише коли у людини будуть актуалізовані цінності бути фізично розвиненою і здоровою, сформовані індивідуально значимі мотиви занять, спеціальні поняття, знання і здібності, необхідні уміння і навички, тільки тоді на основі тренуваної тілесності, якою опанувала людина, з'являється новий якісний стан – *фізична культура особистості*.

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА – це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками у сфері фізичної культури. Відомий теоретик і практик фізичної культури П.Ф.Лесгафт, фізкультурною освітою, вважав, процес вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.

ФІЗКУЛЬТУРНИК – людина, що діє на навчальному занятті під керівництвом викладача фізичної культури, виконуючи його доручення. У фізкультурника немає самовизначення до самостійного використання засобів фізичної культури та оздоровлення, понять і знань, що відрізняють фізкультурно-діяльну особистість.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ (ФОД) – багатофакторна система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей людини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності. Фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною частиною здорового способу життя.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПОСЛУГИ – організація та проведення суб'єктами сфери фізичної культури і спорту фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізкультурно-спортивної реабілітації людей з обмеженими

можливостями або підготовки спортсменів до змагань із видів спорту, визнаних в Україні.

ФІКСАЦІЯ – утримання штанги вгорі на випрямлених руках, у положенні, яке відповідає вимогам правил змагань. Положення, яке завершує різні рухи.

ФІЛІН АРТЕМ (Російська імперія) – український важкоатлет і борець. На початку ХХ століття був досить відомим спортсменом, як технічний борець і видатний майстер штанги. Один із родоначальників важкої атлетики на Донбасі.

ФІЛОГЕНЕЗ – історичний розвиток органічного світу.

ФІНАЛ – завершальна частина багаторівневих змагань із вибуванням, у яких бере участь певне число спортсменів або команд, переможців півфіналу і де визначається переможець.

ФІНАЛІСТ – спортсмен, що бере участь у фінальній частині спортивних змагань.

ФІНАНСОВІ САНКЦІЇ – виплата грошових коштів за порушення вимог прописаних у статутах, правилах, нормах, регламентах тощо спортивних організацій.

ФІРМОВИЙ ЗНАК – пласка, тонка стрічка або петля з тканин, яка відображає торговий знак виробника, що може використовуватися відповідно до регламенту змагань у визначеному місці та певного розміру на зовнішній стороні екіпірування спортсмена.

ФІРЦАК ІВАН (1899–1970) – український борець, боксер, боєць вільного стилю, силач, артист цирку. За велику силу на арені цирку глядачі дали йому прізвисько «Кротон», на честь давньогрецького борця, шестиразового олімпійського чемпіона Мілона з міста Кротона. 1928 року був визнаний найсильнішою людиною планети. Деякі силові трюки Івана Фірцака-Кротона досі ніхто не може повторити. Володар діамантового паску, подарованого Івану королевою Великої Британії.

ФІТБОКС – групове тренування, комплекс вправ, що поєднує ударну техніку руками і ногами по боксерській груші у досить швидкому темпі під музичний супровід.

ФІТБОЛ-АЕРОБІКА – комплекс вправ на розвиток сили і гнучкості з використанням великого надувного м'яча – фітболу.

ФІТНЕС – напрям масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм і ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.

ФІТНЕС-ЙОГА – інтегрований тренувальний процес, у якому поєднані вправи з арсеналу індійського філософського вчення «йога» й основ здорового способу життя з сучасної точки зору, направлений на загальне тонізуюче тренування людського тіла.

ФЛЕКСОР – м'яз, що згинає суглоб – згинач.

ФОБИЯ – ірраціональний, інтенсивний і постійний страх, виникаючий від певних ситуацій, дій, речей, тварин або людей.

ФОН РІТТЕР МИКОЛА (1865–дата смерті невідома) – видатний спортивний діяч, пропагандист олімпійського руху у Російській Імперії. Працюючи журналістом газети «Кієвлянинъ» був відряджений до Афін 1896 року на перші відроджені Олімпійські ігри сучасності, у яких взяв участь у греко-римській (класичній) боротьбі і стрілецьких змаганнях. Фактично є учасником перших Олімпійських ігор.

ФОРМИ М'ЯЗІВ – морфологія м'язів, яка залежить від співвідношення м'язових волокон і сухожилків. За формою м'язи розрізняють: веретеноподібні, двоголовий, триголовий, чотириголовий, двочеревцевий, багаточеревцевий, широкий, одноперестий та двуперистий.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ – педагогічний процес, спрямований на розвиток і удосконалення здатності виконувати рухову дію автоматично.

ФОСС ЕМІЛЬ (Німеччина) – атлет із міста Штетін, першим у Російській імперії ввів циркову боротьбу (французьку, греко-римську). Десонстрував дивовижні силові трюки, носив на 4,5 пудовій штанзі кількох чоловіків, виконував вправи з шестипудовою штангою з товстим грифом, яку ніхто з охочих не міг відірвати від підлоги арени. Після демонстрації сили, викликав бажаючих із ним поборотися.

ФОСФАГЕНИ – органічні сполуки, до складу молекул яких входить високоенергетичне гуанідинфосфорне з'єднання; містяться головним чином у м'язах; у хребетних це фосфокреатин, у безхребетних – фосфоаргінін; становлять енергетичний резерв організму.

ФРУКТОЗА (плодовий цукор) – хімічна формула $C_6H_{12}O_6$, органічна речовина, вуглевод із групи моносахаридів, що міститься в солодких плодах, меді, безбарвні кристали солодкого смаку (солодше сахарози у 1,5-рази і глюкози в 3-рази), t плавлення $102-104^{\circ}C$, розчинна у воді.

ФУДОКАН – традиційне карате-до.

ФУНАКОСІ ГІТІН (1868–1957) – майстер карате, одноборства із японської Окінави. Вперше для земляків відкрив вид єдиноборства. Один із фундаторів карате в Японії, є засновником найбільш розповсюдженого карате – «шотокан».

ФУНКЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА – динамічна організація структур і процесів в організмі, яка об'єднує ЦНС і периферичні органи та тканини на основі нервової і гуморальної регуляції для досягнення позитивних для системи й організму в цілому адаптаційних результатів.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА – згинання зазначеного суглоба відбуваються завдяки наступним м'язам – триголовому гомілки, задньому великогомілковому згиначу пальців, довгому згиначу великого пальця; розгинання завдяки передньому великогомілковому, довгому розгиначу пальців і розгиначу великого пальця; пронація за допомогою малогомілкового; супінація завдяки

передньому великогомілковому, довгому розгиначу великого пальця та довгим розгиначам пальців.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ ГРУДИННО–КЛЮЧИЧНОГО СУГЛОБА – завдяки м'язам зазначеного суглоба плечовий пояс здійснює рухи вперед, назад, вгору і вниз. *Рух угору забезпечують* – верхній пучок трапецієподібного м'яза, ромбоподібний, підіймач лопатки. *Вниз* – нижній пучок трапецієподібного м'яза, малий грудний і передній зубчастий. *Назад* – середній пучок трапецієподібного м'яза, ромбоподібний, широкий м'яз спини. *Вперед* – великий грудний м'яз, малий грудний і передній зубчастий м'язи.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА – *згинання* забезпечують наступні м'язи – клубово-поперековий м'яз, м'яз натягач широкої фасції, прямий, кравецький і гребінчастий м'язи; *розгинання* – великий сідничний м'яз, двоголовий м'яз стегна, півсухожилковий м'яз, півперетинчастий м'яз та великий привідний м'язи; *відведення* – середній і малий сідничні м'язи, м'яз натягач широкої фасції стегна, грушоподібний м'яз, м'язи близнюки, внутрішній затульний м'яз; *приведення* – гребінчастий м'яз, довгий та короткі м'язи, великий привідний м'яз, ніжний (тонкий) м'яз; *пронацію* – передні пучки середнього і малого сідничних м'язів, м'яз натягач фасції, півсухожилковий, півперетинчастий та ніжний м'язи; *супінацію* – задні пучки малого і середнього сідничних м'язів, великий сідничний м'яз, грушоподібний м'яз, м'язи близнюки, обидва затульні м'язи, квадратний м'яз стегна, клубово-поперековий і кравецький м'язи.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ КОЛІННОГО СУГЛОБА – *згинання* коліна забезпечують наступні м'язи – кравецький, ніжний, півсухожилковий, півперетинчастий, двоголовий м'яз стегна, підколінний, підошовний, триголовий м'яз гомілки; *розгинання* – чотириголовий м'яз стегна; *супінацію* – двоголовий стегна і латеральна литкова головка; *пронацію* – кравецький, ніжний, півсухожилковий, півперетинчастий, підколінний та медіальна литкова головка.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ ЛІКТЬОВОГО СУГЛОБА – *згинання* зазначеного суглоба забезпечують наступні м'язи: плечопроменевий, круглий, пронатор, двоголовий плеча та плечовий; *розгинання* – триголовий плеча та ліктювий; *супінацію* – плечопроменевий, супінатор, двоголовий плеча; *пронацію* – плечопроменевий, круглий і квадратний пронатори.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА – *згиначі плеча*: передній пучок дельтоподібного м'яза, великий грудний м'яз, двоголовий м'яз плеча, дзьобо-плечовий м'яз. *Розгиначі*: задній пучок дельтоподібного м'яза, підостьовий м'яз, малий і великий круглі м'язи, найширший м'яз спини. *Відводять плече* – дельтоподібний і надостьовий м'язи. *Приводять* – великий грудний м'яз, підлопатковий м'яз, дзьобо-плечовий м'яз, найширший м'яз спини, підостьовий м'яз, малий і великий круглі м'язи.

М'язи-пронатори – передній пучок дельтоподібного м'яза, підлопатковий м'яз, великий грудний м'яз, найширший м'яз спини. *М'язи-супінатори* – задній пучок дельтоподібного м'яза, підостовий м'яз, малий круглий м'яз.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ ПРОМЕНЕВО-ЗАП'ЯСТКОВОГО СУГЛОБА – *згинання суглоба забезпечують* – ліктювий згинач зап'ястка, поверхневий і глибокий згиначі пальців, довгий долонний м'яз, променевий згинач зап'ястка, довгий згинач великого пальця; *розгинання* – ліктювий розгинач зап'ястка, розгинач малого пальця, розгинач пальців, довгий і короткий променеві розгиначі зап'ястка, довгий і короткий розгиначі великого пальця, розгинач вказівного пальця; *приведення* – ліктювий згинач і розгинач зап'ястка; *відведення* – променевий згинач зап'ястка, довгий і короткий променеві розгиначі зап'ястка, довгий відвідний м'яз великого пальця, довгий і короткий розгиначі великого пальця.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ ЯКІ ОБУМОВЛЮЮТЬ РУХИ ТУЛУБА – *згинання* забезпечують – прямий м'яз живота, зовнішній і внутрішній косі м'язи живота, клубово-поперековий (відноситься до м'язів таза). *Розгинання* – випрямляч тулуба, попереочно-остистий м'яз, міжпоперечні і міжостисті м'язи та трапецієподібний. *Рухи вбік* – квадратний м'яз попереку, зовнішні і внутрішні косі м'язи живота, одностороннє скорочення випрямляча тулуба, міжпоперечні м'язи, попереочно-остистий м'яз, міжреберні м'язи. *Скручування* – при скручуванні тулуба почергово включаються в роботу згиначі і розгиначі тулуба.

ФУСЕН-ГАЧІ – перемога, що присуджується в боротьбі дзюдо через неявку суперника на татамі.

ФУТИ – спеціальне взуття для різних єдиноборств, у яких є ударна техніка нижніми кінцівками. Функціональність такого взуття, полегшення сили ударів ногами за рахунок пом'якшення контакту між ногою і поверхнею атаки.

Х

ХАДЖИМЕ – суддівський термін у боротьбі дзюдо та карате-до, яким суддя на татамі дає борцям команду розпочати сутичку (на її початку і після тимчасової зупинки). Буквально означає «Починайте!».

