

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
УЛЬЯНОВСКОЕ ВЫСШЕЕ АВИАЦИОННОЕ УЧИЛИЩЕ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ (ИНСТИТУТ)**

**Кафедра физической культуры и спорта**

# **СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ**

**Ульяновск 2008**

ББК Ч51 я7

С48

Составители: А.В. Козак (гл. 5); В.С. Кузьмин (гл. 1, 3); В.В. Павлов (гл. 6); А.Я. Рытов (гл. 4); Р.Р. Салимзянов (гл. 1, 2, 3); О.И. Ташниченко (гл. 6); А.Б. Тинюков (гл. 6); Д.Е. Федюков (гл. 7); Е.М. Федюкова (гл. 7); С.Г. Чуркин (гл. 6).

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент В.И. Конилов, УлГПУ.

Словарь спортивных терминов / под общ. ред. Р.Р. Салимзянова. – Ульяновск : УВАУ ГА(и), 2008. – 116 с.

Содержит систематизированный свод терминов по наиболее распространенным видам спорта, а также теории и методике физической культуры, употребляемых на занятиях физической культуры.

Предназначен для курсантов УВАУ ГА всех специальностей, преподавателей физической культуры, тренеров, а также широкого круга читателей, интересующихся спортом.

Печатается по решению Редсовета училища.

#### ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
Общеспортивные и общефизкультурные термины.....	4
Гимнастика.....	31
Легкая атлетика .....	43
Лыжный спорт .....	62
Плавание .....	68
Спортивные игры .....	87
Туризм .....	98
Библиографический список .....	115

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Словарь спортивных терминов» имеет цель представить толкование основных терминов, используемых на занятиях по физической культуре, упорядочить и систематизировать их.

В четких определениях спортивных терминов нуждаются учащиеся, преподаватели высших учебных заведений, спортсмены, тренеры, спортивные работники. С помощью правильного употребления терминов упрощается процесс обучения и тренировки на всех уровнях, облегчаются связи «преподаватель – курсант (студент)», «тренер – спортсмен».

Более того, спортивные термины часто встречаются в художественной литературе, публицистике, используются в политических статьях и выступлениях, телевизионных и радиопередачах, знание их необходимо любому образованному человеку.

Таким образом, словарь, предназначенный, в первую очередь, курсантам УВАУ ГА для использования при подготовке к занятиям по физической культуре, может быть полезен широкому кругу читателей при чтении популярных и специальных книг и статей без дополнительного обращения к энциклопедиям, справочникам и учебникам.

В словаре приводится толкование общих понятий, относящихся к физической культуре и спорту, а также дается определение конкретных упражнений, элементов упражнений, технических и тактических приемов, спортивных снарядов и инвентаря.

В словаре применен алфавитно-систематический принцип организации материала. Материал распределен по семи разделам, внутри каждого из которых использован алфавитный принцип систематизации материала. По алфавиту располагаются первообразные термины, их производные термины помещаются в алфавитных гнездах в пределах одной словарной статьи. Например, если в тексте встретились различные разновидности понятия «контроль» (врачебный, текущий, учебно-педагогический и др.), то в словаре их следует искать по слову «контроль».

Термины в словаре даны, как правило, в единственном числе, исключение составляют те из них, что традиционно употребляются во множественном числе. Синонимы в словаре даются с отсылкой на более употребительный термин. Например: «Ласточка. См. Равновесие», «Сила статическая. См. Сила изометрическая».

Такая организация основного текста словаря, во-первых, дает возможность проследить логические связи между терминами, во-вторых, обеспечить быстрый поиск нужного слова.

Основным источником формирования словаря стали словники энциклопедических словарей, словари спортивных терминов, учебники для институтов физической культуры, а также правила соревнований по различным видам спорта.

## ОБЩЕСПОРТИВНЫЕ И ОБЩЕФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ТЕРМИНЫ

**АДАПТАЦИЯ.** Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

**АКСЕЛЕРАЦИЯ.** Ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями; проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА.** Свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки; характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели.

**АМОРТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ.** Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц).

**АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ.** Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду; одна из характеристик двигательного действия. Обусловлена подвижностью в суставах. Одни движения выполняются с максимальной амплитудой, но для большинства движений требуется определенная оптимальная амплитуда. Измеряется в угловых градусах или линейных мерах.

**АНАЛИЗ.** Метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления.

**Анализ движений.** Изучение характеристик движений спортсмена во времени и пространстве на основании законов биомеханики, выявление связей между элементами движений, оценка рациональности и эффективности движений; для объективности анализа проводят регистрацию движений.

**Анализ спортивных результатов.** Изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях для контроля правильности тренировочного процесса, выработки тактики выступления на соревнованиях и т.д.; занимает большое место во многих научных исследованиях. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

**АНТРОПОМЕТРИЯ.** Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружность и т.д.).

**АРЕНА СТАДИОНА.** Основное поле стадиона, имеющее беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний, футбольное поле, размеченные специальными линиями согласно правилам соревнований.

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

**АТЛЕТ.** Человек, занимающийся физической культурой, спортом; человек атлетического телосложения (с пропорционально развитой мускулатурой и пропорциональной соотношением частей тела).

**АТЛЕТИКА.** Совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту, ловкость.

**АЭРОДИНАМИКА.** Раздел аэромеханики, изучающий законы движения газообразной среды и ее взаимодействия с движущимися в ней твердыми телами; законы аэродинамики используются во многих видах спорта.

**БАЗА.** Спортивное сооружение для занятий одним или несколькими видами спорта.

**База спортивная.** Комплекс спортивных сооружений для тренировочных занятий различными видами спорта, проживания спортсменов, организации восстановительных мероприятий.

**БАРЬЕР СКОРОСТНОЙ.** Стабилизация максимальной скорости спортсмена, возникающая в ходе тренировочного процесса и препятствующая дальнейшему ее повышению; обусловлена выполнением слишком большого объема упражнений с максимальной скоростью при отсутствии вариативности в их использовании.

**БИОМЕХАНИКА СПОРТА.** Наука о законах механического движения человека в процессе физических упражнений; рассматривает двигательные действия спортсмена как систему взаимосвязанных активных движений.

**БИОРИТМ.** Циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме.

**БЫСТРОТА.** Комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

**Быстрота движений.** Быстрота, проявляющаяся в частоте движений; измеряется числом движений в единицу времени.

**Быстрота простой реакции.** Скоростная характеристика спортсмена, определяемая интервалом времени от внезапного начала действия заранее известного раздражителя (сигнала) до начала определенного ответного движения или действия спортсмена.

**Быстрота сложной реакции.** Скоростная характеристика спортсмена, определяемая интервалом времени от внезапного начала действия одного из ряда заранее известных раздражителей (сигналов) до начала определенного ответного движения или действий спортсмена.

**ВАРИАТИВНОСТЬ.** Один из основополагающих способов чередования разнообразных средств, методов и нагрузок в процессе тренировки, направленный на совершенствование подготовленности спортсмена и в конечном итоге на повышение его результативности.

**ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ.** Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности, определяемая объемом, интенсивностью нагрузки, ее координатной и психической напряженностью.

---

---

**ВИД СОРЕВНОВАНИЯ.** Вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали (напр., соревнования на отдельных дистанциях в легкой атлетике).

**ВИД СПОРТА.** Исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

**Виды спорта олимпийские.** Виды спорта, включенные в программу летних и зимних Олимпийских игр.

**Виды спорта скоростно-силовые.** Виды спорта, сходные по проявлению физических качеств быстроты и силы; к ним относятся моноструктурные соревновательные упражнения относительно стабильной формы. Разделяются на ациклические (прыжки, метания и т.д.) и циклические (спринтерский, барьерный бег и т.д.).

## **ВОСПИТАНИЕ**

**Воспитание моральное (нравственное).** Психолого-педагогический процесс, направленный на формирование понятий об общечеловеческих нравственных ценностях, формирование и совершенствование моральных черт характера (ответственности, честности, трудолюбия, коллективизма и др.), необходимых в жизни и спортивной деятельности, усвоение норм спортивной этики.

**Воспитание физических качеств.** Педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений.

**Воспитание физическое.** Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных и психических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости, волевых и др.).

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ.** Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ.** Способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время.

**Выносливость анаэробная.** Компонент специальной выносливости; способность выполнять работу преимущественно за счет анаэробных источников энергообеспечения (в условиях недостатка кислорода).

**Выносливость аэробная.** Компонент общей и специальной выносливости; способность выполнять работу за счет аэробных источников энергообеспечения (за счет использования кислорода).

**Выносливость общая.** Способность выполнять продолжительную работу с невысокой интенсивностью за счет аэробных источников энергообеспечения.

**Выносливость психическая.** Способность сохранять в условиях больших нагрузок и утомления требуемый уровень психических процессов, влияющих на эффективность спортивной деятельности.

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

**Выносливость силовая.** Разновидность специальной выносливости; способность сохранять необходимый уровень проявления усилий (силы) до конца состязания или тренировочного задания.

**Выносливость скоростная.** Разновидность специальной выносливости; способность сохранять необходимую скорость до конца состязания или тренировочного задания.

**Выносливость специальная.** Способность эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление, в определенном виде спортивной деятельности.

**ГИБКОСТЬ.** Свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с широкой амплитудой при большой степени подвижности его звеньев относительно друг друга.

**Гибкость активная.** Амплитуда движения в суставах, проявляемая только за счет активности мышц.

**Гибкость пассивная.** Наибольшая амплитуда движений в суставах, которая может быть достигнута за счет воздействия внешних сил.

**ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА.** Отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.

**ГОМЕОСТАЗ.** Относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.

**ГРУППА.** Совокупность спортсменов, объединенных по возрасту, уровню подготовленности и другим признакам.

**Группа тренировочная.** Структурное подразделение спортивной школы; группа спортсменов, как правило, одинакового возраста и уровня подготовленности. Существует четыре типа тренировочных групп: начальной подготовки, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**ДВИЖЕНИЕ.** При выполнении физических упражнений часть двигательного действия; перемещение тела человека в целом относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов.

**Движения произвольные.** Двигательные акты, которые осуществляются без контроля сознания.

**Движения произвольные.** Двигательные акты, осуществляемые под контролем сознания при наличии у человека потребности в достижении определенной цели.

**ДЕЙСТВИЕ.** Непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух и более), направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА.** Целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним

---

---

содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением – двигательные действия и операции. Деятельность спортсмена делится на соревновательную и тренировочную.

**ДИСЦИПЛИНА СПОРТИВНАЯ.** Согласно Олимпийской хартии, составная часть вида спорта, курируемого одной спортивной федерацией, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности. Например, в легкой атлетике: бег, ходьба, прыжки, метание; в борьбе: греко-римская и вольная борьба. Состоит из видов соревнований (соревнований на отдельных дистанциях, в отдельных весовых категориях и т.д.).

**ЗАКАЛИВАНИЕ.** Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

**ЗАНЯТИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ.** Основная форма проведения учебно-тренировочного процесса в спорте; чаще всего имеет форму урока определенной направленности и соответствующего содержания. Проходит под руководством тренера, преподавателя, или спортсмен проводит его самостоятельно.

**ЗАЯВКА.** Документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации; заверяется руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.

**ЗВАНИЕ.** Официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена: заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта; присваивается за выполнение соответствующих нормативов.

**Звание судейское.** Официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию судьи: судья международной категории, судья всероссийской категории, судья республиканской категории, судья по спорту.

**Звание тренера.** Официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию тренера: заслуженный тренер, тренер высшей категории, тренер первой и второй категорий.

**ЗДОРОВЬЕ.** Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия.

**ЗОНА НАГРУЗКИ.** Режим нагрузки, ограниченный при выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопление лактата в крови) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

**ИГРЫ СТУДЕНЧЕСКИЕ (УНИВЕРСИАДЫ).** Комплексные всемирные, национальные, региональные спортивные соревнования, как зимние, так и летние. Проводятся один раз в два года под эгидой Международной федерации студенческого спорта (ФИСУ) или студенческих спортивных объединений.



---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

**ИЗМЕРЕНИЕ**

**Измерение тренировочных нагрузок.** Определение величины воздействия упражнений на организм, выраженного в показателях времени, пространства, усилий, числе повторений и т.д.

**Измерение антропологическое.** Инструментальное определение линейных размеров тела человека, ориентированного в различных плоскостях, а также других характеристик тела (масса, плотность и т.п.) в различных физических единицах (см, см<sup>2</sup>, см<sup>3</sup>, кг и др.).

**ИМИТАЦИЯ.** Воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ**

**Индивидуализация спортивной техники.** Процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам спортсмена с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного результата.

**Индивидуализация тренировки.** Построение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена с целью достижения высоких спортивных результатов.

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА.** Неповторимое своеобразие личности спортсмена, проявляющееся в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах.

**ИНЕРЦИЯ.** Свойство тела сохранять состояние покоя или равномерного прямолинейного движения, когда действующие на него силы отсутствуют или взаимно уравновешены, а также приобретать под действием конечной внешней силы ускорение.

**ИНИЦИАТИВНОСТЬ.** Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена самостоятельно принимать решения, брать на себя руководящую роль в каких-либо действиях в процессе тренировки и соревнований.

**ИНТЕНСИВНОСТЬ**

**Интенсивность нагрузки.** Величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени; один из показателей тренировочного процесса.

**Интенсивность тренировки.** Общее суммарное выражение интенсивности нагрузок за определенный цикл (занятие, день, неделю, месяц, год и т.д.).

**ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА.** Время отдыха между упражнениями, попытками, занятиями.

**Интервал отдыха неполный.** Интервал отдыха, при котором работоспособность хотя и не восстанавливается, но близка к рабочему уровню.

**Интервал отдыха полный.** Интервал отдыха, достаточный для восстановления работоспособности до исходного уровня и позволяющий не снижать повторную нагрузку.

**ИНТЕРЕС.** Отношение спортсмена к избранной спортивной деятельности и различным ее сторонам (теории и методике подготовки, методам тренировки, выступлению в соревнованиях), как к чему-то ценному, привлекательному.

---

---

Интерес – реальная причина действий спортсмена, лежащая в основе непосредственных побуждений – мотивов, идей и т.п. Целенаправленное формирование интереса играет важную роль в процессе воспитания и обучения.

**ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.** Отстранение от участия в состязаниях или аннулирование показанных результатов в данных соревнованиях; взыскание, налагаемое судьейской коллегией соревнований на участника (команду), допустившего грубое нарушение правил соревнования или этических норм поведения, а также употребления запрещенных препаратов.

**ИСПЫТАНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ.** Упражнения или система упражнений, применяемые с целью определения уровня подготовленности спортсмена (тест или система тестов).

**КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ.** 1. Документ, в котором перечислены все соревнования на определенный период времени, места их проведения и другие сведения; основная форма планирования спортивных соревнований разного уровня, проводимых спортивными организациями. 2. Система соревнований команды или отдельного спортсмена.

#### **КАЧЕСТВА**

**Качества волевые.** Стабильные проявления воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающих в тренировке и соревнованиях.

**Качества физические.** Двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость, ловкость.

#### **КЛАССИФИКАЦИЯ**

**Классификация видов спорта.** В теории физической культуры распределение видов спорта на группы: по особенностям предмета состязания; по характеру двигательной активности; по отношению к программе Олимпийских игр; по отношению к обеспечению подготовленности к трудовой деятельности.

**Классификация единая всероссийская спортивная (ЕВСК).** Сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присваивать спортсменам тот или иной спортивный разряд или спортивное звание.

**Классификация мировая.** Распределение спортсменов по результатам участия в крупнейших международных турнирах. То же что и рейтинг.

**КЛУБ СПОРТИВНЫЙ.** Общественная или частная организация, объединяющая спортсменов, физкультурников, любителей спорта. Существуют клубы, культивирующие большинство наиболее распространенных в стране видов спорта, и клубы, специализированные по одному или нескольким родственным видам спорта.

#### **КОМАНДА**

**Команда национальная.** Сборная команда страны, выступающая на международных соревнованиях.

**Команда олимпийская.** Национальная сборная команда, участвующая в Олимпийских играх.

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

**Команда сборная.** Группа сильнейших спортсменов, представляющих на соревнованиях спортивную организацию, город, республику, страну.

**КОМИССИЯ МЕДИЦИНСКАЯ.** Группа специалистов, обеспечивающих медицинское обслуживание спортсменов на соревнованиях и в период подготовки к ним.

**КОНДИЦИЯ.** Понятие, определяющее совокупность требований (нормы, стандарты) к состоянию подготовленности спортсмена, физкультурника, что соответствует понятиям «необходимая физическая подготовленность», в отдельных случаях – «спортивная форма».

### **КОНТРОЛЬ**

**Контроль врачебно-педагогический.** Контроль за состоянием спортсменов с помощью методов спортивной медицины и педагогики.

**Контроль врачебный.** Периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.

**Контроль оперативный.** Контроль за конкретным состоянием спортсмена, в частности, за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения.

**Контроль текущий.** Оценка в микроциклах динамики нагрузки подготовки и их соотношений; регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики, результатов контрольных соревнований.

**Контроль этапный.** Измерение и оценка в конце этапа (периода, года) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов.

