



Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

А. Козачук, В. Постолатій

Перший короткий англійсько- український словник лексики кросфіту

(з коментарями)

First Concise English-Ukrainian Dictionary of CrossFit Lexicon

(comments included)

Київ 2024

УДК (038)613.71=811.111+161.2

Перший короткий англійсько-український словник лексики кросфіту (з коментарями) / Уклад. А. М. Козачук, В. О. Постолатій. К.: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка; ФО-П Білецький Р.Г., 2024. 72 с.

У словнику представлені найчастіше використовувані лексеми, які можна умовно віднести до таких галузей, як вузькоспецифічна лексика кросфіту, дотична до кросфіту медична та загальноспортивна лексика, а також терміни з галузі дієтології.

Вузькоспецифічні поняття кросфіту супроводжуються розгорнутими коментарями з поясненням сутності того чи іншого явища. Словник розрахований на кросфітерів-початківців, досвідчених атлетів, тренерів, а також дослідників і широкого кола читачів, які цікавляться кросфітом.

ISBN 978-617-8530-07-5

© А.М.Козачук,
В.О.Постолатій, укладання,
2024

Передмова

Кросфіт – це новітня методика занять фітнесом, яка поєднує в собі різноманітні тренувальні техніки. Він здобув популярність завдяки своїй ефективності та різнобічності.

Оскільки кросфіт лише порівняно нещодавно увійшов до українських залів, то лексика, якою послуговується його спільнота, раніше не систематизувалася і досі використовувалася переважно інтуїтивно, з використанням великої кількості іншомовних запозичень.

Відтак цей словник є першою спробою впровадити професійну лексику кросфіту в українську мову. Хоча низка слів і виразів уже усталилися в українській мові, як запозичення з англійської, але є також і українські слова, які у кросфіті набули нових значень.

У словнику представлені найчастіше використовувані лексеми, які можна умовно віднести до таких галузей, як вузькоспецифічна лексика кросфіту, дотична до кросфіту медична та загальноспортивна лексика, а також терміни з галузі дієтології.

Вузькоспецифічні поняття кросфіту супроводжуються розгорнутими коментарями з поясненням сутності того чи іншого явища. Очікується, що цей словник стане у нагоді як кросфітерам-початківцям, так і досвідченим атлетам і тренерам.

А. Козачук, В. Постолатій

Список умовних скорочень

див. – *дивись*

acr. – *акроним – абрєвіатура*

adj – *adjective – прикметник*

adv – *adverb – прислівник*

advp – *adverbial phrase – прислівникове словосполучення*

g – *general – загальна лексика*

n – *noun – іменник*

np – *noun phrase – іменникове словосполучення*

pl. – *plural – множина*

sh. – *shortening – скорочення*

v – *verb – дієслово*

vp – *verb phrase – дієслівне словосполучення*

A

acid *n* кислота

див. **Omega-3 and Omega-6 fatty acids**

aerobic *adj* аеробний, пов'язаний з покращенням кисневого обміну

див. **high-intensity aerobic exercise**

air *n* повітря; *adj* повітряний

air squat повітряне присідання

Базова вправа – присідання - для зміцнення м'язів ніг і сідниць, що виконується без додаткових ваг (FitFusion, 2023)

alter *v* змінювати, змінюватися

altered resting heart rate зміна частоти серцевих скорочень у стані спокою

amino acid *np* амінокислота

amino acid profile амінокислотний склад

AMRAP (As Many Rounds As Possible) *acr.* AMRAP (якомога більше кіл)

Формат тренування, при якому людина виконує задані вправи або вправи протягом фіксованого часу, намагаючись зробити якомога більше раундів або повторень. Наприклад, в AMRAP на 20 хвилин атлет може виконувати комбінацію вправ, і його мета – завершити якомога більше циклів/кіл

патернів і поведінкових звичок, що впливають на емоційний стан і поведінку людини. КПТ заснована на ідеї, що наші думки, почуття і поведінка взаємопов'язані, і зміна негативних думок може допомогти змінити емоції і поведінку (Bateman et al., 2004).