ХАЙ-ТЕК – високі технології, найбільш нові і прогресивні технології сучасності: нано, біо, інформаційно-комунікативні та когнітивні технології.

ХАЙТО – ударна поверхня ребра долоні з боку вказівного пальця, якою наноситься удари в карате-до.

ХАКАС КУРЕС (тадар курес, курес) – традиційна боротьба хакасів, тюркомовного народу Сибіру. Боротьба ведеться з обов'язковим захопленням за пасок (хур) суперника або, як це було у історичному минулому, за мотузку, що виконувала функцію паска.

ХАЛБАС ХАРА (халбас харата) – досить оригінальний вид традиційної якутської боротьби. Відбувається вона не в зовсім звичайних умовах для звичайної борцівської сутички – на висоті приблизно одного метра, де учасники сидять на міцно натягнутій товстій мотузці або канаті довжиною 5–6 метрів. Суперники сідають на мотузку боком (канат) і, повернувшись обличчям один до одного, за командою судді намагаються різними прийомами (стяганням, ривками, поштовхами) збити або зіштовхнути суперника на землю. Переможцем, вважається той із борців, який залишився сидіти на мотузці в початковому положенні.

ХАНТЕЙ – суддівський термін у боротьбі дзюдо та карате-до, яким суддя на килимі дає арбітрам сигнал, що супроводжується жестом, для визначення переможця (думка арбітрів). Подається вкінці сутички в разі відсутності або рівності оцінок у обох суперників.

ХАПКІДО – корейське бойове мистецтво, схоже на айкідо. У хапкідо використовуються елементи тхеквондо, тансудо, джиу-джицу у поєднанні з комплексом дихальних вправ.

ХАПСАГАЙ – національна боротьба жителів республіки Саха (Російська Федерація). Борці під час поєдинку дужаються до поясу оголеними. Перемагає спортсмен, який змусить супротивника торкнутися килима будь-якою частиною тіла, окрім ступні.

ХАРАКТЕР – сукупність придбаних і успадкованих індивідуальних стійких психічних ознак особистості, які проявляються в її поведінці і ставленні до оточуючої дійсності (до праці, інших людей, самого себе, перешкод тощо).

ХАРХ КУММУЛ – традиційна боротьба арчинців, корінного народу Дагестану, які проживають у Чародінському районі. Особливістю цього виду боротьби, втім, як і дагестанської національної боротьби в цілому, є боротьба у стійці. Під час сутички борцям суворо заборонено захоплювати ноги суперника руками. При цьому кидки, збивання, підсічки із застосуванням ніг застосовуються досить широко.

ХАРЧОВА ПІРАМІДА – схематичне зображення принципів здорового харчування і головних нутрієнтів, метод адекватного підбору продуктів харчування детермінованих конкретними причинами.

ХВАТ – відстань між кистями під час утримання спортивного снаряду або руків'я тренажера. Визначають вузький, середній та широкий. *Різнокхват* – спосіб утримання кистями рук штанги (руків'я блока тощо), у якому одна кисть охоплює гриф штанга зверху, а друга – знизу. *Ширина хвату* – відстань між кистями на грифі штанги. *Ривковий хват* – хват для виконання ривка. *Поштовховий хват* – хват для виконання поштовху. *Жимовий хват* – хват для виконання жиму.

ХВИЛИННИЙ ОБ'ЄМ ДИХАННЯ (ХОД) – кількість повітря, що вентилується у легенях за 1 хвилину. У стані спокою хвилиний об'єм дихання коливається від 4 л до 10 л, за умови значного фізичного навантаження може сягнути 160–180 л і більше.

ХЕЛ ДА ХЕЛ ЧИДАОБА (мош да мош чідаоба, мклауроба) – національна боротьба у хевсур, локальної етнографічної групи грузин, які мешкають у гірських районах Східної Грузії. За правилами цієї боротьби дозволяються різноманітні технічні акції, але без використання нижніх кінцівок. Атлети одягнені у чорне національне вбрання та взуті у м'які чоботи. Переможець повинен збити свого супротивника на землю кидком, підніжкою, підсічкою тощо.

ХЕЛІНДІНГЕР ГРЕЙС (Сполучені Штати Америки) – перша американська жінка борчиня, яка стала відомою завдяки перемогам над чоловіками. Вона вважалася найкращим борцем з 1875 року до 1878 рік.

ХЕРГЕЛЕЧІ ІБРАГІМ (Туреччина) – відомий турецький атлет, пехлеван, неодноразовий чемпіон країни з національної боротьби, переможець міжнародних турнірів на початку ХХ століття.

ХІДЗА – ударна поверхня коліна, якої наносяться удари в карате-до.

ХІДЗА-ГЕРІ – удари коліном у карате-до.

ХІКІ-ВАКІ – суддівський термін у боротьбі дзюдо, який означає, що сутичка закінчилася нічийним результатом.

ХІРАКЕН – (япон. «плаский кулак»), ударна поверхня, утворена кісточками других фаланг пальців, якою наносяться удари в карате-до.

ХІРОПРАКТИКА – різноманітність способів лікувального масажу для хребта.

ХОЛЕКІНЕТИКИ – фармакологічні препарати, що покращують роботу жовчного міхура, активність якого покращує ресинтез жирів у кишечнику (магнію сульфат, ксиліт, сорбіт, маніт).

ХОНГ ЗА КУЕН – в'єтнамське бойове мистецтво на основі китайського кунг-фу; система вправ, що формує м'язовий апарат, має бойове і лікувальне застосування.

ХОРТИНГ – український вид спортивних одноборств, у якому дозволені всі прийоми, повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

ХОСІНСУЛ – самооборона на основі використання техніки тхеквондо, яка включає у свій арсенал технічної підготовки прийоми, заборонені правилами змагань.

ХРОМОСОМИ – основні функціональні ауторепродуктивні структури ядра, в яких концентрується ДНК і з якими зв'язана функція ядра.