### **КООРДИНАЦИЯ**

**Координация внутримышечная.** Согласованность работы отдельных двигательных единиц в составе одной мышцы.

**Координация движений.** Достигнутые в результате тренировки согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений отдельных частей тела спортсмена, способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями; достигается наиболее рациональным включением мышечных групп, обеспечивающих выполнение движения по показателям пространственных, временных и динамических характеристик в соответствии со структурой конкретного двигательного навыка.

**Координация межмышечная.** Согласованность в работе нескольких мышечных групп, обеспечивающая выполнение того или иного движения.

**КУБОК 1.** Приз в спортивных соревнованиях. 2. Вид соревнований в спортивных играх, в которых розыгрыш проводится по системе с выбыванием проигравших команд.

**ЛОВКОСТЬ.** См. Способности двигательного-координационные.

---

---

**МАКРОЦИКЛ.** Большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях составляет 3–4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы; включает законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

**МАССА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.** В антропологии, медицине, спорте один из основных признаков, определяющих физическое развитие (его вес).

**МАССАЖ.** Механическое воздействие специальными приемами на ткани и органы человека, осуществляемое аппаратом или руками, с целью улучшения функционального состояния спортсмена.

**МАССОВОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.** Один из показателей развития физкультурного движения или отдельного вида спорта в стране, регионе, обществе и т.д.; характеризуется числом регулярно занимающихся спортом, различными формами физкультуры.

**МЕДАЛЬ.** Награда, памятный знак, которым награждаются спортсмены, занявшие призовые – первое, второе, третье места; соответственно различают золотую, серебряную и бронзовую медали.

**МЕДИЦИНА СПОРТИВНАЯ.** Раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физическое развитие физкультурников и спортсменов, патологию, диагностику, лечение и профилактику заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом.

**МЕЗОЦИКЛ.** Средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

**Мезоцикл базовый.** Главный тип мезоцикла подготовительного периода; направлен на увеличение функциональных возможностей организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков.

**Мезоцикл втягивающий.** Мезоцикл, применяемый после запланированных и вынужденных перерывов в процессе тренировки; с него обычно начинается подготовительный период.

**Мезоцикл контрольно-подготовительный.** Переходная форма между базовым и предсоревновательным мезоциклами; используется во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

**Мезоцикл предсоревновательный.** Мезоцикл, направленный на подведение спортсмена к ответственному соревнованию; характеризуется волнообразностью нагрузки со снижением ее количественных параметров в последнем микроцикле.

**МЕМОРИАЛ.** Спортивные соревнования, посвященные памяти выдающихся спортсменов, тренеров, а также лиц, внесших большой вклад в развитие спорта.

**МЕСТО.** Положение, занятое спортсменом или командой в соревнованиях.

**Место зачетное.** Место, занятое спортсменом или командой в спорте, соревнованиях, за которое, согласно положению о соревнованиях, начисляются очки в личный или командный зачет.

**МЕТОД ТРЕНИРОВКИ.** Совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

**Метод тренировки интервальный.** Выполнение упражнений со строго дозированных и заранее запланированными интервалами отдыха.

**Метод тренировки контрольный.** Выполнение упражнения с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

**Метод тренировки круговой.** Последовательное выполнение разнообразных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно 6–10 упражнений («станций»), включаются в «круг», которые спортсмены проходят от одного до трех раз.

**Метод тренировки переменный.** Метод, характеризующийся непрерывным двигательным режимом с изменением скорости или мощности работы или чередованием упражнений.

**Метод тренировки повторный.** То же, что интервальный метод, но длительность интервалов отдыха планируется по самочувствию спортсмена.

**Метод тренировки равномерный.** Метод, характеризующийся непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.

**Метод тренировки соревновательный.** Использование соревнований (прикидок, тестов и т.д.) в качестве средства повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### **МЕТОДИКА**

**Методика обучения.** Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

**Методика тренировки.** Система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

**МИКРОЦИКЛ.** Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

**Микроцикл восстановительный (разгрузочный).** Микроцикл, следующий обычно после серии высоких по объему или интенсивности микроциклов, а также соревнований; используется с целью релаксации.

**Микроцикл втягивающий.** Микроцикл, используемый после вынужденного или запланированного перерыва в процессе тренировки, после резкой смены климатических и временных условий.

**Микроцикл соревновательный.** Микроцикл, используемый в период соревнований или моделирующий по своему режиму, регламенту определенные соревнования.

**Микроцикл тренировочный.** Обобщенное название ряда основных микроциклов, наиболее напряженных по объему или интенсивности нагрузки; может носить базовый, специально-подготовительный, модельный, а также подводящий характер.

---

---

**МОБИЛИЗАЦИЯ.** Процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ.** Формирование логическими средствами определенной абстрактной модели будущей целевой соревновательной деятельности (соответствующего состояния спортсмена), структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов. Модели обычно представляют в словесной, логическо-символической, математической, графической формах.

**МОТИВ.** Осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе поступков, выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях.

**МОТИВАЦИЯ.** Совокупность мотивов (поступков), определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

**МУСКУЛАТУРА.** Общее обозначение совокупности мышц тела или органа.

**НАВЫК.** Выполнение целенаправленных действий, доведенных до автоматизма в результате сознательного многократного повторения одних и тех же движений или решения типовых задач в производственной, спортивной или учебной деятельности.

**Навык двигательный.** Такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

**НАГРУЗКА.** Воздействие на организм физических упражнений, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или исходного уровня) и определяющее степень преодолевания трудностей.

**Нагрузка волнообразная.** Форма динамики нагрузки в тренировочном процессе, характеризующаяся значительными изменениями ее объема и интенсивности; существуют малые, средние и большие «волны» нагрузки.

**Нагрузка индивидуальная.** Нагрузка, предусмотренная для конкретного спортсмена в одном упражнении, целом занятии, а также в малом, среднем и большом циклах тренировочного процесса.

**Нагрузка максимальная.** Предельная нагрузка, которая находится на границе имеющихся функциональных способностей организма, но не выходит за пределы его приспособительных возможностей.

**Нагрузка переменная.** Нагрузка, в которой внешние характеристики (параметры) изменяются по ходу упражнения.

**Нагрузка силовая.** Нагрузка в упражнениях силового характера (с отягощением); измеряется поднятой массой (кг, т) за единицу времени, а также числом подходов к снаряду и числом повторений подъема снаряда в одном подходе.

**Нагрузка суммарная.** Общий объем выполненной спортсменом нагрузки, выраженный в обобщенных показателях: часах, километрах, тоннах, количестве выполняемых элементов, упражнений, подходов, попыток и т.д. Суммарная

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

нагрузка может подсчитываться за одно тренировочное занятие, а также за любой тренировочный цикл.

**Нагрузка умеренная (средняя).** Нагрузка, способствующая поддержанию достигнутого уровня тренированности, решению частных задач подготовки.

**Нагрузка физическая.** Воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и необъективные трудности.

**НАПРЯЖЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ.** Состояние, обусловленное подготовкой и осуществлением напряженной соревновательной или тренировочной деятельности, характеризующееся значительной мобилизацией психических способностей спортсмена.

## **ОБМЕН**

**Обмен анаэробный.** Процесс протекания в организме биохимических реакций без доступа свободного кислорода, в значительной мере характерный для мышечной работы высокой интенсивности.

**Обмен аэробный.** Процесс протекания в организме биохимических реакций при участии в них свободного кислорода, в значительной мере характерный для продолжительной мышечной работы невысокой и средней интенсивности.

**Обмен веществ (метаболизм).** Совокупность всех химических изменений и всех видов превращений веществ и энергии в организме, обеспечивающих его развитие, жизнедеятельность, связь с окружающей средой и адаптацию к внешним условиям.

**ОБЩЕСТВО СПОРТИВНОЕ.** Совокупность организаций, объединенных по какому-либо признаку, чаще всего по производственной деятельности, для занятий физической культурой и спортом.

**ОБЪЕМ НАГРУЗКИ.** Суммарное количество тренировочной работы за одно занятие (день, неделю, месяц, год и т.д.); измеряется в километрах или часах, числом определенных упражнений.

**ОЛИМПИАДА.** 1. Промежуток времени в четыре года между двумя Олимпийскими играми, единица летоисчисления в Древней Греции. 2. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности. 3. Смотр, конкурс, соревнование.

**Олимпийские игры.** Термин, согласно Олимпийской хартии, объединяющий летние и зимние Игры Олимпиад.

**Олимпийский огонь.** Традиционный атрибут Олимпийских игр, один из основных ритуалов на церемонии их открытия и закрытия.

**Олимпийский символ.** Пять переплетенных колец: три в верхнем ряду, два – в нижнем. Цвет колец в верхнем ряду – голубой, черный, красный, в нижнем – желтый, зеленый, что символизирует пять континентов соответственно: Европу, Африку, Америку, Азию и Австралию.

**Олимпийский флаг.** Белое полотнище с пятью переплетенными кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов.

**Олимпийский церемониал.** Три торжественных церемонии Олимпийских игр: открытие и закрытие Игр, награждение победителей с вручением им медалей (золотой, серебряной, бронзовой), поднятие флагов стран, чьи участники стали призерами, и исполнение гимна в честь победителя.

---

---

## ОПЫТ

**Опыт двигательный.** Совокупность практически усвоенных умений, навыков и связанных с ними знаний в сфере двигательной спортивной деятельности.

**Опыт соревновательный.** Совокупность специфических знаний и умений, приобретенных в результате длительного участия в соревнованиях; позволяет спортсмену чувствовать себя уверенно и стабильно в соревнованиях различного уровня, успешно справляться с волнением, правильно реагировать на быстро меняющуюся обстановку спортивной борьбы.

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНАЯ.** Государственное объединение по физической культуре и спорту (министерство, комитет, департамент, федерация, спортивный клуб, спортивное общество, спортивная школа и др.).

## ОТБОР

**Отбор в команду.** Определение состава команды для участия в соревнованиях; осуществляется по спортивным результатам с учетом медико-биологических и психологических обследований.

**Отбор спортивный (спортивная селекция).** Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка, подростка, юноши или девушки к определенному роду спортивной деятельности (виду спорта).

## ОТДЫХ

**Отдых активный.** Форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности или другого характера; способствует более эффективному восстановлению работоспособности по сравнению с пассивным отдыхом.

**Отдых пассивный.** Форма отдыха после напряженной деятельности с явным преобладанием физического и интеллектуального бездействия.

**ПАМЯТЬ ДВИГАТЕЛЬНАЯ.** Запоминание, сохранение и воспроизведение спортсменом движений, двигательных действий и их сочетаний.

**ПЕРВЕНСТВО.** Соревнования различного ранга по какому-либо виду спорта с определением мест, занятых участниками.

**Первенство командное.** Первенство, определяемое по сумме результатов членов команды в соревнованиях по виду спорта.

**Первенство личное.** Первенство, определяемое по результатам выступления одного спортсмена в отдельном виде соревнований.

**ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ.** Патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

**ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ.** Состояние организма спортсмена, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.



---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

**ПЕРИОД.** 1. Этап развития организма человека. 2. Крупное структурное образование макроцикла в тренировочном процессе, в котором решаются определенные задачи подготовки спортсмена.

**Период переходный.** Часть макроцикла, продолжающаяся от окончания соревновательного периода до начала очередного макроцикла. Цель переходного периода – восстановление всех функций организма, активный отдых.

**Период подготовительный.** Часть макроцикла, продолжающаяся от окончания переходного периода до начала соревновательного; направлен на фундаментальную подготовку (чаще физическую и техническую).

**Период соревновательный.** Часть макроцикла, продолжающаяся от конца подготовительного периода до начала переходного периода, в которой проходят основные соревнования, реализуются возможности спортсмена в наиболее высокие спортивные результаты.

**ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.** Питание, характеризующееся необходимым содержанием витаминов, научно сбалансированным составом белков, жиров и углеводов, преобладанием пищевых продуктов повышенной биологической ценности; по калорийности и составу должно соответствовать специфическим требованиям вида спорта.

**ПЛАН ТРЕНИРОВКИ.** Заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной деятельности, а также заранее составленная программа проведения отдельного тренировочного занятия.

**ПОВТОРЕНИЕ РЕКОРДА.** Демонстрация на официальных соревнованиях спортивного результата, равного рекордному.

## **ПОДГОТОВКА**

**Подготовка всесторонняя.** Процесс гармонического развития основных физических качеств человека, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, овладение специальными знаниями.

**Подготовка психическая.** Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Подготовка силовая.** Процесс воспитания и совершенствования силовых способностей спортсмена.

**Подготовка скоростно-силовая.** Процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы.

**Подготовка спортивная.** Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям; включает систему состязаний и тренировок, охватывающую все стороны подготовки и дополнительные факторы повышения эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

---

---

**Подготовка тактическая.** Процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

**Подготовка теоретическая.** Процесс овладения спортсменом совокупностью знаний в системе спортивной подготовки, включающей методические основы тренировки и соревнований, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании, знание правил соревнований и др.

**Подготовка техническая.** Процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки; совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

**Подготовка физическая.** Одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).

**Подготовка физическая общая (ОФП).** Процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Подготовка физическая специальная (СФП).** Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

**ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.** Состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

## **ПОКАЗАТЕЛИ**

**Показатели спортивные.** Спортивные результаты, характеризующие уровень подготовленности спортсмена.

**Показатели технико-тактические.** Данные, характеризующие степень овладения спортсменом необходимыми приемами, техническими действиями и умение использовать их в соревновательной деятельности.

**Показатели функциональные.** Данные, характеризующие уровень функциональных систем организма спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной и т.д.).

**ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ.** Документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнования, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и другие организационные вопросы.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.** Порядок и условия проведения соревнований, установленные для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией.

**ПРИЗЕР.** Спортсмен или команда, завоевавшие на соревнованиях одно из трех первых мест.

**ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.** Принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач:

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**ПРОГНОЗ СПОРТИВНЫЙ.** Предвидение, предсказание спортивных достижений на основе определенных данных – уровня спортивных результатов, динамики их развития, мнений специалистов и экспертов, математических расчетов.

**ПРОГРАММА**

**Программа соревнований.** Документ, в котором перечислены виды предстоящих состязаний, их расписание, порядок и последовательность выступления участвующих команд; является составной частью положения о соревнованиях.

**Программа тренировки.** Содержание и план деятельности на определенный цикл тренировки, строго обусловленный последовательностью выполнения упражнений в заданном объеме и с необходимой интенсивностью, четко определенными интервалами и характером отдыха, обеспечивающими решение поставленных задач.

**ПРОТЕСТ.** Официальное возражение представителя команды (в письменном виде) в адрес главной судейской коллегии или жюри против неправильных действий организаторов либо судей соревнований.

**ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ.** Предупреждение травматизма путем рациональной организации занятий по физической культуре, качественной разминки, использования защитных средств, восстановительных мероприятий.

**ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОЧНЫЙ.** Последовательный ход развития чередующихся циклов тренировки спортсменов, сопровождающийся изменением его состояния, уровня подготовленности.

**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.** Отрасль психологии, изучающая закономерности проявления и развития психики, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях физического воспитания и спорта.

**ПУЛЬС.** Периодическое толчкообразное колебание стенки сосудов, синхронное сокращение сердца; определяется на ощупь (пальпаторно).

**ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА.** Специально оформленное место, на котором происходит награждение победителей спортивных соревнований.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ.** Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

**РАЗМИНКА.** Подготовительная часть урока, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

**Разминка предстартовая.** Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед стартом для оптимизации предстартового состояния, разогревания организма, ускорения вработывания, работоспособности.

**РАЗРЫВ.** Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей.

---

---

**Разрыв мышцы.** Разрыв, который локализуется в основном в области мышечного брюшка или перехода мышцы в сухожилие.

**Разрыв связки.** Разрыв, который происходит, как правило, в месте прикрепления к кости.

**РАЗРЯД СПОРТИВНЫЙ.** Официальное подтверждение квалификации спортсмена на основе выполнения им установленных требований или нормативов.

**РАСКЛАДКА ВРЕМЕНИ.** Распределение времени прохождения спортсменом отдельных участков дистанции (с определенной точностью для каждой спортивной дисциплины) для достижения нужного результата или установления рекорда; осуществляется в плане тактической подготовки.

**РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.** Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу. Способность к произвольному снижению избыточного напряжения во время мышечной деятельности имеет большое значение в спорте.

**РАСТРЕНИРОВКА.** Состояние спортсмена после прекращения тренировочного или соревновательного процесса, связанное со снижением работоспособности и функционального состояния ведущих систем организма.

**РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦЫ, СВЯЗКИ.** Процесс удлинения мышечного волокна или связки под действием внешних или внутренних сил; является следствием специальных упражнений на гибкость или выполнения целостного двигательного действия.

**РАСТЯЖЕНИЕ.** Патологическое состояние сухожилий, связок, мышц, возникающее под влиянием перенапряжения, неправильного выполнения упражнений, из-за плохого качества инвентаря и оборудования; сопровождается разлитой умеренной или сильной болью, медленно нарастающей отечностью, ограничением активных и пассивных движений.

**РЕАКЦИЯ.** Действие, состояние, процесс, возникающие в ответ на те или иные внешние или внутренние раздражения.

**Реакция двигательная.** Действие спортсмена в ответ на определенный раздражитель; состоит из латентного и моторного периодов. Высокая скорость двигательной реакции – важный компонент скоростных способностей человека.

**Реакция защитная.** Реакция, направленная на прекращение, ослабление или предотвращение действия отрицательного раздражителя.