comfort *n* комфорт

comfort zone *nr* зона комфорту

Психологічний стан, у якому людина відчуває себе комфортно і безпечно, оскільки знаходиться в звичному і знайомому середовищі або ситуації. В межах зони комфорту особа не стикається з великим ризиком або стресом, що дозволяє їй відчувати спокій і контроль (Darlington-Bernard et al., 2015).

concentration *n* зосередження

див. **loss of concentration**

core *n* прес

Група м'язів, розташованих у центрі тіла, включаючи м'язи живота, спини, боків і тазового дна. Ці м'язи підтримують стабільність і баланс тіла, допомагають в підтримці правильної постави та виконанні різних рухів (Cambridge University Press, n.d.).

crash *n* аварія; *v* падати, розбивати

див. **energy crash**

Спеціалізований тренажерний зал, призначений для занять CrossFit (FitFusion, 2023).

див. **small gym**

gymnastics *n* гімнастика

У кросфіті гімнастика охоплює вправи, які використовують власну вагу тіла для розвитку сили, гнучкості, координації та балансу. Ці вправи включають базові рухи, такі як віджимання, підтягування і планки, а також складніші акробатичні елементи, як-от стійки на руках тощо (Room, 2010).

Н

habit *n* звичка

див. **lifelong habit**

handstand *n* стійка на руках

Утримання тіла вгору ногами, балансує на руках. Руки розташовані приблизно на ширині плечей. Також стійки на руках можуть бути виконані на одній руці теж (FitFusion, 2023).

підтримки життя. Вони включають перетворення їжі в енергію, синтез необхідних речовин для клітинного росту, відновлення тканин і видалення відходів (Bender, 2014).

mind *n* розум, глузд, настрій

mindfulness techniques *np* техніки самоусвідомлення

Методи, що допомагають розвивати самоусвідомленість і концентрацію на теперішньому моменті. Вони сприяють зменшенню стресу, покращенню психологічного благополуччя і підвищенню загального відчуття спокою та фокусу (Darlington-Bernard et al., 2015).

mobility *n* рухливість

див. **decreased mobility**

modify *v* видозмінювати, пом'якшувати, зменшувати

modified pushup *np* спрощене відтискання

Варіант традиційного відтискання, при якому атлет виконує вправу з колін або з піднятими ногами, спираючись на руки та коліна або руки та п'яти. Це зменшує навантаження на верхню частину тіла і дозволяє краще контролювати рухи, що особливо корисно для новачків або при відновленні після травм. Спрощене відтискання допомагає розвивати силу рук,

допомагає покращити силу і контроль над рухами (FitFusion, 2023).

див. **modified pushup**

Q

quick *adj* швидкий

quick-digesting

carbohydrates

пр

швидкозасвоювані вуглеводи

Тип вуглеводів, які швидко розщеплюються в організмі на глюкозу і швидко підвищують рівень цукру в крові. Вони забезпечують організм енергією в короткі терміни, але ефект триває недовго. Такі вуглеводи часто вживають для швидкого відновлення після фізичних навантажень або для швидкого забезпечення енергією під час інтенсивних тренувань (фрукти, солодощі тощо) (Bender, 2014).

R

raise *n* розведення рук

випрямляючи стегна і коліна, і коли штанга проходить коліна, піднімати її, згинаючи лікті вбік до рівня підборіддя. Опустити штангу вниз, знову присісти і повернутися до початкового положення, потім негайно повторити рух (CrossFit, 2019).

superman *n* супермен

Вправа для зміцнення м'язів спини і кора. Ляжте на живіт на підлогу або мат, витягнувши руки вперед і ноги назад. Одночасно підніміть руки, груди і ноги від підлоги, утримуючи цю позицію кілька секунд. Потім повільно опустіть руки і ноги назад на підлогу. Ця вправа допомагає розвивати силу нижньої частини спини і підтримує здоров'я хребта (Davidson, 2023).

supplement *n* добавка

T

Tabata This *p* Табата-комплекс

Специфічний формат тренування в стилі Табата, що включає інтервальні вправи високої інтенсивності. Класичне Tabata-тренування триває 4 хвилини і складається з 8