ХРОНОМЕТРАЖ – (1) – вимір тривалості спортивного змагання за допомогою секундоміра. *Ручний хронометраж* – встановлення часу проходження дистанції, тривалості виступу, матчу за допомогою ручного секундоміра. *Електронний хронометраж* – встановлення часу проходження дистанції, тривалості виступу, матчу за допомогою електронного секундоміра; (2) – метод вивчення спортивної діяльності за допомогою дослідження

витрат часу на виконання певних завдань, різних компонентів діяльності змагання і тренування, елементів техніки рухів.

ХУКА-ХУКА – традиційна боротьба, яку практикують індіанські народи групи шінгуано (камаюра, яулапіті, мехінаку, куікуру, колапало), що проживають у верхів'ях річки Шінгу (притоки Амазонки) у Бразилії. Назва хука-хука стала загальноприйнятою для боротьби індіанців шінгуано на Іграх тубільських народів, які проводяться в Бразилії.

ХУЛА – (мелан. *hula* боротьба) єдиноборство, популярне серед меланезійського народу ротума, корінного населення острова Ротума що входить до складу держави Фіджі. Боротьба у ротума, як і у всіх етносів архіпелагу Фіджі, має глибоке історичне коріння і носить ритуально обрядовий зміст.

ХУЛІГАН – особа, яка приєднується до собі подібних з метою чинити насильницький безлад під час проведення спортивного заходу.

ХУРЕШ – тувинська національна боротьба. Спортсмени, одягнені у яскравий одяг, виключно для боротьби: *шодак* – коротку борцівську куртку, яка закриває руки, плечі і спину, *шуудак* – короткі шорти, м'які чоботи, підперезані паском. Сутичка ведеться тільки в стійці без продовження боротьби на землі. Борцям дозволено брати будь-який захват руками за одяг, пасок чи тіло суперника, як вище, так і нижче поясу. Перемогу одержує учасник, який збив свого візаві на землю.

ХУРІГІ – удари ногою в тхеквондо, що виконуються з розворотом тулуба.

ХУФФЕЛЕН ВАН (Бельгія) – відома дореволюційна силачка, яка виступала під псевдонімом «Атлета», народилася 1868 року. Без особливих труднощів носила на собі стальний брус із чотирма чоловіками, ще при цьому і пританцьовуючи. Тримала на витягнутій руці цеглину вагою 20 кілограмів.

Ц

ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА (ЦНС) – система органів, побудована з нервових клітин, яка координує функціонування та взаємозв'язок всіх інших органів та систем органів організму.

ЦИГАНСЬКА БОРОТЬБА – боротьба ромських народів, що проживають у багатьох країнах світу, була відома і популярна здавна, що підтверджено чисельними історичними, етнографічними, фольклорними та літературними джерелами. Циганська боротьба, завжди адаптована до правил одноборств народів, на території якого мешкає ромське населення. На Буковині кажуть: «Не борись із циганом, бо програєш». Така приказка виникла через те, що циганські атлети демонструють досить яскраву динамічну техніку.

ЦИКЛ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ – великий тренувальний та змагальний цикл, що триває від початку занять певним видом спорту і до його закінчення. Одним із видів багаторічного циклу підготовки є

чотирирічний олімпійський цикл – проміжок часу між двома олімпійськими іграми (тривалість 4 роки). *Тренувальний цикл* – ряд тренувальних занять, що становлять відносно закінчений фрагмент тренувального процесу, який повторюється протягом тривалого проміжку часу.

ЦИКЛ КРЕБСА (цикл трикарбонних кислот) – центральна частина загального шляху катаболізму, циклічний біохімічний процес аеробних організмів, у ході якого відбувається перетворення двох- і трихвуглецевих сполук, що утворюються як проміжні продукти в живих організмах при розпаді вуглеводів, жирів і білків до CO₂. При цьому звільнений водень прямує в ланцюг тканинного дихання, де надалі окислюється до води, беручи безпосередню участь у синтезі універсального джерела енергії – АТФ. Цикл Кребса – ключовий етап дихання всіх клітин, що використовують кисень (аеробне дихання), центр перетину безлічі метаболічних шляхів в організмі. Окрім значної енергетичної ролі циклу відводиться також і істотна пластична функція, тобто це важливе джерело молекул-попередників, із яких під час інших біохімічних перетворень синтезуються такі важливі для життєдіяльності клітини сполуки, як амінокислоти, вуглеводи, жирні кислоти тощо.

ЦИКЛ РУХІВ – мінімальна сукупність рухів, після виконання яких тіло (частини тіла) повертається у вихідне положення. Термін відноситься до усіх циклічних видів спорту. Наприклад, цикл рухів плавця – сукупність рухів в одному гребку, що проходять повний круг і повторюється багаторазово.

ЦИКЛ ТРИКАРБОННИХ КИСЛОТ – див. цикл Кребса.

ЦИРКАДНИЙ РИТМ – циклічні коливання інтенсивності різних біологічних процесів, пов'язані зі зміною дня і ночі.

ЦИСТЕЇН – одна з амінокислот, L-ізомер якої входить до складу білків. Надзвичайно важливий для формування третинної структури білків завдяки здатності утворювати дисульфідні містки й фіксувати наближеними у просторі ділянки протеїну віддалені по послідовності. Цистеїн – сірковмісна амінокислота (містить HS-групу).

ЦИСТИН – одна з замінних (тобто, організм може її синтезувати) альфа-амінокислот у білках, стійка форма амінокислоти цистеїну. Утворюється шляхом окислення цистеїну киснем (на повітрі). Амінокислоти цистин і цистеїн беруть участь в утворенні пептидів (інсуліну й імуноглобулінів) і білків, у формуванні їх структури.

ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ – воляова якість, що проявляється в умінні ставити конкретні цілі і завдання, планомірно і зосереджено діяти, непохитно прагнучи до досягнення поставленої мети.

ЦІЛЬОВЕ ТЕСТУВАННЯ – відбір конкретних спортсменів для тестування, який заснований на критеріях, встановлених Міжнародним стандартом з тестування та розслідувань.