**Реакция идеовегетативная.** Непроизвольное изменение вегетативных реакций (ЧСС, дыхания, АД и т.д.) под влиянием представлений о движении.

**Реакция идеомоторная.** Движения, возникающие непроизвольно под влиянием представлений о движении.

**Реакция креатинфосфокиназная.** Реакция расщепления креатинфосфата с выделением энергии. Запасы креатинфосфата в мышцах ограничены, поэтому такие реакции проходят в течение нескольких секунд.

**Реакция приспособительная.** Реакция, направленная на сохранение гомеостаза – постоянства состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма.

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

**Реакция простая.** Заранее определенное ответное действие или движение на заранее известный раздражитель (сигнал), внезапно появляющийся в условиях спортивной деятельности.

**Реакция сложная.** Выбор нужного ответного действия или движения на внезапное появление одного из заранее известных раздражителей (сигналов), характерных для данной спортивной деятельности; наиболее типична реакция на движущийся объект.

**Реакция стартовая.** Время, ограниченное сигналом стартера и первым движением спортсмена.

### **РЕГИСТРАЦИЯ**

**Регистрация результата.** Измерение судьями спортивного результата, показанного спортсменом на соревнованиях, и соответствующая запись в протоколе.

**Регистрация рекорда.** Составление главной судейской коллегией официального протокола (в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта) об установлении рекорда; направляется в соответствующую федерацию для последующего утверждения рекорда.

**РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ.** Правила, регулирующие порядок проведения соревнований; расписание соревнований.

**РЕЗУЛЬТАТ.** 1. Показатель мастерства спортсмена, выраженный в единицах СИ (времени, массы, длины) или в условных единицах (очках, баллах). 2. Место, занятое спортсменом или командой в соревнованиях.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.** Способность к достижению определенных результатов.

**РЕКОРД.** Наивысшее достижение (результат), показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях. Официальные рекорды фиксируются только в тех видах спорта, результаты которых выражаются в соизмеримых величинах, – велосипедном спорте (трек), конькобежном спорте, легкой атлетике, плавании, стрелковом спорте, тяжелой атлетике, пауэрлифтинге.

**РЕКОРДСМЕН.** Спортсмен, установивший рекорд.

**САМОКОНТРОЛЬ.** Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки

**САМООЦЕНКА.** Оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди других людей, взаимоотношений и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля; важный регулятор поведения и прогнозирования выступления в соревнованиях.

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ.** Фундаментальное свойство всех биологических систем устанавливать и поддерживать на относительно постоянном уровне свои физиологические и биологические параметры.

**САМОСТРАХОВКА.** Заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм.

---

---

**СБОР УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ.** Кратковременное пребывание спортсменов на спортивной базе с целью целенаправленной подготовки к важным соревнованиям.

**СЕКУНДОМЕР.** Прибор для измерения промежутков времени (в секундах и долях секунды, минутах, часах).

**Секундомер ручной.** Секундомер, включаемый и выключаемый вручную; измеряет отрезки времени с точностью до десятых и сотых долей секунды.

**Секундомер электронный.** Секундомер, работающий в автоматическом режиме и управляемый микропроцессором.

**СЕКЦИЯ.** Подразделение коллектива физкультуры, в котором занимаются одним видом спорта.

**СИЛА.** Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостояние ему посредством мышечных напряжений.

**Сила абсолютная.** См. Сила максимальная.

**Сила быстрая.** См. Сила взрывная.

**Сила взрывная.** Способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время; проявление силы с максимальным ускорением (напр., сила, развиваемая в акцентированных ударах боксера, при отталкивании прыгуна).

**Сила динамическая.** Сила, проявляемая спортсменом в динамическом режиме, т.е. в движении, и связанная с изменением длины мышечных волокон (например, сила, развиваемая боксером в ударах, защитах, передвижениях).

**Сила изометрическая.** Сила, проявляемая в условиях, когда длина мышцы при ее напряжении остается постоянной, а тело спортсмена не изменяет своего положения в пространстве.

**Сила максимальная.** Сила, проявляемая спортсменом при максимальном произвольном сокращении мышц без учета времени и массы собственного тела.

**Сила медленная.** Сила, проявляемая спортсменом при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения (напр., силовое сопротивление боксера в ближнем бою в момент захвата, поднятие больших тяжестей).

**Сила реакции опоры.** Равнодействующая сил реакции опоры, возникающая при отталкивании спортсмена и приложенная к подошвенной части его стоп или ладонной поверхности рук. Равна по величине силе, с которой он давит на опору, и противоположна по направлению.

**Сила статическая.** См. Изометрическая сила,

**Сила трения.** Сопротивление, возникающее при движении тела по какой-либо поверхности. В ряде видов спорта (плавание, лыжный спорт и др.) оказывает существенное влияние на результат.

**СИЛА ВОЛИ.** Характеристика интенсивности и стабильности проявлений волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.

**СОВЕРШЕНСТВО ФИЗИЧЕСКОЕ.** Результат полноценного использования физической культуры; оптимальная мера общей физической подготовленности и

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

гармоничного физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер деятельности человека.

**СООРУЖЕНИЕ СПОРТИВНОЕ.** Различного рода строения, оборудованные площадки, предназначенные для проведения тренировочных занятий и соревнований (стадион, зал, бассейн, каток, стрельбище, трамплин, дворец спорта, спортивная площадка и т.д.); могут быть крытыми и открытыми.

**СОПРОТИВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА.** Способность организма противостоять неблагоприятным условиям внешней среды и заболеваниям; повышается путем закаливания.

**СОРЕВНОВАНИЯ.** Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

**Соревнования квалификационные.** Соревнования, цель которых – выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения званий и разрядов или для допуска к состязаниям более крупного масштаба.

**Соревнования командные.** Соревнования между командами, когда результаты отдельных участников засчитываются только команде.

**Соревнования контрольные.** Соревнования для определения готовности к главным стартам.

**Соревнования лично-командные.** Соревнования, в которых подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

**Соревнования личные.** Соревнования, в которых разыгрывается только личное первенство.

**Соревнования массовые.** Соревнования с большим количеством участников.

**Соревнования отборочные.** Соревнования, которые проводятся с целью отбора спортсменов.

**Соревнования открытые.** Соревнования со свободным допуском к участию в них всех желающих.

**Соревнования подводящие.** Соревнования, задача которых – подготовка к другим, более ответственным соревнованиям.

**Соревнования показательные.** Соревнования, основной целью которых является не выявление победителя, а демонстрация возможностей спортсменов, достоинств вида спорта с целью расширения круга почитателей, привлечения к занятиям и т.п.

**Соревнования тренировочные.** Соревнования, проводимые в ходе тренировочного процесса и направленные на повышение уровня подготовленности спортсменов.

**Соревнования учебные.** Соревнования, проводимые в процессе уроков физической культуры в учебных заведениях.

---

---

**СНАРЯДЫ СПОРТИВНЫЕ.** Ряд специальных промышленных изделий, предназначенных для выполнения определенных упражнений и имеющих характеристики, регламентированные правилами соревнований; различают легкоатлетические (диск, ядро, шест), тяжелоатлетические (штанга, гири, гантели) снаряды и т.д.

**СПАРТАКИАДА.** Комплексные соревнования, включающие несколько видов спорта, традиционно проводящиеся в нашей стране с 20-х гг. XX в. (спартакиады народов СССР, РСФСР, профсоюзов, школьников, работников отдельных отраслей народного хозяйства, учебных заведений гражданской авиации России).

### **СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ**

**Специализация ранняя спортивная.** Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины и узкоспециальная тренировка в ней без предварительной подготовки, направленные на разностороннее физическое развитие ребенка.

**Специализация узкая спортивная.** Специализация спортсмена в одной спортивной дисциплине.

**СПОРТ.** Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью; составная часть физической культуры.

**Спорт массовый.** Спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранение здоровья и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха.

**Спорт профессиональный.** Спорт, характеризующийся тем, что для участвующих в нем спортсменов является основным занятием, профессией; может быть разделен на спорт высоких достижений и показательный, зрительный спорт.

**Спорт студенческий.** Система отечественного и международного спортивного движения, направленная на развитие спорта в студенческих коллективах, проведение соревнований среди студентов, в т.ч. всемирных студенческих игр (универсиад), пропаганду достижений в видах спорта, культивируемых в студенческой среде.

**СПОРТСМЕН.** Человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально.

**СПОСОБНОСТИ.** Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности, обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности, так и специальные способности, необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта.

**Способности двигательно-координационные.** Совокупность двигательных способностей, объединяемых понятием «ловкость». Способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать



---

---

## Общеспортивные и общефизкультурные термины

---

---

двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно); выражаются в умениях овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности.

**Способности силовые.** Совокупность качеств человека, объединяемых понятием «сила»; включает общую и максимальную силу, скоростно-силовые качества (стартовая и взрывная сила), силовую выносливость.

**Способности скоростные.** Совокупность качеств человека, объединяемых понятием «быстрота»; включает скорость реакции, скорость переработки информации, скорость одиночного мышечного сокращения, частоту движений.

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.** Физические упражнения, естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), гигиенический режим.

**СТАДИОН.** Комплексное спортивное сооружение, включающее спортивное ядро (футбольное поле, беговые дорожки, места для прыжков и метаний), окруженное трибунами для зрителей, площадки для спортивных игр и другие сооружения (в т.ч. крытые).

**СТАТИКА.** Раздел механики, в котором изучаются условия равновесия тел под действием сил.

**СТРАХОВКА.** Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде. При выполнении акробатических, гимнастических упражнений или прыжков в воду и на батуте осуществляется непосредственно руками, ручной или подвесной лонжами, сеткой-ловушкой или подбрасыванием поролонового мата на место приземления на батуте, созданием «воздушной подушки» в момент выполнения прыжка в воду с трамплина или вышки. Применяется в основном на тренировочных занятиях, а в отдельных видах спорта и на соревнованиях.

**СУДЕЙСТВО.** Процесс выполнения судьями на спортивных соревнованиях разнообразных функций по организации и проведению соревнований, фиксации спортивных результатов, определению победителя, контролю за выполнением правил соревнований и др.

**СУДЬЯ.** Лицо, облеченное определенными полномочиями для организации и проведения соревнований и отвечающее за выполнение правил соревнований, положения о соревнованиях и достоверность зафиксированных результатов.

**Судья главный.** Судья, руководящий работой судейской коллегии соревнований, несущий ответственность за их проведение; имеет широкий круг прав и обязанностей.

## ТЕОРИЯ

**Теория физического воспитания.** Педагогическая дисциплина, изучающая направленное формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность; часть теории физической культуры.

**Теория физической культуры.** Педагогическая дисциплина, изучающая общие закономерности функционирования и развития в обществе физической культуры

---

---

как целостного многогранного явления; включает теорию физического воспитания, теорию спорта, другие профилирующие отрасли физической культуры и конкретно-предметных спортивно-педагогических дисциплин.

**ТЕСТ.** Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена.

**Тест Купера.** Двенадцатиминутный бег; пройденное за это время расстояние характеризует физическую подготовленность человека.

**Тест на функциональное состояние.** Тест для определения функционального состояния организма или уровня развития его отдельных функциональных систем (мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, ЦНС и других).

**Тест PWC<sub>170</sub>.** Назван по первым буквам английского термина «физическая работоспособность». Определение физической работоспособности человека, в основе которой лежит определение мощности мышечной работы при частоте сердечных сокращений, равной 170 ударам в минуту. Основан на линейной зависимости между ЧСС и мощностью работы в диапазоне 120–170 (180) ударов в минуту. Работа проводится на велоэргометре, гребном эргометре, тредбане, в процессе которой задаются две нагрузки – легкая и более тяжелая, вызывающие повышение ЧСС в вышеуказанных пределах; на основе полученных показателей мощности и ЧСС строится график и определяется PWC<sub>170</sub>.

**ТРЕНИРОВАННОСТЬ.** Состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности спортсмена; является следствием тренировки.

**ТРЕНИРОВКА.** Составная часть подготовки спортсмена; специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

**ТРЕНИРУЕМОСТЬ.** Способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.

**УМЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЕ.** Умение, характеризующееся такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельных составных операциях и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**УНИВЕРСИАДА.** Комплексные студенческие спортивные соревнования: зимние и летние универсиады проводятся один раз в два года под эгидой Международной федерации университетского спорта; во время церемонии награждения победителей исполняется студенческий гимн.

**УПРАЖНЕНИЕ.** Действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

**Упражнение ациклическое.** Упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

- Упражнение динамическое.** Упражнение, выполняемое с перемещением или изменением положения тела в пространстве.
- Упражнение дополнительное.** Упражнение, с помощью которого решаются дополнительные задачи в тренировке.
- Упражнение имитационное.** Упражнение, воспроизводящее только по форме какие-либо соревновательные движения или отдельные элементы техники разучиваемого упражнения, но без необходимых динамических усилий.
- Упражнение контрольное.** Упражнение, которое служит средством контроля за воспитанием физических качеств и двигательных навыков.
- Упражнение корригирующее.** Упражнение, с помощью которого исправляют какие-либо недостатки или ошибки (в движениях, осанке, походке и т.д.).
- Упражнение общеподготовительное.** Упражнение, являющееся средством общей подготовки спортсмена, как приближенное к специально-подготовительным по форме и характеру проявляемых способностей, так и существенно отличающееся от них.
- Упражнение подводящее.** Упражнение, помогающее постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.
- Упражнение с отягощением.** Упражнение с использованием дополнительного веса (гири, штанги, гантели, тренажера, партнера и т.д.).
- Упражнение силовое.** Упражнение, направленное на развитие силы отдельных групп мышц. См. также Упражнение с отягощением.
- Упражнение специально-подготовительное.** Упражнение, выполняемое в тренировочной деятельности и имеющее отдельные биомеханические и физиологические характеристики, сходные с соревновательным упражнением (по форме или по содержанию).
- Упражнение статическое.** Упражнение, выполняемое без изменения положения тела в пространстве.
- Упражнение тренировочное.** Все виды упражнений, выполняемых в процессе тренировки.
- Упражнение циклическое.** Упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течение известного промежутка времени (бег, ходьба на лыжах, плавание и т.п.).
- УПРУГОСТЬ.** Свойство тел изменять форму и размеры под действием нагрузок и самопроизвольно восстанавливать свою конфигурацию при прекращении внешних воздействий.
- УРОК.** Основная форма занятий в процессе физического воспитания и тренировки спортсменов; состоит из вводно-подготовительной (разминка), основной и заключительной частей.
- Урок физической культуры.** Основная форма занятий физическими упражнениями в учебных заведениях. См. также Урок.
- УСТАЛОСТЬ.** Субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку.
- УТОМЛЕНИЕ.** Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев

---

---

нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

**Утомление мышечное.** Утомление, развивающееся в результате большой и продолжительной мышечной работы.

**Утомление общее.** Утомление, возникающее в организме после выполнения упражнений, в которых принимало участие более 2/3 всех мышц человека.

**Утомление умственное.** Утомление, развивающееся в результате большого умственного напряжения.

**УЧАСТНИК.** Любое юридическое или физическое лицо, принимающее участие в соревновании.

**ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНАЯ.** Общественная организация, занимающаяся вопросами развития какого-либо вида спорта, его пропагандой, обеспечением спортивной деятельности и т.д. в масштабе страны, республики, области, города.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.** Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

**Физическая культура адаптивная.** Различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемые с целью повышения дееспособности, подготовки к труду.

**Физическая культура базовая.** Фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности. Основная форма базовой физической культуры – школьная физическая культура.

**Физическая культура гигиеническая.** Различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

**Физическая культура лечебно-реабилитационная.** Использование физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

**Физическая культура профессионально-прикладная.** Направленное использование физической культуры с целью формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развития профессионально важных способностей (в т.ч. для военной службы); включает также производственную физическую культуру.

**Физическая культура рекреативная.** Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, развлечения).

---

---

*Общеспортивные и общефизкультурные термины*

---

---

**ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.** Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

**ФИЗКУЛЬТУРНИК.** Человек, занимающийся физической культурой, спортом.

**ФИНАЛ.** Заключительная часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число спортсменов или команд – победителей полуфинала и в которых выявляется победитель.

**ФОРМА СПОРТИВНАЯ.** Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, которое приобретает при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки; выражает гармоническое единство всех сторон подготовленности: физической, психической, технической и тактической.

**ХРОНОМЕТРАЖ.** Фиксирование точного времени продолжительности каких-то процессов.

**Хронометраж ручной.** Установление времени прохождения дистанции, продолжительности выступления, матча, перехода туристской группы с помощью ручного секундомера.

**Хронометраж электронный.** Установление времени прохождения дистанции, продолжительности выступления, матча, перехода туристской группы с помощью электронного секундомера.

## **ЦИКЛ**

**Цикл многолетний.** Большой соревновательно-тренировочный цикл, продолжающийся от начала занятий определенным видом спорта и до его окончания. Одним из частных видов многолетнего цикла является четырехгодичный олимпийский цикл.

**Цикл годичный.** См. Макроцикл.

**Цикл недельный.** См. Микроцикл.

**Цикл околomesячный.** См. Мезоцикл.

**Цикл олимпийский.** Промежуток времени между двумя Олимпийскими играми продолжительностью четыре года.

**Цикл тренировочный.** Ряд тренировочных занятий, составляющих относительно законченный, повторяющийся фрагмент тренировочного процесса.

**ЧЕМПИОН.** Спортсмен или команда – победитель соревнований в каком-либо виде спорта или отдельном виде соревнований.

**ШАГОМЕР.** Прибор в виде карманных часов для отсчета числа шагов, пройденных человеком.

## **ШКОЛА**

**Школа детско-юношеская спортивная (ДЮСШ).** Одна из форм организации детско-юношеского спорта в стране; обеспечивает начальную и базовую подготовку юных спортсменов для специализации в определенном виде спорта. Как правило, имеет несколько отделений по видам спорта.

---

---

**Школа спортивная.** Обобщенное название различных форм организации подготовки спортсменов. Существует несколько разновидностей спортивных школ: детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР), училище олимпийского резерва (УОР), школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

**ЭКИПИРОВКА СПОРТИВНАЯ.** Одежда и снаряжение спортсмена всем необходимым для тренировочной и соревновательной деятельности.

**ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ.** Способность мышц испытывать значительные упругие деформации без повреждения анатомической целостности.

**ЭЛЕМЕНТ.** Отдельное законченное движение или действие, имеющее определенную структуру: начало, основу и окончание; составная часть упражнения (комбинация).

**ЭТАП.** Отрезок дистанции в спортивных соревнованиях.

**ЮНИОРЫ.** Возрастная группа участников соревнований. Границы группы различны в зависимости от вида спорта, например, в боксе юниорами считаются спортсмены 18-19 лет, в тяжелой атлетике, фехтовании, теннисе – 19-20 лет, в современном пятиборье – 19-21 года.

## ГИМНАСТИКА

**АКРОБАТИКА.** Вид спорта; соревнования в выполнении произвольных и обязательных комбинаций (акробатические прыжки, парные и групповые упражнения) с последующей их оценкой в баллах.

**АМОРТИЗАТОР.** Приспособление для амортизации приземления после полетной части двигательного действия (а нередко и для увеличения высоты вылета) в ряде сложнокоординированных видов спорта. Амортизаторами являются маты разной величины и упругости (в т.ч. поролоновые), ямы с поролоновыми обрезками, сетки-ловушки, резиновые «добавки» (удлинители) к различным типам лонж.

**БАЛЛ.** Условная единица для оценки выступления в соревнованиях, в которой учтено качество выполнения и сложность композиции (акробатика, спортивная и художественная гимнастика и т.д.).

**БАТУТ.** Спортивный снаряд; пружинящее устройство, позволяющее высоко взлетать после отталкивания. Представляет собой сетку, сплетенную из фитиля или капроновой ленты, туго натянутую с помощью резиновых амортизаторов или пружин на раму, укрепленную на стойках. Используется в прыжках на батуте как основной снаряд, а в спортивной гимнастике – как вспомогательный для обучения сложным акробатическим прыжкам и соскокам, а также для совершенствования умения ориентироваться в пространстве.

**БЕГ.** Передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага – см. Шаг): мягкий бег – бег с безопорной фазой, выполняемый более эластично; перекатный бег – бег с безопорной фазой, выполняемый более эластично; пружинный бег – бег, состоящий из ряда подскоков с поочередными толчками ног: в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; острый бег – бег, который выполняется менее резко: свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий бег – бег, состоящий из махового движения бедра при сгибании ноги вперед и фазы полета.

**БРЕВНО.** Один из основных снарядов в женской спортивной гимнастике; представляет собой горизонтально расположенный на двух специальных стойках брус бочкообразной формы длиной 5 м, высотой 16 см, шириной (в нижней и верхней плоских частях) 10 см. Высота верхней поверхности бревна от пола равна 120 см.

**БРУСЬЯ.** Один из основных снарядов спортивной гимнастики.

**Брусья женские (разновысокие).** Две параллельные деревянные или пластиковые жерди овальной формы размером 42 × 48 мм, длиной 350 см, шарнирно укрепленные на двух стойках разной высоты: 230 и 150 см, прикреплены к полу. Специальным устройством можно менять расстояние между жердями, сохраняя их параллельность.

---

---

**Брусья мужские (параллельные).** Две параллельные деревянные или пластиковые жерди овальной формы размером 41 × 51 мм, длиной 350 см, каждая из которых шарнирно соединена с двумя вертлюгами на расстоянии 50 см от концов, вставляемыми в две стойки, неподвижно закрепленные на металлической раме (станции). Расстояние между жердями благодаря вертлюгам может меняться от 42 до 60 см. Высота жердей от пола равна 175 см.

**ВИС.** Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками): вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись; висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.): вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис стоя.

**ВОЛНА.** Целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

**ВСКОК.** Прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

**ВСТАВАНИЕ.** Переход из положения лежа, приседа, стоя на коленях в стойку на ноги.

**ВХОД.** Переход с поворотом кругом в упор на ручках коня из упора (в т.ч. стоя).

**ВЫКРУТ.** Переход из вися спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

**ВЫПАД.** Движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги. Различают наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад (указывается нога и направление выпада).

**ВЫПРЯМЛЕНИЕ.** Движение туловища из наклонного положения в вертикальное.

**ВЫХОД.** Движение, противоположное входу, но производимое на другую часть коня.

**ГАНТЕЛЬ.** Металлический спортивный снаряд для развития силы мышц рук и плечевого пояса; литая короткая ручка с круглыми шарами на концах. Может быть разборной (с изменяющимся весом) и пружинной (ручка гантели разделена по продольной оси, внутри находятся пружины).

**ГИМНАСТИКА.** Система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма. Включает атлетическую, военно-прикладную, гигиеническую, лечебную, основную, производственную, профессионально-прикладную, спортивную, спортивно-прикладную гимнастику.

**Гимнастика атлетическая.** Одно из средств физического воспитания, направленное на всестороннее физическое развитие и оздоровление занимающихся путем использования упражнений с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.

**Гимнастика военно-прикладная.** Система гимнастических упражнений, направленная на совершенствование физических качеств и прикладных навыков для успешного выполнения воинского долга.



## Гимнастика

**Гимнастика гантельная.** Система упражнений с гантелями; одно из средств гармоничного развития всех групп мышц, общедоступное для людей всех возрастов (нагрузка легко дозируется).

**Гимнастика гигиеническая.** Комплексы разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых с целью оздоровления и физического развития ежедневно, как правило, утром или в течение дня.

**Гимнастика лечебная.** Система физических упражнений, используемых в лечебных и профилактических целях в связи с той или иной патологией.

**Гимнастика основная.** Наиболее эффективное средство физического воспитания, применяемое в целях всестороннего гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций. Элементами основной гимнастики являются ходьба, бег, строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения, упражнения в равновесии, метания, лазанье, простейшие упражнения на гимнастических снарядах.

**Гимнастика производственная.** Комплексы специально подобранных гимнастических упражнений, выполняемых до начала рабочего дня (вводная гимнастика) или в течение дня (физкультурная пауза) для улучшения здоровья, жизнедеятельности организма, включения в работу, снятия утомления, повышения производительности труда.

**Гимнастика профессионально-прикладная.** Комплексы разнообразных гимнастических упражнений, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей как для успешного овладения избранной профессией, так и для высокопроизводительной профессиональной деятельности.

**Гимнастика спортивная.** Один из основных видов спорта; включает вольные упражнения, опорные прыжки и упражнения на снарядах (перекладина, параллельные брусья, кольца, конь – у мужчин; разновысокие брусья, бревно – у женщин).

**Гимнастика спортивно-прикладная.** Составная часть общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта, способствующая достижению в них максимальных спортивных результатов.

**Гимнастика художественная.** Сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя элементы танца, пластики, мимики, ритмически согласованные с музыкой движения ациклического характера без предмета и с предметами.

**Гимнастика художественная прикладная.** Элементы художественной гимнастики, применяемые при подготовке спортсменов в других видах спорта.

**ГИРЯ.** Шаровидный литой металлический спортивный снаряд для развития силы мышц с ручкой диаметром 35 мм, весом 16,24 или 32 кг.

**ГРУППИРОВКА.** Согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Различают группировку лежа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.

**ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ.** Выполняется из и.п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

---

---

**ДИАГОНАЛЬ.** Передвижение по диагонали зала, площадки, выполняемое по команде «По диагонали – марш!»; исполнительная команда подается на одном из углов зала.

**ДИСТАНЦИЯ.** Расстояние в глубину между обучающимися, стоящими в колонне; для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

**ЖЕРДЬ.** Часть гимнастического снаряда – брусев; деревянный или пластиковый брус овального сечения длиной 350 см.

**ЖИМ.** Подъем штанги вверх на прямые руки без какой-либо помощи другими частями тела из и.п. стоя, лежа, сидя, штанга на груди или на плечах.

**ЖОНГЛИРОВАНИЕ.** Наиболее трудный вид метания и ловли; осуществляется индивидуально и с партнером двумя и более предметами.

**ЗАМАХ.** Предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

**ЗАМЫКАЮЩИЙ.** Обучающийся,двигающийся в колонне последним.

**ЗМЕЙКА.** Ряд противоходов, соответствующих первому противоходу; по этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды преподавателя.

**ИНТЕРВАЛ.** Расстояние по фронту между обучающимися. Для сомкнутого строя равен ширине ладони между локтями стоящих рядом обучающихся.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.).** Стойка или иное положение, из которого выполняется упражнение.

**КАНАТ.** Вспомогательный гимнастический снаряд для лазания; толстая веревка из пеньки или хлопка, подвешенная вертикально или наклонно.

**КАЧ.** Однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом (обычно с кольцами); несколько качей называют раскачиванием.

**КОЗЕЛ.** Вспомогательный гимнастический снаряд; укороченный конь (длина – 60 см) для обучения опорным прыжкам и махам на коне.

**КОЛОННА.** Строй, в котором обучающиеся расположены в затылок друг другу.

**КОЛЬЦА.** Один из основных снарядов мужской спортивной гимнастики; два кольца диаметром 28 мм (внутренний диаметр равен 18 см), подвешенных к ферме или потолку на тросах, которые заканчиваются ремнями длиной 70 см. Высота подвески троса от пола составляет 550 см, высота нижнего края колец от пола – 225 см, расстояние между кольцами равно 50 см.

**КОМАНДА.** Краткое распоряжение о начале действия, выполнения упражнения.

**Команда «Становись!».** Команда, по которой обучающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку.

**Команда «Равняйсь!».** Команде, по которой обучающиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) – равняйсь!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

---

---

*Гимнастика*

---

---

- Команда «Смирно!».** Команда, по которой принимается строевая стойка; в гимнастике соответствует о.с.
- Команда «Вольно!».** Команда, по которой обучающиеся должны встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.
- Команда «Отставить!».** Команда, по которой обучающиеся принимают положение, предшествующее этой команде.
- Команда «разойдись!».** Команда, по которой обучающиеся расходятся для самостоятельных действий.
- Команды «По Порядку – рассчитайсь!», «На первой и второй – рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь»** и др. Команды, по которым обучающийся, называя свой номер, быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и принимает и.п.; расчет начинается с правого фланга.
- КОМБИНАЦИЯ.** Совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.
- КОНЬ.** Гимнастический снаряд для выполнения махов и опорных прыжков; деревянный ящик размером 160 × 35 × 40 см, обшитый кожей или заменителем, укрепленный на четырех (иногда двух) раздвижных опорах. Высота верхней поверхности коня от пола для махов равна 110 см, для прыжков женщин – 120 см, мужчин – 135 см.
- КРУГ.** Движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.
- КУВЫРОК.** Вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через плечо прогнувшись и др.
- КУРБЕТ.** Прыжок назад с рук на ноги.
- ЛАЗАНЬЕ.** Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.
- ЛАСТОЧКА.** См. Равновесие.
- ЛЕНТА.** Предмет в художественной гимнастике, состоящий из палки, шелковой ленты и специального крепления.
- ЛЕСТНИЦА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ.** Вспомогательный гимнастический снаряд для лазанья, выполнения упражнений в висячем и упорном положении; два параллельных бруса, скрепленных поперечными круглыми или овальными перекладинами. Может быть вертикальной и наклонной.
- ЛЕТ-КУВЫРОК.** Упражнение на полу и бревне. Кувырок вперед в группировке или согнувшись после толчка одной или двумя ногами и полета в положении прогнувшись до упора руками.

---

---

**ЛОПИНГ.** Снаряд, применяемый гимнастами и акробатами для тренировки вестибулярного аппарата; металлические качели, позволяющие осуществлять полный поворот вокруг продольной и поперечной осей тела.

**МАТ.** Специальная мягкая подстилка из поролона (эластичного газонаполненного пластика), предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках.

**МАХ.** Движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении. Различают мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением; размахивание – несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах – быстрое движение ног (ногами) в одном направлении с возвращением в и.п.; отмах – переход из упора в вис или более низкий упор махом; перемах – движение ногой или ногами над полом или снарядом; мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

**МОСТ.** Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях, мост разноименный, например, с опорой левой ногой и правой рукой и др.

**МОСТИК.** Вспомогательный гимнастический снаряд для отталкивания при прыжках; наклонная пружинящая доска, покрытая резиной или пластиком, укрепленная одним концом на основании, другой конец поднят на 15 см.

**НАКЛОН.** Сгибание тела. Различают наклон прогнувшись, полунаклон, наклон вперед – вниз, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом.

**НАПРАВЛЯЮЩИЙ.** Обучающийся, идущий в колонне первым.

**ОБОРОТ.** Круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладина, жердь и др.), выполняемое из упора. Различают оборот вперед (назад) из упора ноги врозь, оборот вперед или назад из упора, большой оборот.

**ОБХОД.** Передвижение вдоль границ зала, выполняемые по команде «В обход налево (направо) шагом – марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

**ОПУСКАНИЕ.** Спад, выполняемый медленно, силой. См. Спад.

**ОТЖИМЕНИЕ.** Общеподготовительное упражнение силовой направленности, выполняемое из и.п. упор лежа на полу или на снаряде (например, брусьях), заключающееся в сгибании и полном разгибании рук с касанием грудью поверхности пола или снаряда.

**ПАЛКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ.** Вспомогательный гимнастический снаряд; пластмассовая, деревянная или металлическая палка длиной 90–100 см, диаметром 25–28 мм.

## Гимнастика

- ПЕРЕВОРОТ.** Вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета. Различают переворот в сторону, переворот с головы, переворот на одну ногу, переворот с прыжка и др.
- ПЕРЕДВИЖЕНИЕ.** Перемещение обучаемых в каком-либо направлении.
- ПЕРЕКАТ.** Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Различают перекат вперед, в сторону, круговой перекат, перекат назад согнувшись, выполняемый из седа.
- ПЕРЕКИДКА.** Равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полета; выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.
- ПЕРЕКЛАДИНА.** Один из основных снарядов мужской гимнастики; круглая стальная штанга (гриф) длиной 240 см и диаметром 28 мм, горизонтально закрепленная на металлических стойках высотой 250 см с помощью тросов и растяжек.
- ПЕРЕЛЕТ.** Перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с опусканием рук (углом, согнувшись, ноги врозь и др.), а также с одного снаряда на другой или с одной жерди на другую.
- ПЕРЕМАХ.** Движение ногой (ногами) над снарядом (в упоре) или под ним (в вися).
- ПЕРЕСКОК.** 1. Прыжок через скакалку. 2. Небольшой прыжок с одной ноги на другую.
- ПЕРЕХОД.** Перемещение вправо или влево с преставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).
- ПОВОРОТ.** Движение тела вокруг вертикальной оси. Различают поворот махом вперед, назад, поворот в стойке и др.
- ПОЛПОВОРОТА.** Поворот на 45° в строевых упражнениях. В стойке на руках выполняется поворот плечом вперед или назад.
- ПОДНИМАНИЕ.** Движение рук, ног вверх, в стороны, назад или поднимание туловища в вися; движение туловища из положения лежа в положение сидя и т.д.
- ПОДСКОК.** Небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.
- Подскок двойной.** Два пружинящих подскока: первый – основной, второй – дополнительный (меньше по амплитуде).
- Подскок петлей.** Подскок с правой на левую ногу; подскок с двойным вращением (двойное вращение скакалки при одном подскоке), подскок меняя ногу, подскок с передачей скакалки и др.
- Подскок темповой.** Небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх; применяется в качестве связующего элемента в прыжковой акробатике.
- ПОДТЯГИВАНИЕ.** Гимнастическое упражнение в вися; полное сгибание рук в локтевых суставах.
- ПОДЪЕМ.** Переход в упор из вися или из более низкого упора в более высокий. Различают подъем силой поочередно, подъем силой, махом одной, подъем переворотом, то же махом или силой, подъем правой (левой).

---

---

**Подъем переворотом.** Упражнение на перекладине, кольцах, женских брусках; подъем силой или махом вперед с переворачиванием через голову вокруг снаряда или точек хвата. На кольцах может выполняться в упор, в стойку на руках, в горизонтальный упор.

**Подъем силой.** Упражнение на перекладине и кольцах; подтягивание и поворот рук локтями назад и переход в упор.

**Подъем силой поочередно.** Упражнение на перекладине и кольцах; подтягивание и переворот рук поочередно локтями назад и переход в упор.

**Подъем разгибом.** Гимнастическое упражнение; подъем с предварительным сгибанием тела в тазобедренных суставах на махе вперед и его разгибанием вперед вниз.