ЦІННОСТІ – визначальні світоглядні, моральні, емоційні, аксіологічні орієнтири особистості, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина й будує власне життя.

Ч

ЧАВАШ КЕРЕШ – традиційна народна боротьба чувашів, одного з тюркських народів, який мешкає у Поволжі на території Російської Федерації. У найзагальнішому вигляді, є боротьбою «на пасках», де замість паска, як і у сусідніх татар, використовується рушник. Кінці рушники намотуються на кисті рук, а його серединою спортсмени охоплюють спину один одного. Поєдинок розпочинається за командою судді, перемагає той спортсмен, який збиває на землю свого конкурента.

ЧАГИ – удари ногою в тхеквондо: *ап чага* – прямий силовий удар ногою, найкоротшою траєкторією, знизу вгору; *доліо чага* – удар по кривій траєкторії зверху; *йон (ен) чага* – прямий удар у бік п'ятою вперед; *модаль фуріо чага* – удар по круговій траєкторії вперед із розворотом через спину; *неріо чага* – удар зверху вниз опусканням ноги; *ти чага* – удар назад п'ятою; *торо йон чага* – удар ногою обертанням тулубу.

ЧАМБАРА (спочан) – сучасний вид японського фехтувального єдиноборства з використанням нетравматичної зброї за правилами самурайського бою, започаткований 1970 року на імітаторах холодної зброї різного розміру, стилізоване на основі японських історичних символів.

ЧАПЛІНСЬКИЙ ЛЮДВІГ (1881–1916) – відомий важкоатлет початку ХХ століття, артист цирку. Легко перестрибував обідній стіл із бараном на плечах. Двірника вагою близько 100 кілограмів носив навколо великого будинку, тримаючи його над головою на випрямлених руках.

ЧАРЕТ – у тхеквондо – команда рефері, яка виголошується для прийняття змагальної стійки (увага).

ЧАСОВИЙ СТРЕС – негативна дія на організм швидкого діставання місця змагань через зміну великої кількості часових поясів, обумовлений десинхронізацією циркадних ритмів.

ЧАСТОТА ДИХАННЯ – один із показників зовнішнього дихання. Вимірюється числом дихальних актів за одиницю часу.

ЧАСТОТА РУХІВ – одна з характеристик швидкісних здібностей, вимірюється числом рухів за одиницю часу.

ЧАСТОТА СЕРЕЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС) – число серцевих скорочень за одиницю часу (одиниця виміру уд/хв).

ЧЕЛІШ (кураш) – боротьба уйгурського населення Китаю, Афганістану, Казахстану та деяких інших країн Азії. Відомо декілька різновидів. Один із них – *гуреш* – боротьба у національному святковому вбранні, спортсмени обов'язково повинні тримати один одного обопільним захватом хрест-навхрест за пасок на талії. Переможець повинен збити супротивника на землю, тримаючи захват до кінця сутички; інший вид – нагадує сучасну боротьбу вільного стилю, тільки в стійці і без продовження сутички на землі.

ЧЕМПІОН – спортсмен або команда – переможець змагань у будь-якому виді спорту або в окремому виді змагань.

Абсолютний чемпіон – спортсмен – переможець змагань серед усіх учасників незалежно від віку, ваги тощо. Абсолютні чемпіонати проводяться у боксі, боротьбі, бодіблдингу. У гімнастиці це звання надається за перемогу у багатоборстві.

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

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

ЧЕРВОНІ ЯДРА – (грец. *nucleus* ядро) парна структура, розташована рострально у середньому мозку, яка бере участь у координації рухів. На розтині вона має блідо-рожевий колір, що, як вважається, зумовлене підвищеним вмістом заліза, присутнього в червоному ядрі принаймні у двох різних формах: гемоглобіну й феритину.

ЧЕРЕВНИЙ ПРЕС – усі м'язи живота утворюють черевний прес, який виконує наступні функції: сприяє глибокому видиху, кашлю, блюванню, забезпечує акт дефекації, сечовипускання та родовому акту, обумовлює рухи тулубу вперед і вбік. Розвиток черевного пресу впливає на формування постави і на роботу внутрішніх органів. При слабкому черевному пресі може наступити вісцероптоз – опущення внутрішніх органів, що погіршує їх діяльність.

ЧЕХОВСЬКИЙ ЯКІВ (1879–1941) – білоруський видатний атлет, борець, цирковий артист, який виступав під псевдонімом «Богатир Якуба». На борцівському килимі сходився з відомими майстрами свого часу, серед яких І. Піддубний, І. Шемякін, Г. Луріх, О. Аберг, С. Збишко-Циганевич, але борцем світового класу він не був. Неперевершеним майстром він став у вправах з обтяженнями. До номерів його «атлетичної гри» відносяться: жонглювання двопудовими гирями з подальшим прийманням їх на груди; перенесення на витягнутій угору прямій руці 6 чоловік загальною вагою 400 кг; утримування на плечах двотаврової балки, на якій висіло 42 бажаючих із публіки чоловіків (тиск на тіло атлета досягав 2500 кг); у положенні «борцівський міст» утримування на собі платформи, на якій розміщувався духовий оркестр із 30 музикантів; виконання силового номера «живий міст» – утримування дерев'яного помосту, по якому проїжджало 3 вантажні автомобілі з 20-ма пасажирами в кожному. 1918 року в Петербурзі був одним із засновників Всеросійського союзу борців-професіоналів.

ЧЖУАН БОРОТЬБА – боротьба корінного населення Південного Китаю – чжуан, яке мешкає здебільшого у провінціях Гуансі, Юньнань і Гуандун. Боротьба у чжуан відома з найдавніших часів. Вона служила засобом військово-фізичного виховання, була ритуальним дійством і розвагою під час проведення календарних релігійних свят.

ЧІДАОБА – національна грузинська боротьба в одязі. Велика кількість із технічного арсеналу цієї боротьби були запозичені засновниками інших видів одноборств – самбо та вільної боротьби.