**ПОСТРОЕНИЕ.** Действия обучающихся по команде или распоряжению преподавателя для принятия определенного строя.

**ПРОТИВОХОД.** Движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняемое по команде «Противоходом налево (направо) – марш!»

**ПРИСЕД.** Положение занимающегося на согнутых ногах. Различают полуприсед, круглый присед, полуприсед с наклоном и, как вариант, «старт пловца», присед на правой или левой и др.

**ПРЫЖОК.** Преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами.

**Прыжок опорный.** Прыжок, выполняемый с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь, боком, углом, переворотом и др.

**РАВНОВЕСИЕ.** Устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесие на правой ноге, равновесие с наклоном, боковое равновесие, заднее равновесие с наклоном назад, фронтальное равновесие, равновесие с захватом, шпагатом.

**РАЗМАХИВАНИЕ.** Гимнастическое упражнение; маятникообразные движения ногами и туловищем вперед и назад со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах.

**Размахивание разгибом.** Гимнастическое упражнение в висе; маятникообразные движения одних частей тела относительно других в упоре или всего тела около точек хвата в висе.

**РАЗМЫКАНИЕ.** Действие обучающихся, связанное с увеличением интервала и дистанции.

**РОНДАТ.** Переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

**РУЧКИ ДЛЯ КОНЯ.** Два П-образных деревянных приспособления посередине коня высотой 12 см, расположенных на расстоянии 40–60 см, служащие для хвата при выполнении махов; основание ручек металлическое, края их закруглены.

---

---

*Гимнастика*

---

---

- САЛЬТО.** Акробатическое и гимнастическое упражнение; безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук.
- СЕД.** Гимнастический элемент; положения сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами. Различают сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках или на правой пятке на бедре и др.
- СКАКАЛКА.** Предмет в художественной гимнастике, изготовленный из пеньки.
- СКАМЕЙКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ.** Вспомогательный гимнастический снаряд; используется для упражнений на ней и с ней, а также для отдыха.
- СКРЕЩЕНИЕ.** Два одновременных встречных перемаха. Различают прямое скрещение – выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное скрещение – выполняется в продолжение разноименного перемаха. В обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).
- СМЫКАНИЕ.** Уплотнение разомкнутого строя.
- СОЕДИНЕНИЕ.** Совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.
- СОСКОК.** Спрыгивание со снаряда из вися или из упора. Различают соскок махом вперед, назад, с поворотами, дугой, оборотом, переворотом, выкрутом, сальто, соскок согнув ноги, соскок ноги врозь (из упора и из стоек на руках).
- СПАД.** Движение, противоположное подъему; медленный спад принято называть опусканием.
- СТОЙКА.** Вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают стойку на плечах, на руках, на одной руке и др. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.
- Стойка основная (о.с.).** См. Строевая стойка. Различают о.с. ноги врозь; о.с. ноги врозь широкая, узкая, ноги врозь права, скрестная, на правом (или левом) колене и др.
- СТРОЙ.** Установленное размещение обучающихся для совместных действий.
- Строй сомкнутый.** Строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.
- Строй разомкнутый.** Строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.
- ТРАМПЛИН.** Спортивный снаряд; переносная пружинная наклонная доска, используемая в акробатике и гимнастике для увеличения высоты прыжка.
- УГОЛ.** Гимнастический элемент; положение в вися или упоре, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу.
- Угол высокий.** Положение в упоре, когда тело согнуто в тазобедренных суставах так, что ноги перпендикулярны к плоскости опоры.
- УПОР.** Положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают упор присев, упор на правом колене, то же одноименный (поднята одноименная опорной

ноге рука) и разноименный, упор стоя согнувшись, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади и др.

**Упор присев** – сочетание приседа с опорой или касанием пола руками.

**Упор сидя** – смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

## УПРАЖНЕНИЯ

**Упражнения без предметов.** Вид многоборья и отдельной вид соревнований в художественной гимнастике; двигательная база всех упражнений с предметами. Выделяют две группы движений без предметов: простые (на расслабление, разновидности бега и ходьбы; партерные – седы, упоры, положения лежа) и сложные (волны и взмахи, равновесия, повороты, прыжки акробатические и полуакробатические упражнения)

**Упражнения вольные.** Вид многоборья и отдельный вид соревнований в спортивной гимнастике; логически законченная комбинация из различных движений, статистических положений, элементов хореографии, акробатических прыжков, отвечающая требованиям к композиции. Женщины выполняют вольные упражнения под музыкальное сопровождение.

**Упражнения вольтижные.** Группа разнообразных акробатических упражнений: полеты, курбетты, перевороты и сальто, выполняемые совместными усилиями партнеров, а также прыжки верхнего партнера с пола в различные поддержки, упоры и стойки на руки и плечи нижнего партнера. Способы выполнения вольтижных упражнений: броском, с плеч, с рук, броском под спину, броском под живот, броском под руки, из стойки, из упора, из поддержки, из вися, прыжком с пола и т.д.

**Упражнения групповые.** 1. Вид соревновательной программы в художественной гимнастике, выполняемой с однородными (напр., шесть мячей) или двумя различными типами предметов (напр., три мяча и три обруча) одновременно с шестью спортсменками. 2. Вид спортивной акробатики, содержание которого является выполнение сило-балансовых и вольтижных упражнений тройками (три женщины) и четверками (четыре мужчины).

**Упражнения динамические.** Группа акробатических упражнений, связанных с различными вращениями: перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбетты, полуперевороты, перевороты, сальто.

**Упражнения индивидуальные.** Акробатические упражнения, выполняемые одним спортсменом; делятся на статические и динамические.

**Упражнения на бревне.** Вид многоборья и отдельный вид соревнований в спортивной гимнастике (женщины); упражнения на уменьшенной опоре, связанные с необходимостью сохранения равновесия. Включают различные передвижения, прыжки, повороты, элементы танцев, акробатические элементы (кувырки, перевороты, перекидки, сальто без поворотов и с поворотами), а также статические положения и силовые элементы.

**Упражнения на брусьях.** Вид многоборья и отдельный вид соревнований в спортивной гимнастике. Различают упражнения на параллельных брусьях (мужчины); упражнения в вися и упоре, включающие различные подъемы, перевороты, круги одной и двумя ногами, кувырки, повороты, переходы в



## Гимнастика

стойке на руках, сальто над и под жердями, силовые элементы и статические положения; упражнения на разновысоких брусьях (женщины); маховые упражнения, включающие различные подъемы, перевороты, повороты, обороты и большие обороты, выполняемые в упоре, смешанном упоре в висе, висе сзади и обратным хватом, а также различные перелеты через жердь и с жерди на жердь и элементы, связанные с отпусканием рук и возвращением в вис или упор (подлеты).

**Упражнения на кольцах.** Вид многоборья и отдельный вид соревнований в спортивной гимнастике (мужчины); упражнения в висе и упоре на подвижной опоре, включающие различные подъемы, перевороты, выкруты, обороты, выполняемые махом и силой, большие обороты назад и вперед, выполняемые только махом, статические положения и силовые элементы (горизонтальные упоры и висы, кресты).

**Упражнения на коне.** Вид многоборья и отдельный вид соревнований в спортивной гимнастике (мужчины); упражнения в упоре, включающие только маховые движения (перемахи и круги одной и двумя ногами на ручках, на теле и ручке, на одной ручке, только на теле продольно и поперек коня, лицом и спиной к коню, с различными поворотами, выходами, переходами и противоходами), скрещения (простые и обратные, с поворотами и переходами), переходы и повороты в стойке на руках.

**Упражнения на перекладине.** Вид многоборья и отдельный вид соревнований в спортивной гимнастике (мужчины); маховые, динамические упражнения, включающие различные подъемы, перевороты, обороты, большие обороты, выполняемые в упоре, висе, висе сзади и обратным хватом, без поворотов и с поворотами, а также различные перелеты и элементы, связанные с отпусканием рук и возвращением в вис или упор.

**ФЛАНГ.** Правая и левая оконечности строя; при поворотах строя название флангов не меняется.

**ФРОНТ.** Сторона строя, в которую обучающиеся обращены лицом.

**ХВАТ.** Способ держания за снаряд. Различают хват сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий.

**ЧЕШКИ.** Легкая обувь с очень тонкой подошвой, предназначенная для занятий гимнастикой, акробатикой и другими похожими видами спорта; изготавливаются из кожи.

**ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ.** Способность поддерживать состояние равновесия тела как при выполнении статических положений (статическое равновесие), так и при выполнении упражнений, в которых одни элементы непрерывно сменяются другими (динамическое равновесие).

**ШАГ.** Перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее.

**Шаг мягкий** – шаг с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости.

---

---

**Шаг перекатный** – шаг с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается.

**Шаг пружинный** – шаг как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног.

**Шаг острый** – шаг с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто.

**Шаг высокий** – шаг с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги.

**Шаг приставной** – шаг с носка одной ногой и приставлением другой.

**Шаг переменный** – шаг сочетание приставного шага и обычного.

**Шаг скользящий** – шаг, осуществляемый скользящим движением выставляемой ноги.

**ШЕРЕНГА.** Строй, в котором обучающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

**ШПАГАТ.** Сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают шпагат правой, левой ноги (указывается нога, находящаяся впереди), одноименный, разноименный шпагат, шпагат с наклоном, полушпагат – аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди: полушпагат с наклоном полушпагат; с наклоном назад и др.

**ЭЛЕМЕНТ.** Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью невозможностью расчленения на составляющие элементы.

**ЭСПАНДЕР.** Универсальный спортивный аппарат, применяемый для получения дополнительной нагрузки в ходе выполнения силовых упражнений. В зависимости от применения эспандеры могут быть различной конструкции (резиновые, пружинные), переносные или стационарные.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**АМОРТИЗАЦИЯ ПРИЗЕМЛЕНИЯ.** Смягчение силы толчка, возникающего при приземлении спортсмена в беге и прыжках за счет уступающей работы мышц.

**АМПЛИТУДА РАЗМАХИВАНИЯ СНАРЯДОМ.** Величина предварительных движений руки со снарядом метателя диска или молота в горизонтальной и вертикальной плоскостях. С увеличением амплитуды увеличивается путь приложения силы метателя к снаряду.

### АТАКА

**Атака барьера.** Первая фаза преодоления легкоатлетом барьера в барьерном беге, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем шаге (характеризуется выпрямлением маховой ноги и наклоном туловища вперед) и заканчивающаяся отрывом толчковой ноги от дорожки.

**Атака планки.** Одна из фаз прыжка в высоту, начинающаяся после отрыва толчковой ноги от земли и заканчивающаяся в верхней точке траектории полета тела прыгуна.

**Атака препятствия.** Первая фаза преодоления препятствия в беге с препятствиями, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем беговом шаге и заканчивающаяся постановкой ноги на препятствие или началом его перехода способом барьерного шага.

**АЭРОДИНАМИКА МЕТАНИЙ.** Использование законов аэродинамики для увеличения дальности полета спортивных снарядов (при создании их конструкции, позволяющей им планировать, а также при внесении коррекции по углу их вылета в зависимости от направления и силы ветра).

**БАРЬЕР.** Искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега, кросса; имеет разную высоту в зависимости от типа дистанции, пола и возрастной категории спортсмена.

**БЕГ.** Один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

**Бег в облегченных условиях.** Тренировочный бег под гору, бег с тягой, бег в специально созданных условиях, уменьшающих действие силы тяжести или помогающих развить большую скорость.

**Бег гладкий.** Бег по стадиону без препятствий или барьеров, а также по шоссе.

**Бег длительный.** Тренировочный бег, критерием которого является не скорость, а преодоление определенного расстояния, или бег в течение продолжительного времени.

- Бег до отказа.** Упражнение на воспитание специальной выносливости спортсмена, заключающееся в выполнении бега до наступления полного утомления в виде отказа от работы; тест для определения физической работоспособности.
- Бег заключительный.** Бег, выполняемый в конце тренировочного занятия или после соревнований с целью снятия физического и психического напряжения; обеспечивает плавное уменьшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с целью перехода к последующей деятельности.
- Бег интенсивный.** Быстрый бег или бег, выполняемый в интенсивных режимах, чаще всего при дефиците кислорода.
- Бег интервальный.** Тренировочный бег, выполняемый со строго регламентированными перерывами для отдыха; направлен на решение определенных задач: воспитание специальной выносливости, скоростных качеств бегуна.
- Бег контрольный.** Тренировочный бег, выполняемый с целью контроля за уровнем подготовленности бегуна.
- Бег кроссовый.** Бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.
- Бег марафонский.** Вид легкой атлетики. Бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 195 м.
- Бег на выносливость.** Продолжительный бег, направленный на воспитание выносливости спортсмена. Практически бег на дистанции более 800 м.
- Бег на длинные дистанции.** Бег на дистанции 3000 м и свыше (3000, 5000, 10 000, 20 000 м, часовой бег).
- Бег на короткие дистанции.** Бег на дистанции от 30 до 400 м (наиболее распространенные дистанции – 60, 100, 200 и 400 м).
- Бег на месте.** Физическое упражнение, по своему воздействию на организм частично заменяющее естественный бег; используется в условиях ограниченного пространства, а также в упражнениях ритмической гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и как специальное упражнение бегуна, обычно имеющее целью научить продолжительное время высоко поднимать бедро.
- Бег на рекорд.** Бег с установкой на достижение рекорда (от личного до мирового).
- Бег на сверхдлинные дистанции.** Бег на дистанции более 25 км (строго говоря, нет четкой границы между бегом на длинные и сверхдлинные дистанции).
- Бег на технику.** Тренировочный бег с заданием на правильное выполнение какого-либо элемента или техники упражнения в целом.
- Бег непрерывный.** Бег, выполняемый по правилам непрерывного метода тренировки, т.е. без интервалов отдыха.
- Бег переменный.** Бег, выполняемый по правилам переменного метода тренировки, т.е. с неоднократным изменением скорости. Интервал отдыха в переменном беге – это преимущественно бег трусцой.
- Бег по раскладке.** Тренировочный или соревновательный бег по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции.
- Бег повторный.** Бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, т.е. с интервалом отдыха, обеспечивающим определенную степень восстановления организма (по субъективным ощущениям) от повторения к повторению.

*Легкая атлетика*

- Бег повторный темповой.** Бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, но с высокой скоростью (чаще всего со скоростью запланированного на соревнованиях результата).
- Бег пружинистый.** Бег с упругой постановкой стопы на грунт и хорошей амортизацией приземления.
- Бег прыжками.** Тренировочные упражнения, в котором дистанция преодолевается прыжками.
- Бег равномерный.** Бег в равномерном темпе.
- Бег «рваный».** Бег в переменном темпе.
- Бег с барьерами.** Вид соревнований по легкой атлетике; бег с преодолением специальных препятствий – барьеров, установленных на дистанции в определенном порядке.
- Бег с высоким подниманием бедра.** Специально-подготовительное упражнение, развивающее способность поднимать бедро до горизонтали в течение определенного времени с целью сохранения амплитуды бегового шага.
- Бег с захлестом голени.** Специально-подготовительное упражнение, заключающееся в складывании голени после отталкивания и заканчивающееся касанием ягодиц пятками; направлен на совершенствование техники.
- Бег семенящий.** Специально-подготовительное упражнение, развивающее частоту движений и активизирующее работу стопы, выполняется короткими шагами с очень малым подъемом бедра.
- Бег с низкого старта.** Бег из исходного положения с опорой на две руки и ноги; проводится обычно с использованием стартовых колодок.
- Бег со сменой ритма.** Бег с изменением длины или частоты шагов.
- Бег со сменой темпа.** См. Бег переменный.
- Бег с препятствиями.** Вид соревнований по легкой атлетике; бег на 2000 или 3000 м по стадиону с преодолением искусственных препятствий – барьеров высотой 91,4 см (четыре на круге длиной 400 м) и ям с водой (одна на круге длиной 400 м).
- Бег спринтерский.** См. Бег на короткие дистанции.
- Бег стайерский.** См. Бег на длинные дистанции.
- Бег с ускорением.** Бег с постепенным увеличением скорости.
- Бег с ходу.** Специально-подготовительное упражнение, когда бегун сначала набирает скорость, а затем, сохраняя ее, на время пробегает заданную дистанцию; направлен на развитие скоростных качеств.
- Бег трусцой.** Медленный бег коротким шагом с очень низким подъемом бедра маховой ноги; служит средством разминки, снятия напряжения после соревнований, повышения функционального состояния кислородотранспортной системы человека, занимающегося оздоровительным бегом.
- Бег часовой.** Вид программы некоторых легкоатлетических соревнований, в котором побеждает спортсмен, пробежавший за 1 ч большее расстояние.
- Бег эстафетный.** Бег в составе эстафетной команды, где спортсмен пробегает один этап (определенную часть дистанции) и передает в зоне передачи эстафеты специальную эстафетную палочку представителю своей команды,

---

---

который должен как можно быстрее пробежать свой этап. Наиболее распространенные дистанции эстафетного бега: 4 × 100 м, 4 × 200 м, 4 × 400 м.

**БЛОКИРОВАНИЕ БЕГУНА (КРОССИНГ).** Умышленные действия бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега; наказывается дисквалификацией бегуна.

### **БЫСТРОТА**

**Быстрота отталкивания.** Скорость выполнения отталкивания в беге, ходьбе, прыжках и других локомоциях; параметр, определяющий скорость передвижений, высоту или дальность прыжка.

**Быстрота поворота.** Скорость выполнения поворота в метании диска или молота, обеспечивающая снаряду в дальнейшем необходимую скорость вылета.

**БЫСТРОТА РАЗБЕГА.** Скорость выполнения разбега в различных прыжках или метаниях; во многом определяет скорость последующих элементов техники – отталкивания в прыжках и финального усилия броска в метаниях.

**ВЕС ДЛЯ МЕТАНИЙ.** Специальный снаряд весом 16 кг с рукояткой, тросом и ядром на конце, используемый как вспомогательное средство тренировки метателей молота; иногда применяется для соревнований в манеже.

**ВЗЛЕТ НАД ПЛАНКОЙ.** Фаза прыжка, когда прыгун в высоту или с шестом достигает высшей точки траектории полета.

**ВЗМАХ.** Быстрое движение одной или двумя руками или ногами; выполняется последовательным сгибанием и разгибанием в суставах с начальным толчковым движением.

**ВИРАЖ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.** Поворот на беговой дорожке стадиона; чаще всего имеет форму полуокружности, плавно переходящей в прямые участки. Требуется специальное изменение техники передвижения при входе в вираж, преодолении виража и выходе из него.

**ВИС НА ШЕСТЕ.** Фаза прыжка с шестом в его опорной части, выполняемая после окончания отталкивания.

### **ВРАЩЕНИЕ**

**Вращение молота.** Способ предварительного разгона молотом метателем перед броском; обычно выполняется 3-4 предварительных круговых вращения.

**Вращение при метаниях.** Способ разгона снаряда и специфического «разбега» метателя диска, молота и толкателя ядра; сопровождается продвижением метателя по кругу в сторону броска и плавным увеличением скорости движения системы «спортсмен – снаряд».

**Вращение тела вокруг планки.** Поворот тела в полете в прыжках в высоту и с шестом вокруг одной из трех осей (продольной, поперечной, переднезадней) с целью последовательного переноса отдельных частей тела через планку.

### **ВХОД**

**Вход в вираж.** Переход от бега (ходьбы) по прямой дорожке стадиона к бегу (ходьбе) по повороту.

**Вход в поворот.** 1. см. Вход в вираж. 2. Фаза движения при метании диска, молота и толкания ядра.

*Легкая атлетика*

**Вход на шест.** Связка элемента техники прыжка с шестом, включающая постановку шеста в ящик, отталкивание и начало вися на шесте.

**ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ.** Прыжок вверх без разбега; используется как тест для определения прыгучести спортсмена.

**ВЫСОТА**

**Высота барьера.** Вертикальный размер барьера, который различен для мужчин, женщин, юношей и девушек (от 76,2 до 106,7 см).

**Высота квалификационная.** Высота, которую должен преодолеть прыгун в высоту или с шестом, чтобы попасть в следующую стадию соревнований.

**Высота начальная.** Высота, с которой начинает соревнования прыгун в высоту или с шестом.

**Высота полета.** Высшая точка траектории общего центра массы тела спортсмена или снаряда.

**Высота пропущенная.** Высота, которую легкоатлет пропускает в соревнованиях по прыжкам в высоту или с шестом с тактической целью.

**Высота прыжка.** Вертикальное расстояние от земли до верхней поверхности планки, которое преодолел спортсмен в прыжках в высоту или с шестом.

**Высота хвата.** Расстояние по вертикали от нижней точки шеста до места держания его руками при прыжке.

**ВЫСТРЕЛ СТАРТОВЫЙ.** Один из видов стартовой команды (звуковой сигнал) судей – стартеров для начала выполнения упражнения (забег) на соревнованиях.

**ГАНДИКАП.** Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

**ГРАНАТА.** Спортивный снаряд для метания из металла или из дерева и металла, имеющий форму боевой гранаты; масса для девушек – 500 г, юношей – 700 г.

**ГРУППИРОВКА В ПОЛЕТЕ.** В легкоатлетических прыжках группировка отдельных частей тела спортсмена и оптимальное приближение их к общему центру массы тела для уменьшения сопротивления воздуха или увеличения скорости вращения в полете.

**ДЕСЯТИБОРЬЕ.** Вид легкой атлетики; включает бег на 100, 400, 1500 м и 110 м с барьерами, прыжки в длину, высоту, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. Соревнования по десятиборью проводятся у мужчин.

**ДИСК.** Снаряд для метания из дерева, пластмассы или металла определенной формы и массы; имеет форму двух сложенных плоских тарелок с закругленными краями обода. Масса мужского диска – 2 кг, женского – 1 кг, юношеского – от 600 до 1500 г.

**Диск резиновый.** Снаряд для метания из дерева или металла, обтянутый сверху резиной, применяемый для тренировки в закрытых помещениях и на полях с твердым покрытием.

**Диск тренировочный.** Диск, предназначенный для метания на тренировочных занятиях, не стандартный по массе или размерам; может иметь большую или

---

---

меньшую массу, чем предусмотрено правилами соревнований (утяжеленный или облегченный диск), используется для развития силовых или скоростных качеств.

**ДИСТАНЦИЯ.** Участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта (бег и ходьба).

**Дистанция барьерная.** Дистанция длиной 60, 100, 110, 200, 400 м с установленными на определенном расстоянии друг от друга специальными барьерами, преодолеваемыми бегунами.

**Дистанция бега с препятствиями.** Дистанция длиной 2000 или 3000 м, проложенная по стадиону, с искусственными препятствиями (барьеры, яма с водой), преодолеваемыми бегунами.

**Дистанция гладкая.** Дистанция длиной от 30 до 30 000 м, преодолеваемая бегунами по беговой дорожке или шоссе (в отличие от барьерной дистанции и дистанции бега с препятствиями).

**Дистанция классическая.** Дистанция, входящая в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**Дистанция кроссовая.** Дистанция, преодолеваемая в кроссе; прокладывается на пересеченной местности в лесу, парке, по полю. Длина дистанции регламентируется положением о соревнованиях.

**Дистанция марафонская.** Сверхдлинная дистанция, равная 42 км 195 м, которую преодолевают бегуны – мужчины и женщины.

**Дистанция сверхдлинная.** Дистанция, имеющая длину свыше классических длинных дистанций в ходьбе, беге, лыжном, конькобежном и др. видах спорта.

**Дистанция ходьбы.** Дистанция длиной от 3 до 50 км, преодолеваемая спортивной ходьбой.

## **ДЛИНА**

**Длина броска.** Расстояние по горизонтали от линии, ограничивающей сектор или круг для метаний, до места приземления спортивного снаряда (диска, молота, ядра, копья и гранаты); измеряется в метрах и сантиметрах.

**Длина дистанции.** Расстояние от старта до финиша, преодолеваемое спортсменом на соревнованиях или тренировке во всех циклических видах спорта.

**Длина дорожки разбега.** Протяженность дорожки для разбега в прыжках или метаниях (от 20 до 45 м).

**Длина прыжка.** Расстояние по горизонтали от места измерения прыжка в длину или тройным до ближайшего к бруску следа, оставленного ногами, руками или туловищем прыгуна.

**Длина разбега.** Расстояние от начала разбега до места для отталкивания в секторе для прыжков или до линии, ограничивающей сектор для метаний; обычно индивидуальна.

**Длина скачка.** Расстояние, пролетаемое прыгуном в скачке – первой фазе тройного прыжка.

**Длина шага.** Расстояние, преодолеваемое прыгуном во второй фазе тройного прыжка – шаге.



*Легкая атлетика***ДОРОЖКА**

**Дорожка беговая.** Место для бега на стадионе, в манеже; стандартная дорожка имеет длину 400 м на стадионе и 200 м в манеже.

**Дорожка для ходьбы.** Место на шоссе, в парке, лесу, где проводятся тренировки и соревнования по ходьбе; обычно замкнутая петля длиной в 2-2,5 км.

**Дорожка кроссовая.** Место в лесу, поле, парке для проведения бега по пересеченной местности.

**Дорожка опилочная.** Покрытое опилками место для тренировки, используемое для восстановления рабочего состояния мышц нижних конечностей после напряженной тренировки.

**Дорожка разминочная.** Место для бега и ходьбы, используемое в разминке перед тренировкой или соревнованиями.

**ЗАБЕГ.** Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно; имеет определенную правилами численность для проведения соревнований.

**Забег квалификационный.** Забег предварительный, предназначенный для выявления участников следующего круга соревнований, для чего они должны занять определенное место или показать определенный результат.

**Забег контрольный.** Забег, проводимый в контрольной тренировке.

**Забег марафонский.** Забег на дистанцию длиной 42 км 195 м. Численность забега может быть различной (от нескольких бегунов до десятков тысяч).

**Забег полуфинальный.** Забег, проводимый для отбора спортсменов в финал.

**Забег сильнейших.** Забег, укомплектованный бегунами, имеющими лучшие результаты, показанные в предыдущих соревнованиях.

**Забег утешительный.** Забег для бегунов, не попавших в финал, для распределения последующих после финала мест или достижения более высоких результатов, чем они показали в предварительных забегах.

**Забег финальный.** Забег, проводимый в заключительной стадии соревнований для выявления победителей, призеров и дальнейшего распределения мест.

**ЗАМАХ.** Предварительный мах рукой, ногой, обеими руками или ногами перед выполнением какого-либо движения.

**Замах метателя.** Отведение легкоатлетом руки назад или в сторону – назад перед броском снаряда (ядро, диск, копье).

**ЗАПАС**

**Запас высоты.** Расстояние по вертикали от планки до тела прыгуна в высоту или с шестом при переходе планки.

**Запас скорости.** 1. Разница между скоростью выполнения упражнения и максимальной скоростью, которой обладает спортсмен в этом упражнении.  
2. Показатель специальной выносливости спортсмена. Чем меньше запас скорости, тем выше специальная выносливость.

---

---

**ЗАСТУП.** Переступание прыгуном в длину и тройным ногой бруска для отталкивания, а метателем – обода или линии, ограничивающих круг или сектор для метания, в результате которого заступа попытка не засчитывается.

**ЗАХВАТ КОПЬЯ.** Способ держания спортсменом снаряда, при котором копье находится между первым (большим) пальцем и остальными.

**ЗАЯВКА НАЧАЛЬНОЙ ВЫСОТЫ.** Объявление прыгуном в высоту или с шестом первой высоты, с которой он начнет соревнования.

**ИЗМЕРЕНИЕ СНАРЯДОВ.** Определение размеров и массы легкоатлетических снарядов (диск, копье, молот, ядро) для выяснения их соответствия правилам соревнований.

**ИНИЦИАТИВА В ЗАБЕГЕ.** Активность спортсмена в выборе или изменении тактики ведения соревнования.

**КАТЕГОРИИ ВОЗРАСТНЫЕ.** В соревнованиях в легкой атлетике выделяются следующие группы по возрасту: юноши и девушки – 14–17 лет; юниоры – 17–18 лет, молодежь – 20–23 года, взрослые – 19–40 лет, ветераны-мужчины – 40 лет и старше; ветераны-женщины – 35 лет и старше

**КОЛЛЕГИЯ СУДЕЙСКАЯ.** Группа судей, обеспечивающих проведение соревнований; в нее входят главный судья и его заместители, главный секретарь и все члены различных судейских бригад по бегу, прыжкам, метаниям и ходьбы.

**КОЛОДКИ СТАРТОВЫЕ.** Приспособление для отталкивания бегуна при старте; применяются для более полного использования усилий, развиваемых спортсменом, и позволяют устанавливать различные расстояния между правой и левой ногой.

**КОМАНДА В ЭСТАФЕТЕ.** Спортсмены, выступающие на этапах эстафеты за один спортивный коллектив.

**КОПЬЕ.** Спортивный снаряд для метания, выполнен из дерева (с металлическим наконечником) или металла, имеет обмотку из шнура. Масса равна 600 г (женское и юношеское копье) или 800 г (мужское копье). Для детей масса может быть и меньшей.

**Копье облегченное.** Копье, имеющее меньшую массу, чем определено правилами соревнований; используется для развития быстроты броска.

**Копье утяжеленное.** Копье, имеющее большую массу, чем допущено правилами соревнований. Его метают с целью развития специальных силовых качеств спортсмена-метателя.

**КРОСС.** Спортивный бег по пересеченной местности.

**КРОССМЕН.** Бегун, участвующий в соревнованиях по кроссу.

**КРУГ ДЛЯ МЕТАНИЙ.** Место на стадионе для проведения соревнований и тренировок в толкании ядра, метании диска, молота с твердым покрытием (бетон, асфальт и др.); сзади и с боков огражден предохранительной сеткой для обеспечения безопасности судей, спортсменов и зрителей. Размер внутреннего диаметра составляет 2,5 м для метания диска и 2,135 м для метания молота и толкания ядра.

*Легкая атлетика*

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метания.

**ЛЕНТА ФИНИШНАЯ.** Лента, свободно закрепленная на финише бега, ходьбы, ограничивающая дистанцию.

**ЛИДЕР.** 1. Спортсмен, играющий центральную роль в организации совместной деятельности и регуляции взаимоотношений в команде. 2. Участник, команда в спортивном состязании, идущие впереди.

**ЛИДИРОВАНИЕ.** Положение спортсмена или команды, имеющего лучший промежуточный результат на проходящих соревнованиях.

**ЛИНИЯ**

**Линия старта.** Линия, обозначающая начало дистанции в соревнованиях по бегу, ходьбе.

**Линия финиша.** Линия, обозначающая окончание дистанции в беге, ходьбе.

**МАНЕЖ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ.** Помещение под крышей для занятий и соревнований по легкой атлетике, имеющее беговую дорожку, сектор для прыжков и толкания ядра.

**МАРАФОН (МАРАФОНСКИЙ БЕГ).** Вид легкой атлетики; бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 145 м.

**МАРШ-БРОСОК.** Военно-прикладной вид состязаний, состоящий из передвижения ускоренной ходьбой в сочетании с бегом по пересеченной местности, преимущественно на длинные расстояния.

**МАХ.** Однократное маятникообразное движение по инерции одних частей тела относительно других при выполнении беговых, прыжковых и других упражнений.

**МЕТАНИЕ**

**Метание веса.** Вспомогательное средство подготовки метателей молота; броски специального спортивного снаряда весом 8–16 кг двумя руками на дальность из круга для метания молота диаметром 2,135 м. Бросок состоит из предварительных размахиваний снарядом, поворотов и финального усилия.

**Метание гранаты.** Вид легкой атлетики; броски специального спортивного снаряда в форме гранаты весом от 250 до 750 г (в зависимости от возраста и пола метателя) одной рукой на дальность с разбега. По технике броски сходны с метанием копья или метанием камней.

**Метание диска.** Вид легкой атлетики; броски специального спортивного снаряда круглой формы с выпуклой серединой массой от 0,5 до 2 кг (в зависимости от возраста и пола метателя) одной рукой на дальность из круга диаметром 2,5 м. Бросок состоит из предварительных размахиваний снарядом, поворота метателя и финального усилия.

**Метание копья.** Вид легкой атлетики; броски специального спортивного снаряда, имеющего форму копья, длиной от 2,2 до 2,7 м, массой от 500 до 800 г (в зависимости от возраста и пола метателя) одной рукой на дальность с разбега. Бросок состоит из отведения копья назад за голову на последних шагах разбега и финального усилия.

**Метание молота.** Вид легкой атлетики; бросок специального спортивного снаряда весом от 3 до 7,26 кг (в зависимости от возраста и пола метателя) двумя руками на дальность из круга диаметром 2,135 м. Бросок состоит из предварительных размахиваний снарядом, трех или четырех поворотов метателя и финального усилия.

**Метание мяча.** Вид легкой атлетики для детей в возрасте до 14 лет; бросок мяча из резины или синтетического материала, имеющего форму шара, массой 155–160 г, диаметром 58–62 см. Бросок осуществляется одной рукой с места или с разбега способом, сходным с метанием камней.

**Метания легкоатлетические.** Группа видов легкой атлетики, связанных с бросками спортивных снарядов на дальность; включает метание диска, копья, молота, веса, гранаты и толкание ядра.

**МИЛЯ.** Дистанция соревнования по бегу в англоязычных странах, равная 1609 м.

**МНОГОБОРЬЕ.** Объединение отдельных спортивных дисциплин внутри одного вида спорта. В легкой атлетике классическими являются женское семиборье, состоящее из бега на 100 м с барьерами, бега на 200, 800 м, прыжков в длину и высоту, толкания ядра и метания копья, и мужское десятиборье, состоящее из бега на 100, 400, 1500, 110 м с барьерами, прыжков в длину, высоту с шестом, толкания ядра, метание диска и копья.

**МНОГОСКОКИ.** Прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

**МОЛОТ.** Спортивный снаряд для метания; представляет собой цельнометаллический шар массой от 3 до 7,28 кг (в зависимости от возраста и пола метателя), длиной 1215 мм, прикрепляемый тросом к рукоятке. Метание производится из круга 2,135 м в сектор под углом в 40°.

**Молот укороченный.** Спортивный снаряд для метания, имеющий более короткую длину троса, чем предусмотрено правилами соревнований; используется в тренировке для развития быстроты движения.

**Молот утяжеленный (облегченный).** Спортивный снаряд для метания в тренировках, имеющий большую (меньшую) массу, чем предусмотрено правилами соревнований; используется для развития специальной силы (скорости вращения).