ЧОЛІТАС – традиційна народна жіноча боротьба болівійського племені чолітас. Досить схожа на сучасний панкратіон, де поєднані елементи боротьби і ударної техніки. На поєдинок жінки виходять одягненими у національне вбрання. Такі змагання проводяться виключно на релігійні свята і носять сакральний окрас. Учасниці поєдинків є уособленням добра і зла. Тому глядачі, затамувавши подих, чекають результатів таких двобоїв жінок.

ЧОТИРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ – м'яз, який має одне черевце і чотири головки.

ЧОХА – назва куртки спеціального крою у грузинській національній боротьбі (*чідаоба*) і вірменській національній боротьбі (*кох*).

ЧУЙ – (1) суддівський термін у боротьбі дзюдо, що означає попередження учаснику за порушення правил; (2) зауваження, що виносить рефері в тхеквондо спортсмену, який порушив правила поєдинку. За три зауваження знімається 1 очко.

ЧУНБІ – у тхеквондо – команда рефері, за якою спортсмени повинні прийняти положення готовності до поєдинку.

ЧУПА ПОРРАЗО – (*chupa porrazo* «падіння двох») традиційний вид боротьби сапотеків, індіанського народу, який проживає у сучасній Мексиці (штат Оахака). По суті є різновидом боротьби на пасках. Перед початком боротьби суперники ритуально пов'язують паски навколо талії. Зійшовшись, борці беруть обопільний захват, обома руками, який утримується до кінця сутички. Після того, як суддя перевірить вузол, зав'язаних пасків і відповідність захватів, за його командою починається сутичка. Кожен з борців намагається кинути свого суперника на спину і у такому випадку йому буде зарахована перемога.

Ш

ШАПЕРОН (наглядач) – особа, призначена організатором змагань, яка повідомляє спортсмена, закріпленого за ним серед тих, які обрані для проходження допінг-контролю та супроводжає спортсмена з моменту його повідомлення й до закінчення допінг-контролю.

ШВИДКІСТЬ – комплекс морфо-функціональних можливостей людини, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

ШВИДКІСНА СИЛА – здатність із якомога більшою швидкістю долати помірний опір (біг на короткі дистанції).

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ВПРАВИ – вправи, які характеризуються великою силою і швидкістю м'язових скорочень та відрізняються великою потужністю.

ШВІНГЕН – різновид швейцарської боротьби, що має поширення переважно у швейцарців німецькомовної частини країни: північних, північно-східних і центральних кантонів. Історія цієї боротьби сягає глибини XVIII століття. Поєдинок проходить на майданчику діаметром від 7 м до 14 м, у середині якого насипана тирса. Спортсмени поверх одягу одягають спеціальні шорти. Атлети беруть захват за шорти і розпочинають сутичку, мета якої збити суперника на поверхню майданчика.

ШВУНГ – у важкій атлетиці – спосіб подолання навантаження; у спортивній боротьбі – підготовчий рух, який передує головній атакуючій дії. У греко-римській та вільній боротьбі швунги використовують з метою виведення суперника з рівноваги і створити оптимальні умови для атакуючої акції.

ШЕЙПІНГ – різновид ритмічної гімнастики, головне завдання якої корекція людської фігури.

ШЕМЯКІН ІВАН (1877–1953) – відомий важкоатлет, майстер французької (греко-римської) боротьби, багаторазовий чемпіон світу. Народився у Московській губернії Російської імперії, похований на Полтавщині, де останні роки життя працював наставником молоді.

ШЕРИЧ ІВАН (Сполучені Штати Америки) – борець югославського походження. Один із великих чемпіонів світу XX століття у важкій вазі.

ШИДО – суддівський термін у боротьбі дзюдо, означає зауваження борцю за порушення правил.

ШИРОКИЙ М'ЯЗ – м'яз, волокна якого мають плоску морфологію, край якої закінчується широким сухожилком – апоневрозом.

ШОК – гострий патологічний стан, при якому відзначається порушення дихання і кровообігу та може призводити до небажаних результатів (смерті).

ШОЛАК БАЛУАН (Казахстан) – славетний борець, акин-пісенник і композитор, який відзначався неймовірною силою. Не мав пальців на правій руці, але вада не заважала демонструвати силові номери атлетові і вдало боротися з найсильнішими борцями початку XX століття.

ШОР КУРЕШ (шорська боротьба) – традиційна боротьба шорців, тюркомовного населення Сибіру. Поєдинки відбуваються серед спортсменів, що одягнені у національне вбрання. Відомо два різновиди шорської боротьби. Перший – суперники беруть обопільний захват за пискі і за командою розпочинають боротьбу, захват повинен зберігатися до кінці поєдинку. Другий – коли суперники розпочинають дужання, тримаючи обопільний захват за одяг. Боротьба продовжується до тих пір, доки один зі спортсменів не кине свого противника на землю спиною вниз.

ШТАНГА – спортивний снаряд для підняття ваги у важкій атлетиці. Гриф розбірної штанги має на кінцях втулки для закріплення навантаження, що складається з дисків різної маси і замків.

ШТРАФ – дисциплінарна міра, яка зобов'язує винну сторону виплатити грошові кошти.

Ю

ЮКВАРАР – традиційна боротьба лезгин, народу, який проживає на південному сході Дагестану і в прилеглих районах Азербайджану. Існує два види зазначеної боротьби. У першому – суперники починають боротьбу після того, як клали руки один одному на плечі. У сутичці, яка ведеться тільки в стійці без продовження на землі, застосовуються підніжки, підсічки, кидки, дозволені також різноманітні атаки ніг. У другому варіанті боротьби – сутичка починалася після обопільного захвату за пасок, який утримується, хоча б однією рукою, до кінця сутички. Для проведення кидків дозволялося відривати одну руку від паска. У цій боротьбі застосовуються також кидки через стегно, різні кидки з захватами за руки. Переможець визначається за результатом кидка супротивника на землю. У деяких випадках переможець боротьби повинен збити свого візаві, хоча б на одне коліно.

ЮК'ЯР ДІСУБ – народна боротьба табасаранців, які проживають на південному сході Дагестану. Юк'яр дісуб відома у двох базових варіантах. Перший – боротьба у стійці з вільними захватами вище поясу, при цьому захвати руками ніг суперника традиційними правилами заборонені. Другий різновид – місцевий варіант «боротьби на пасках».