**МЯЧ НАБИВНОЙ.** Круглый кожаный чехол массой 1–6 кг, диаметром 30–42 см, набитый морской травой, мочалой, волокном или ватой, внутри которого может помещаться утяжеляющий предмет; применяется как тренировочный снаряд для развития взрывной силы во всех дисциплинах легкой атлетики.

## НАКЛОН

**Наклон виража.** Наклон поверхности беговой дорожки в закрытых помещениях в сторону центра кривизны виража.

**Наклон тела при беге по виражу.** Отклонение тела бегуна при прохождении виража от вертикали по направлению вперед внутрь круга для сохранения равновесия.

*Легкая атлетика***НАКОНЕЧНИК**

**Наконечник копья.** Металлическое заостренное приспособление, входящее в оснастку копья для метания.

**Наконечник шеста.** Резиновая или пластмассовая пробка, вставляемая в нижнюю часть легкоатлетического шеста для прыжков.

**НЕЯВКА.** Отсутствие спортсмена на месте сбора участников соревнований или их проведения.

**НОГА**

**Нога маховая.** Нога, не касающаяся земли в фазе отталкивания спортсмена во время бега или прыжков.

**Нога толчковая.** Нога, выполняющая отталкивание в беге и ходьбе; нога спортсмена (обычно более сильная), которой он всегда отталкивается в прыжках.

**НОРМАТИВ.** Показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований или к более крупным соревнованиям; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда, а также внесения корректив в систему тренировок.

**ОТЖИМАНИЕ ОТ ШЕСТА.** Элемент техники прыжка с шестом, при котором прыгун, переходя в упор на руках для преодоления планки, использует энергию, оставшуюся от разгибания шеста, и подтягиваясь, быстро и плавно выталкивает себя наверх; элемент совпадает с началом перехода планки.

**ОТМЕТКА**

**Отметка разбега.** Промежуточный ориентир, повышающий точность разбега для постановки ноги на планку в прыжках в длину и тройным, на место отталкивания в прыжках с шестом и в высоту.

**Отметка следа снаряда.** След, оставленный на земле приземлившимся снарядом при метании. Кольшек для замера результата ставится в ближайшую точку следа по отношению к месту, откуда производилось метание.

**ОТРЕЗОК ФИНИШНЫЙ.** Часть дистанции, на которой проводится заключительное ускорение в беге.

**ОТТАЛКИВАНИЕ.** Элемент прыжка, бега и других упражнений, обеспечивающий продвижение тела спортсмена вперед вверх. Выполняется путем разгибания опорной ноги или двух ног.

**ПАЛОЧКА ЭСТАФЕТНАЯ.** Ярко окрашенный деревянный или пластмассовый полый цилиндр с гладкой поверхностью длиной 280–300 мм, диаметром 35–40 мм, массой не менее 50 г, который передают друг другу в установленной зоне участники эстафетного бега.

**ПЕРЕБЕЖКА.** Повторение забега по каким-либо причинам.

**ПЕРЕДАЧА**

**Передача эстафетной палочки сверху.** Способ передачи эстафетной палочки одним бегуном команды другому движением сверху в ладонь, раскрытую внутренней стороной вверх.

---

---

**Передача эстафетной палочки с перекладыванием из руки в руку.** Способ передачи, заключающийся в приеме ее правой рукой, а передаче партнеру левой.

**Передача эстафеты.** Элемент техники эстафетного бега, обеспечивающий наименьшую потерю скорости при передаче палочки от одного спортсмена к другому.

**ПЕРЕПРЫЖКА.** Дополнительное состязание прыгунов в высоту и с шестом в борьбе за первое место, когда показатели, определяющие победителя, у двух или нескольких спортсменов равны.

**ПИТАНИЕ НА ДИСТАНЦИИ.** Прием питательных смесей в виде растворов и воды в процессе соревновательной деятельности бегуна или ходока на дистанции в специально предусмотренных правилами соревнований пунктах.

**ПЛАНКА ДЛЯ ПРЫЖКОВ.** Гладкая пластина из дерева, металла или пластмассы диаметром 29–31 мм, устанавливаемая спортсменам в прыжках в высоту (длина планки – 3,98–4,02 м) и с шестом (длина планки – 4,48–4,52 м).

**ПОДСКОК.** Прыжок, выполняемый с небольшой амплитудой за счет работы мышц голеностопного сустава ноги.

#### **ПОКРЫТИЕ**

**Покрытие асфальтное (битумное).** Верхний слой беговой дорожки, секторов стадиона, спортивных площадок, сделанный из асфальта (битума).

**Покрытие гравеевое (клинкерное).** Верхний слой беговой дорожки секторов стадиона, спортивных площадок, сделанный из угольной гари (черепицы или красного кирпича), хорошо пропускающий воду.

**Покрытие рекортановое (тартановое).** Верхний слой беговой дорожки секторов для прыжков, спортивных площадок, сделанный из синтетического материала рекортана (тартана), имеющего хорошие рессорные свойства.

#### **ПОЛЕТ**

**Полет прыгуна.** Безопорная фаза прыжка, ограниченная концом отталкивания прыгуна и его приземлением.

**Полет спортивного снаряда.** Фаза в метании спортивного снаряда, ограниченная моментом выпуска снаряда и его приземлением.

**ПОЛУФИНАЛ.** Часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвует определенное число спортсменов или команд, показавших лучшие результаты в предыдущем круге; в полуфинале выявляются участники следующей ступени – финала.

**ПОПЫТКА.** Выступление легкоатлета в прыжках и метаниях, которое повторяется определенное правилами число раз; может быть засчитана или не засчитана судьями.

#### **ПРЕОДОЛЕНИЕ**

**Преодоление барьера.** Элемент техники барьерного бега, заключающийся в перебежании препятствия специальным барьерным шагом.

**Преодоление планки.** Элемент техники прыжка в высоту и с шестом, заключающийся в переносе тела через планку за счет специальных движений спортсмена.

*Легкая атлетика*

**Преодоление препятствия.** Элемент техники бега на 3000 м с препятствиями, заключающийся в преодолении установленных на дистанции неопрокидывающих барьеров наступанием на барьер или барьерным шагом.

**Преодоление препятствия ямы с водой.** Элемент техники бега на 3000 м с препятствиями, заключающийся в наступании на барьер, стоящий перед ямой, и дальнейшем прыжке через яму с водой.

**ПРЕПЯТСТВИЯ ЕСТЕСТВЕННЫЕ.** Препятствия естественного происхождения, встречающиеся на дистанции кроссового бега (рвы, канавы, стволы лежащих деревьев, лужи и т.п.).

**ПРИЗЕМЛЕНИЕ.** Элемент техники прыжка как конечная фаза полета, момент соприкосновения с поверхностью.

**ПРИКИДКА.** Соревнование, проведенное в ходе тренировочного процесса с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов, а также с целью отбора.

**ПРОБЕЖКА.** 1. Предварительное беговое упражнение в уроке, тренировочном занятии. 2. Неудачная попытка в прыжках без выполнения отталкивания. 3. Разбег в прыжках без отталкивания, используемый в тренировочных занятиях для отработки точности разбега.

**ПРЫГУЧЕСТЬ.** Способность спортсмена к выполнению прыжков с большой высотой подъема общего центра массы тела или наибольшей дальностью прыжка, что связано с высоким уровнем взрывной силы спортсмена.

**ПРЫЖОК**

**Прыжок в высоту.** Вид легкой атлетики; преодоление спортсменом вертикального пространства (прыжок через планку) толчком одной ногой после разбега.

**Прыжок в длину.** Вид легкой атлетики; преодоление спортсменом горизонтального пространства толчком одной ногой от бруска после разбега.

**Прыжок с места.** Физическое упражнение; преодоление пространства без фазы разбега и отталкивания от опоры двумя ногами или последовательно каждой ногой. В соревновательной и тренировочной деятельности применяются прыжки в длину, высоту и тройной прыжок. Часто используются как тесты для определения прыгучести, а также для развития скоростно-силовых качеств (взрывной силы).

**Прыжок с шестом.** Вид соревнований по легкой атлетике; прыжок, выполняемый при помощи шеста (подвижной опоры) с целью преодоления большой высоты. Прыжок состоит из разбега, постановки шеста в упор, отталкивания, опорной части (вис, взмах, разгибание тела, подтягивание ног, отжимание в стойку) и безопорного полета (переход через планку и приземление).

**Прыжок тройной.** Вид соревнований по легкой атлетике; прыжок, состоящий из трех последовательных элементов, с целью преодоления наибольшего горизонтального расстояния. После первого отталкивания в полете происходит смена положения ног (скачок), второе отталкивание выполняется той же ногой, за ним следует полет (шаг), затем отталкивание другой ногой (прыжок) и, наконец, приземление в яму с песком на обе ноги.

---

---

**РАЗБЕГ.** Элемент техники легкоатлетических прыжков, а также метания копья, гранаты; постепенно убыстряющийся непродолжительный бег непосредственно перед отталкиванием или броском. Направлен на создание необходимой скорости отталкивания в прыжках и начальной скорости вылета снаряда, тела.

**Разбег стартовый.** Начало прохождения бегуном дистанции, когда происходит резкий прирост скорости бега.

**Разбег укороченный.** Разбег при выполнении легкоатлетических прыжков, метаний.

**РАЗГИБАНИЕ ШЕСТА.** Выпрямление шеста в конечной фазе опорной части прыжка с шестом; совпадает с разгибанием спортсмена и выходом его в вертикальное положение, когда тело спортсмена достигает наибольшей скорости и подъема.

**РАЗГОН СНАРЯДА.** Предварительные движения метателя со снарядом (специфические в каждом виде метания) с целью сообщения снаряду определенной скорости.

**РАЗМЕТКА.** Процесс нанесения ограничительных линий на беговой дорожке, в секторах для прыжков и метаний, на спортивных площадках в соответствии с правилами соревнований.

**РЕГИСТРАЦИЯ СКОРОСТИ ВЕТРА.** Измерение скорости ветра, производимое судьями соревнований по прыжкам и спринтерскому бегу, и запись в протоколе результатов измерений.

## **РИТМ**

**Ритм бега.** Чередование фаз движения в беге во времени и пространстве, соотношение длины и частоты шагов.

**Ритм бега между барьерами.** Число шагов, выполняемых спортсменом между барьерами в процессе барьерного бега.

**Ритм разбега.** Динамика скорости прыгуна в процессе разбега, соотношение длины и частоты шагов.

**РУЧКА МОЛОТА.** Приспособление на конце троса в виде ручки для держания метателем снаряда.

**РЫВОК.** Резкое ускорение, предпринимаемое спортсменом в целях решения тактических задач прохождения дистанции, финиширования (финишный рывок), а также выполнения различных тактических задач в спортивных играх.

**Рывок стартовый.** Резкое ускорение, предпринятое спортсменом на стартовом отрезке дистанции.

**Рывок финишный.** Резкое ускорение, предпринятое спортсменом в конце дистанции.

**СГИБАНИЕ ШЕСТА.** Свойство шеста, необходимое для повышения его рессорных качеств, а следовательно, спортивных результатов в прыжках с шестом. Наибольшее сгибание шеста в прыжке совпадает с максимальным ускорением общего центра массы тела спортсмена и горизонтальным положением его туловища в опорной части прыжка.



*Легкая атлетика*

**СЕКТОР.** Специальное место на арене стадиона, где проводятся соревнования по прыжкам и метаниям, а также часть разметки футбольного поля.

**Сектор для метаний.** Место на стадионе, предназначенное для метания снарядов (на соревнованиях и тренировках), имеющее угол, равный 29° (метание копья) или 40° (толкание ядра, метание молота и диска).

**Сектор для прыжков.** Место на стадионе, предназначенное для прыжков (на соревнованиях и тренировках).

**СЕМИБОРЬЕ.** Вид легкой атлетики. Семиборье для женщин включает бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, бег на 200 м, прыжки в длину с разбега, метание копья и бег на 800 м; проводится в два дня. Семиборье для мужчин состоит из бега на 60 м, прыжка в длину с разбега, толкания ядра, прыжка в высоту с разбега, бега на 60 м с барьерами, прыжка с шестом, бега на 1000 м; проводится только в закрытых помещениях (зимой).

**СИСТЕМА «МЕТАТЕЛЬ – СНАРЯД».** Специальный термин, обозначающий сочетание кинематических характеристик спортсмена и снаряда при выполнении разбега и последующих действий метателя для обеспечения необходимых условий вылета снаряда.

**СКАЧОК.** 1. Форма разбега в толкании ядра. 2. Прыжок на одной ноге.

**СПРИНТЕР.** Спортсмен (бегун, конькобежец и т.д.), специализирующийся на коротких дистанциях.

**СТАНОК СТАРТОВЫЙ.** См. Колодки стартовые.

**СТАРТ.** 1. Начальный момент спортивного состязания. 2. Элемент техники, применяемый в начале соревнования по бегу и другому циклическому виду спорту.

**Старт высокий.** Стартовое положение бегуна без опоры руки.

**Старт низкий.** Стартовое положение бегуна с опорой на руки и ноги.

**СТИПЛЬ-ЧЕЗ.** См. Бег с препятствиями.

**СХОД С БАРЬЕРА.** Элемент техники барьерного бега, заключающийся в быстром опускании маховой (атакующей) ноги за барьер и одновременном подтягивании и выносе вперед согнутой толчковой ноги с целью более быстрого преодоления барьера и выполнения первого бегового шага за ним.

**ТАБЛИЦА ОЧКОВ.** Таблица оценки результатов; систематизированный свод числовых данных, применяемый для эквивалентной оценки спортивных результатов, показанных в соревнованиях и выраженных в несоизмеримых величинах, с целью перевода их в условные показатели (баллы, очки) для определения итогов командных соревнований и многоборий.

**ТОЛКАНИЕ ЯДРА.** Вид легкой атлетики; Толчок специального спортивного снаряда массой – 3–7,26 кг (в зависимости от возраста и пола спортсмена) одной рукой на дальность из круга диаметром 2,135 м. Толчок состоит из предварительных движений: скачка или поворота – финального усилия, представляющего собой быстрое движение рукой от себя вперед – вверх. В процессе скачка или поворота ядро не должно отрываться от щеки метателя; не допускается держание снаряда на весу.

---

---

**ТОЛЧОК.** Элемент техники бега, прыжка и некоторых других упражнений; быстрое движение спортсмена конечностью, контактирующей с опорой, с целью создания или поддержания скорости своего движения.

**Толчок задний.** Элемент техники бега, прыжка, начинающийся в момент прохождения вертикали общего центра массы тела и заканчивающийся отрывом спортсменом ноги от земли; в процессе заднего толчка создаются необходимые горизонтальная и вертикальная составляющие скорости движения.

**Толчок передний.** Момент постановки ноги на землю в беге, прыжке впереди проекции общего центра массы тела; в процессе переднего толчка возникают силы, тормозящие движение.

**Толчок стопорящий.** Типичная ошибка при отталкивании у начинающих прыгунов в высоту; в процессе стопорящего толчка возникают силы, тормозящие движение.

**ТУФЛИ С ШИПАМИ.** Специальная обувь для занятий некоторыми видами легкой атлетики: с шипами на подошве – для бега, прыжков в длину и с шестом; с шипами на подошве и под пяткой – для прыжков в высоту и метания копья; служат для лучшего сцепления с опорой.

## УГОЛ

**Угол вылета (тела, снаряда).** Угол между горизонтальной плоскостью и касательной к траектории движения общего центра массы тела спортсмена в момент отрыва от опоры или снаряда от руки метателя; важная характеристика рациональности техники в видах спорта, имеющих полетную фазу.

**Угол отталкивания.** Угол между горизонтальной плоскостью и линией, соединяющей центр опоры конечности и общего центра массы тела спортсмена в момент отрыва от опоры.

**Угол разбега в прыжках в высоту.** Угол между направлением разбега и линией, на которой расположены стойки с планкой для прыжков в высоту.

## УПРУГОСТЬ

**Упругость шага.** Качество техники бега, выраженное в снижении колебаний общего центра массы тела путем уменьшения подседа на опорной ноге в момент прохождения вертикали и правильной постановки стопы на землю в фазе приземления.

**Упругость шеста.** Свойство шеста принимать первоначальную форму после прекращения сжатия; достигается подбором специальных композитных материалов при изготовлении.

**ФАЗА.** Момент (стадия) системы движений или состояния организма, процесса, имеющий определенные границы; в прыжках выделяют четыре основные фазы: разгон, отталкивание, полет и приземление.

**Фаза безопорная.** Положение тела в пространстве, когда оно не имеет контакта (опоры) с поверхностью, снарядом, партнером, соперником.