ЮНАКИ (дівчата) – вікова група учасників змагань віком до 18-ти років.

ЮНІОРИ (юніорки) – вікова група учасників змагань після 18-ти років. Межі групи різні залежно від виду спорту.

Я

ЯБУШУВ (ябишуу) – боротьба кумиків, корінного народу Кумицької рівнини і передгір'я Дагестану. За своїми технічними характеристиками є боротьбою вільного стилю.

ЯГЛИ Г'ЮРЕШ – турецький вид боротьби. Туреччина – країна з етнічним розмаїттям тюркомовного населення, де локальні меншини практикують свої традиційні види боротьби, основними серед яких є боротьба вільного стилю «в обопільному захваті» і «на пасках».

ЯКАЛАШМА (хівалирин-г'юреш, хівинська боротьба, туркмено-хівинська боротьба) – один із видів туркменської національної боротьби, найбільш поширений у туркмен, які проживають у долині річки Амудар'ї. Одноборство за своєю суттю нагадують сучасну боротьбу вільного стилю, але тільки в стійці без продовження сутички на землі. Борці виходять на сутичку одягненими у національні халати, штани, і за традицією, босоніж.

ЯКЬО – традиційна однойменна нігерійська боротьба народу якьо, який мешкає на правому березі річки Кросс зі штату Кросс-Рівер (Нігерія), включає в себе субетнічні групи угеп, ідомі, нко, екурі і нкпані. Фактично є

боротьбою вільного стилю, але тільки в стійці без продовження сутички на землі. Борці розпочинають поєдинок без попереднього захвату, для проведення кидків можна застосовувати будь-які частини тіла. Щоб отримати перемогу необхідно збити суперника на землю і не обов'язково на спину.

ЯЛОВ ЗАХАР (1870–1923) – видатний український майстер боротьби, звання чемпіона світу здобув на початку ХХ століття. Спочатку виступав як атлет-гирьовик, а вже потім як спортсмен із класичної (греко-римської) боротьби. У 1922 році Ялов Захар став чемпіоном світу, що проходив у Франції. Виступав, демонструючи свою могутню силу, і в інших країнах світу. Для Захара перемога за перемогою стали звичайною справою. Його життєвий принцип став таким: «Всесвітній – непереможений. Міцніше сталі, твердіше каменю».

ЯЛТИРЯН АРАМЕНАК (1914–1999) – радянський спортсмен-борець, один із засновників школи вільної боротьби в Україні. Багаторазовий чемпіон СРСР з класичної і вільної боротьби, призер чемпіонату Європи (1947). Заслужений майстер спорту СРСР (1951), Заслужений тренер СРСР та суддя міжнародної категорії (1956). Фіналіст Олімпійських ігор 1952 року.

ЯМЕ – команда «стоп» у карате-до, означає необхідність зупинитися під час поєдинку, закінчити вправу.

ЯНКОВСЬКИЙ ПЕТРО (1861–1932) – майстер боротьби та важкої атлетики, більше відомий за прізвиськом «Урсус». Цей непереможний борець був відомий за свої численні перемоги на спортивних змаганнях, велику фізичну силу та відмінну техніку в боротьбі класичного стилю. Він отримав титул «Чемпіон-атлет Росії, Польщі, Кавказу та Туркестану». Вага волинського спортсмена сягала 146 кг, а ріст 192 см. Відомо, що навіть легендарний Піддубний здолав усіх, окрім Янковського. Результатом була нічия, а бій відбувся між ними у місті Феодосія. Також своєрідний рекорд Янковський поставив у 1908 році, коли із шістнадцяти поєдинків виграв усі.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар. І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби : навчально-методичний посібник / Мелітополь, 2012. 356 с.
2. Алексеев С. В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / под ред. П. В. Крашенинникова. М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2010. 687 с.
3. Антидопінгові правила: Національного антидопінгового центру : інформаційний бюлетень Національного антидопінгового центру України. К. : 2016. 96 с.
4. Астахов О. І., Касьяненко Г. І. Посібник з хімії : для вступників до ВУЗів. Видання третє, перероблене і доповнене. К. : «Радянська школа», 1974. 318 с.
5. Беззубов А. П. Химия жиров. М. : Издательство «Пищевая промышленность», 1975. 279 с.
6. Біомеханіка спорту : навчальне видання / за заг. ред. А. М. Лапутіна. К. : Олимпийская литература, 2001. 318 с.
7. Блеер А. Н., Суслов Ф. П., Тышер Д. А. Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. : Издательский центр «Академия», 2010. 464 с.
8. Бордюгова Г. Міжнародний спортивний арбітраж : засади й особливості діяльності та словник найуживанішої лексики. К. : АВІФЗ, 2015. 160 с.
9. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях уклад. М. М. Булатова. К. : Олімпійська література, 2017. 576 с.; іл.
10. Бріжата І. А. Анатомія людини : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 180 с.
11. Брюсов Г. Борьба за борьбу. Москва : Эксмо, 2018. 256 с.
12. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. К. : Олимпийская литература, 1996. 176 с.
13. Всесвітній антидопінговий кодекс : інформаційний бюлетень Національного антидопінгового центру України. К. : ТОВ «Інпрес», 2015. 134 с.
14. Всесвітній антидопінговий кодекс : міжнародний стандарт з терапевтичного використання: інформаційний бюлетень Національного антидопінгового центру України. К. : 2016. 40 с.
15. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник для институтов физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1988. 192 с.; ил.
16. Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. и др. Фармакология спорта / под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. Киев : Олимпийская литература, 2010. 639 с.

17. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2003. 383 с.
18. Допинг и эргогенные средства в спорте / под общей ред. В. Н. Платонова. К. : Олимпийская литература, 2003. 575 с.
19. Энциклопедический словарь юного спортсмена. М. : Педагогика, 1979. 480 с.
20. Жим штанги лежачи : метод. реком. / упоряд. Д. І. Балашов, А. Д. Красілов. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 72 с.
21. Земцова І. І., Олійник С. С. Практикум з біохімії спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. спорт. Профілю. К. : Олімп. л-ра, 2010. 188 с.
22. Золоті сторінки олімпійського спорту України / за ред. Івана Федоренка. Київ : Видавництво «Олімпійська література», 2000. 191 с.
23. Каляндрук Т. Б. Таємниці бойових мистецтв України : монографія. Видання шосте, доповнен. Львів : ЛА «Піраміда», 2013. 304 с.; іл.
24. Косяк В. А. Онтология телесно-двигательной активности [философские очерки]: монография. Сумы : ФОП Цьома С. П., 2017. 196 с.
25. Кравченко А. І., Лянной Ю. О., Купина В. В. Медико-біологічні та реабілітаційні терміни : для студентів спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична культура». Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2002. 200 с.
26. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Чхайло М. Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с.
27. Мандзяк А. С., Артеменко О. Л. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира. Минск, 2010. 562 с.; ил.
28. Мандзяк А. С. Боевые искусства Европы. Мн. : «Совр. слово», 2005. 352 с.
29. Олейник С. А. Спортивная фармакология и диетология / под ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной. М. : ООО «И. Д. Вильямс», 2008. 256 с.; ил.
30. Пилипенко А. Т., Починок В. Я., Серета І. П., Шевченко Ф. Д. Довідник з хімії для вступників до ВУЗів / за заг. ред. члена-кореспондента АН УРСР А. Т. Пилипенка. К. : «Наукова думка», 1972. 399 с.
31. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М. та ін. Гирьовий спорт : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
32. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимп. лит., 2013. 624 с.; ил. Библиогр. : С. 588–613. Алф. указ. : С. 614–623.
33. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт. К. : «Олимпийский спорт», 1994. 492 с.
34. Приходько В. В., Кузьмінський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посібник / за ред. і передм. А. Г. Чічкова. Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2004. 230 с.

35. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник : для спеціальності «Олімпійський і професійний спорт». Суми : видавництво Вінниченко М. Д., 2009. 306 с.
36. Система олімпійської підготовки : основи менеджменту / під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова. К. : Перша друкарня, 2018. 624 с.
37. Стюарт Б., Уорнер Д. 5 кілограммов мышц через 7 недель : пер. с англ. В. М. Боженев. Минск : Попурри, 2014. 192 с.; ил.
38. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. М. : СпортАкадкемПресс, 2001. 40 с.
39. Хомченко Г. П. Хімія для вступників до ВУЗів : навч. посібник. М. : «Вища школа», 1919. 367 с.
40. Цикін В. О. Методологія наукових досліджень : словник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 24 с.
41. Armable Nolejuru. Studien zur Rolle der Leibesübungen in der traditionellen gesellschaft Rwandas. Butare, Rwanda; Köln, 1983. S. 187–191.
42. Badji A., Nlong N., Rubio F. Manuel de lutte Africaine. Tome 1. Dakar, 1990. P. 25.
43. Н. Murat Şahin, Nobel Yayın Dağıtım. Aba güreşi. Ankara : Karton Kapak, 2003. 199 s.
44. Jeffrey L. Shemo. Practical Information For Sports Nutrition. JLS Fitness. 2001.
45. J. Stanley Gardiner. The Natives of Rotuma // Journal of the Royal Anthropological Institute. XXVII. Cambridge, 1898. P. 486.
46. Kerimov F. A. The Sport sohasidagi ilmiy tadjikotlar. T. : «ZAR QALAM», 2004. 336 p.
47. Kerimov F. A. Sport kurash nazariyasi va usuliyati. T. : UZDZHTI, 2009. 286 p.
48. Lawrence J. Cunningham. Ancient Chamorro society. Honolulu : Bess Press, 1992. P. 72.
49. Mindiashvili D. G., Podlivaev B. A. Free fight : history, events, men. M. : Soviet sport, 2007. 360 p.
50. Ministerio del Poder Popular para la Educación, Liceos Bolivarianos. Caracas, Septiembre de 2007. P. 37.
51. Raiko Petrov. Freestyle and Greco-roman wrestling. Published by FILA, 1986. 257 p.
52. Raiko Petrov. The ABC of Wrestling. Published by FILA, 1996. – 101 p.
53. Valentin Jordanov. Everything is wrestling. First edition. Publisher : Unison Art. Print : Bulged ltd. 211 p.
54. Volpe S. Vitamins and minerals for active people. In : Sport Nutrition, 1st ed. Chicago : The American dietetic association, 1999.
55. Watanabe M. Identity Seen in the Acculturation of Sumo Done by Indigenous Peoples of Taiwan, Chihpen Puyuma // International Journal of Sport and Health Science, 2006. Vol. 4. P. 110–124.

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО.....	3
УКРАЇНСЬКА АБЕТКА	6
А.....	7
Б.....	17
В.....	31
Г	41
Ґ	52
Д.....	52
Е.....	60
Є.....	64
Ж.....	65
З.....	67
І.....	74
Й	78
К.....	78
Л.....	94
М.....	98
Н.....	111
О.....	117
П.....	122
Р	136
С.....	142
Т.....	155
У.....	164
Ф	167
Х.....	174
Ц.....	177
Ч.....	179
Ш	181
Ю	183
Я.....	183
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	185

Навчальне видання

ЛАЗОРЕНКО Сергій Анатолійович,
БАЛАШОВ Дмитро Іванович,
ЛАЗОРЕНКО Станіслав Сергійович

ТЕРМІНОЛОГІЯ СУЧАСНИХ СИЛОВИХ ОДНОБОРСТВ ТА СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

*Словник для студентів ЗВО
спеціальність:
017 Фізична культура і спорт;
014 Середня освіта (Фізична культура)*

Компютерна верстка *С.П. Цьома*

Підп. до друку 18.06.2020 року.
Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 10,93.
Ум. фарб.-відб. 10,93. Обл.-вид. арк. 12,18.
Тираж 100 пр. Вид. № 32.

Видавець і виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.