**Фаза вылета.** Момент отрыва спортсмена от земли в беге, прыжках, а также момент выпуска снаряда метателем.

*Легкая атлетика*

- Фаза двухопорная.** Положение спортсмена в спортивной ходьбе, характеризующееся касанием грунта двумя ногами.
- Фаза конечная.** Элемент системы движений, которым заканчивается упражнение.
- Фаза начальная.** Элемент системы движений, с которого начинается упражнение.
- Фаза одноопорная.** Положение спортсмена в ходьбе, беге, прыжках, характеризующееся касанием грунта одной ногой.
- Фаза отталкивания.** См. Толчок.
- Фаза перехода планки.** Элемент техники полета в прыжках в высоту и с шестом, решающая, с точки зрения достижения результата, фаза прыжка, подготовленная всеми предыдущими действиями спортсмена; безопорная заключительная часть прыжка с шестом после завершения отталкивания руками от шеста. Состоит из дугообразного движения вокруг планки с последующим отбрасыванием рук назад.
- Фаза полета.** Элемент техники бега, прыжков, характеризующийся отсутствием контакта спортсмена с опорой (землей, барьером, шестом, трамплином, снарядом).
- Фаза приземления.** 1. Элемент техники бега и ходьбы, включающий постановку ноги на дорожку и амортизацию возникающих при этом усилий, не совпадающих с направлением движения. 2. Элемент техники прыжка в длину и тройным, обеспечивающий более полное использование прыгуном траектории полета, полученной в результате отталкивания; выполняется путем выноса ног вперед в положении сидя или в группировке с глубоким приседанием после касания песка. 3. Элемент техники прыжков в высоту, с шестом, гимнастических, акробатических и других прыжков, обеспечивающий мягкое и безопасное приземление спортсмена.
- Фаза рабочая.** Фаза движения, в которой создаются основные усилия, приводящие к перемещению тела в пространстве.
- Фаза финального усилия.** Элемент техники метаний, в процессе выполнения которого спортсмен выпускает снаряд на необходимой от земли высоте и под оптимальным углом, сообщая ему максимально возможную скорость вылета.
- ФАРТЛЕК.** Метод тренировки в беге (дословно «игра скоростей»), заключающийся в смене скоростей передвижения в процессе продолжительного непрерывного бега по самочувствию спортсмена, команде тренера или по ускорению партнера.
- ФИНИШИРОВАНИЕ.** Прохождение заключительного отрезка дистанции, часто сопровождающееся финишным ускорением.
- ФЛАГ СТАРТОВЫЙ.** Сигнальный флаг, используемый судьями при подаче стартовой команды.
- ХОДЬБА.** Один из естественных способов передвижения человека в пространстве; используется в бытовых, производственных, военных, спортивных, лечебных, рекреационных и других целях.

---

---

**Ходьба спортивная.** Вид легкой атлетики; отличается от обыкновенной ходьбы более длинным шагом, согнутыми руками, высоким темпом, а также большей экономичностью за счет поворота таза вокруг продольной и передне-задней осей тела, обеспечивающего меньшие вертикальные и горизонтальные колебания общего центра массы тела во время передвижения.

**Ходьба часовая.** Вид программы некоторых легкоатлетических соревнований, в котором побеждает спортсмен, прошедший большее расстояние за 1 ч.

**ШАГ.** 1. Законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе. 2. Элемент техники ходьбы, бега, разбега в прыжках и метании копья, характеризующийся отталкиванием одной ногой и приземлением на другую. 3. Вторая фаза тройного прыжка.

**Шаг барьерный.** Способ преодоления препятствий в барьерном беге; состоит из атаки, перехода барьера и приземления и имеет большую амплитуду движения тела в горизонтальной и вертикальной плоскостях, чем гладкий бег.

**ШАР МОЛОТА.** Составная часть молота – спортивного снаряда для метаний.

**ШЕСТ.** Спортивный снаряд в виде длинной жерди, который используется при выполнении прыжка в качестве опоры. В начальной фазе прыжка под действием динамической нагрузки шест изгибается, а в последующих фазах выпрямляется, что помогает прыгуну успешно преодолевать планку. Раньше изготавливались из бамбука, стали, дюралюминия; современные шесты выполнены из специального синтетического материала фибергласса и имеют хорошие катапультирующие свойства.

**ШИПОВКИ.** См. Туфли с шипами.

**ЭСТАФЕТА.** 1. Вид программы соревнований в ряде видов спорта (бег, плавание, лыжные гонки, биатлон, современное пятиборье и др.), где спортсмен выступает только на своем этапе и передает эстафету в зоне передачи представителю своей команды (правила передачи определены в каждом виде). 2. См. Палочка эстафетная.

**Эстафета большая шведская.** Эстафетный бег с разной длиной этапов – 800 + 400 + 200 + 100 м; в последнее время проводится редко.

**Эстафета малая шведская.** Эстафетный бег с разной длиной этапов – 400 + 300 + 200 + 100 м; в последнее время проводится редко.

**ЯДРО.** Спортивный снаряд для толкания; цельнометаллический шар массой 3–7,26 кг (в зависимости от пола и возраста спортсменов), диаметром 85–130 мм.

## **ЯМА**

**Яма для приземления.** Специальное место в секторе для прыжков: с песком – для приземления прыгунов в длину и тройным; с мягкими материалами (полон) – для приземления прыгунов в высоту и с шестом.

**Яма с водой.** Специальное препятствие размером 366 × 366 см в беге на 2000 и 3000 м с препятствиями, расположенное с внешней стороны одного из виражей беговой дорожки. Перед ямой установлен барьер высотой 91,4 см; глубина ямы за барьером равна 70 см. Бегун преодолевает препятствие, наступая одной ногой на барьер и, отталкиваясь от него, прыгает в яму с водой.

*Легкая атлетика*

---

---

Чем сильнее он оттолкнется, тем меньшая часть его ноги попадет в воду, т.к. дно ямы наклонное и постепенно в конце сравнивается с уровнем беговой дорожки.

**ЯЩИК ДЛЯ УПОРА ШЕСТА.** Деревянный ящик, врытый в землю заподлицо с дорожкой в конце разбега в прыжках с шестом; имеет наклонное дно глубиной до 0,2 м у опорной стенки, в которое упирается шест прыгуна в момент прыжка.

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

**БАЗА ЛЫЖНАЯ.** Помещение для хранения, приема и выдачи лыжного инвентаря массовому посетителю в кратковременное пользование.

**БЕГ НА ЛЫЖАХ.** Передвижение на лыжах беговым шагом.

**БОТИНКИ ЛЫЖНЫЕ.** Специальная обувь для удобного присоединения лыжи к ноге с помощью лыжного крепления. Различают ботинки для коньковых ходов, для классических и универсальные. Применяются с соответствующим видом лыжных креплений.

**ГОРЕЛКА ДЛЯ СМАЗКИ ЛЫЖ.** Устройство, соединенное с газовым баллоном, позволяющее регулировать пламя огня; применяется для разогревания поверхности деревянных и пластиковых лыж при нанесении и снятии мази.

**ГРУНТОВКА ЛЫЖ.** Обработка парафином новых лыж или лыж после циклевки для создания более гладкой скользящей поверхности специальным грунтовочным или любым более или менее мягким парафином с диапазоном применения, равным 3–10° (обычно используют фиолетовый); желательно применять парафин в избыточном количестве, прогревая лыжи два-три раза без промежуточной циклевки и добавляя парафин, так как он впитывается в поверхность.

**ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК.** Расстояние, которые необходимо пройти лыжнику во время тренировок или соревнований; при подготовке дистанции используется местность с различным рельефом (пересеченная).

**ЖЕЛОБОК ЛЫЖИ.** Выемка вдоль скользящей поверхности лыжи, способствующая устойчивому продвижению вперед без поперечных смещений.

**ЗЕРНИСТОСТЬ СНЕГА.** Зернистая структура снежного покрова. При различных погодных условиях снег может быть крупнозернистым, мелкозернистым, порошкообразным и др.; имеет большое значение в большинстве видов лыжного спорта для качества скольжения и выбора мази.

**ИНВЕНТАРЬ ЛЫЖНЫЙ.** Лыжи, ботинки, лыжные палки и другие предметы, необходимые для тренировок и соревнований по лыжному спорту, регламентируются правилами соревнований и подбирается в зависимости от ростовых показателей.

**КОМБИНЕЗОН ЛЫЖНЫЙ.** Специальный обтягивающий костюм лыжника из тонкой эластичной ткани, может быть сплошным и раздельным. Под комбинезон одевается хлопчатобумажное белье или специальное термобелье, в зависимости от температуры.

**КРЕПЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ.** Приспособления, неподвижно и жестко прикрепляющие лыжи к носовой части ботинок.

## Лыжный спорт

**ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ.** Лыжи на роликах, позволяющие воспроизводить на асфальте технику движения лыжника; применяются в бесснежный период подготовки.

**ЛЫЖИ.** Плоские деревянные, пластиковые и т.п. полозья для передвижения по снегу. По своему назначению делятся на ступающие и скользящие. Ступающие лыжи широко применяются охотниками, оленеводами. Скользящие лыжи получили различное применение: спортивное, туристское, бытовое. Спортивные лыжи по своему назначению и конструкции подразделяются на гоночные, горные и прыжковые. Гоночные, в свою очередь, разделяются на коньковые и классические.

**Лыжи гоночные.** Лыжи массой 1,5–2,5 кг, длиной 160–220 см, предназначенные для бега по пересеченной местности; изготавливаются из дерева и пластических материалов. Принято выделять нижнюю и верхнюю поверхности лыж, ребра, носок, пятку и грузовую площадку. По длине и ширине лыжи подбираются в зависимости от способа передвижения, рельефа местности, массы и роста лыжника.

**Лыжи пластиковые.** Спортивные лыжи, изготовленные из пластических материалов или с их широким применением. Различают деревопластиковые (многослойные деревянные клееные лыжи с пластиковой скользящей поверхностью) и стеклопластиковые (комбинированные лыжи из трех слоев: скользящая поверхность – высокомолекулярный полиэтилен, затем стекловолокно, пенопласт и отделочный слой пластика) лыжи. Пара стеклопластиковых лыж весит 1,2–1,5 кг, они меньшей ширины, эластичны и упруги. Высокие скользящие свойства полиэтилена значительно улучшили ходовые качества лыж.

**ЛЫЖНИК.** Спортсмен, участвующий в соревнованиях по лыжным гонкам на скорость прохождения дистанции.

**ЛЫЖНЯ.** Специально подготовленная для тренировок или соревнований трасса по равнинной или пересеченной местности. В настоящее время используется лыжня для гонок классическим ходом (параллельная лыжня) и для свободного хода (широкая укатанная трасса).

**МАЗЬ ЛЫЖНАЯ.** Густое вещество на парафиновой основе для смазки лыж, улучшающее их скольжение. Различают твердые, полутвердые и жидкие мази, рассчитанные на разные погодные условия.

**МАРКИРОВКА ЛЫЖ.** Постановка специальных отметок на лыжах перед стартом во избежание замены их во время соревнований.

**МОСТИК ПЕРЕХОДНЫЙ.** Навесное сооружение для пересечения лыжной трассы, обеспечивающее безопасность участников и зрителей.

**ОБРАБОТКА ЛЫЖ.** Подготовка лыж (циклевка, грунтовка, наложение парафина и т.п.) для тренировок и соревнований.

**ОТДАЧА ЛЫЖ.** Проскальзывание лыж назад после отталкивания в классических ходах, значительно снижающее результат; как правило, бывает при влажной и мокрой лыжне. Для снижения отдачи используют специальные мази.

---

---

**ОТТАЛКИВАНИЕ.** Фаза в лыжных ходах, когда лыжа останавливается и обеспечивается опора для отталкивания лыжей.

**ОХЛАЖДЕНИЕ ЛЫЖ.** Подготовка лыж к старту после смазки т.е. выдерживание их на открытом воздухе для затвердения на скользящей поверхности нанесенной мази.

**ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ.** Спортивный инвентарь, применяемый лыжниками для отталкивания, изготавливаемый из бамбука, металла, графита, пластика. Палка состоит из древка, шипа для упора, кольца для предохранения от проваливания в снег, петли для опоры руки при отталкивании. Размер лыжных палок зависит от роста лыжника, способа передвижения (классический или коньковый).

**ПАРАФИН.** Воскоподобное вещество, смесь предельных углеводородов; вид лыжной мази. Позволяет добиваться наилучшего скольжения при нанесении на скользящую поверхность лыж; используется как основная мазь.

**«ПЕРЕЖОГ».** Дефект при ручной циклевке лыж, появляющийся при использовании тупой цикли или при неравномерном нажиме при снятии пластика.

**ПОДЪЕМ.** Передвижение вверх по склону на лыжах.

**Подъем елочкой.** Способ подъема на лыжах, применяемый при преодолении подъемов прямо. Лыжник разводит носки лыж в стороны в направлении движения и ставит их на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем больше разводятся носки лыж.

**Подъем лесенкой.** Способ преодоления подъемов на лыжах. Чтобы подняться лесенкой, надо встать боком к подъему, поставить лыжи на верхние канты и подниматься приставными шагами.

**Подъем полулочкой.** Способ подъема на лыжах, применяемый при преодолении подъемов наискось. Лыжа одной ноги, например, правой, скользит в направлении движения, а носок левой лыжи отводится в сторону. Угол постановки левой лыжи зависит от крутизны подъема и условий скольжения. Руки лыжника работают поочередно.

**Подъем скользящим шагом.** Способ преодоления подъемов на лыжах. Техника подъема скользящим шагом очень похожа на передвижение попеременным двухшажным ходом. Только при подъеме скользящий шаг короче и чаще, посадка лыжника выше, толчок ногой направлен больше вверх, опора на палки сильнее и длится дольше.

**Подъем ступающим шагом.** Способ преодоления подъемов на лыжах, применяемый, если крутизна подъема составляет более 10°. Лыжник поочередно отталкивается ногами и руками. С окончанием отталкивания одной ногой он сразу же переносит массу тела на другую. Скольжение на лыжах здесь отсутствует.

**ПОРШОК.** Сыпучее вещество в виде порошка, значительно улучшающее скольжение лыж; накладывается на поверхность после обработки парафином горячим способом (с помощью утюга).



## Лыжный спорт

**ПРОФИЛЬ ЛЫЖНОЙ ТРАССЫ.** Совокупность основных черт, характеризующих трассу по извилистости, перепадам высоты, насыщенности элементами (повороты, подъемы, спуски и т.п.) или графическое изображение местности, по которой проходит гонка, с указанием перепадов высот.

**«ПРОБКА» (РАСТИРКА).** Брусок из твердого пенопласта для растирания и ровного наложения мази на скользящую поверхность лыж.

**СКЛОН ЛЫЖНЫЙ.** Отдельный участок горы или возвышенности на пересеченной местности, пригодный для изучения и закрепления способов спусков с гор, подъемов, торможений и поворотов. Различают склоны малой ( $5-15^\circ$ ), средней ( $15-25^\circ$ ) крутизны и крутые ( $25^\circ$  и больше).

**СКОЛЬЖЕНИЕ.** Фаза в лыжных ходах, когда лыжа или лыжи движутся по снегу.

**СКРЕБОК (ЦИКЛ).** Инструмент из пластика, оргстекла или металла для снятия парафина или лыжной мази, а также выравнивания скользящей поверхности.

**СМАЗКА ЛЫЖ.** Наложение на колодку скользящей поверхности лыжной мази для увеличения сцепления лыжи со снегом при отталкивании в классических ходах. Мазь подбирается в зависимости от температуры, наносится на колодку и растирается пробкой, затем лыжи охлаждаются.

**СМОЛЕНИЕ ЛЫЖ.** Процедура подготовки деревянных лыж к эксплуатации; обработка скользящей поверхности новых лыж специальной смолой или жидкими смолистыми мазями. Хорошая пропитка предохраняет лыжи от влаги, разбухания, образования трещин и лучше держит лыжную мазь.

**СМЫВКА.** Жидкость на основе ацетона для снятия старой мази и парафина со скользящей поверхности лыж. Работать со смывкой следует только в хорошо проветриваемом помещении и не допускать открытого огня.

**СТАДИОН ЛЫЖНЫЙ.** Спортивное сооружение, представляющее собой выровненную площадку для старта и финиша лыжников размером не менее  $150 \times 250$  м. На площадке сооружаются стартовые и финишные ворота, здание для судейской коллегии, прессы, дикторская, медицинский пункт.

**СТАНОК.** Специальное приспособление, жестко закрепляющее лыжу для обработки (циклевка, грунтовка, наложение парафина и т.п.)

**ТОРМОЖЕНИЕ.** Действие, направленное на снижение скорости движущегося лыжника.

**Торможение боковым соскальзыванием.** Способ торможения на лыжах, при котором обе лыжи располагаются перпендикулярно склону, при этом спортсмен осуществляет упор на наружный кант верхней лыжи и на внутренний кант нижней.

**Торможение плугом.** Способ торможения на лыжах, при котором носки лыж сводятся вместе, пятки разводятся в стороны, упор осуществляется на внутренние канты лыж.

**Торможение полуплугом.** Способ торможения на лыжах, при котором одна лыжа скользит по лыжне, пятка ноги на другой лыже отводится в сторону, давление осуществляется на внутренний кант тормозящей лыжи.

---

---

**Торможение упором.** Способ торможения на лыжах, применяемый при спуске наискось по хорошо укатанному склону. Лыжник переносит большую часть массы тела на одну, например, левую лыжу, расположенную плоско на снегу, пятку правой лыжи отводит в сторону и ставит лыжу на внутреннее ребро. Эффект торможения зависит от степени загрузки тормозящей лыжи массой тела и от угла постановки ее к направлению движения.

**ТРАССА ЛЫЖНАЯ.** Дистанция на пересеченной местности, в лесу или на открытой местности, выбираемая для соревнований и тренировочных занятий по лыжному спорту.

**УСКОРИТЕЛЬ.** То же вещество, что и порошок, только в спрессованном виде, значительно улучшающее скольжение лыж; накладывается на поверхность после обработки парафином как горячим способом (с помощью утюга), так и холодным (с помощью пробки).

**УТЮГ (УТЮЖОК).** Прибор для наложения и расплавления на поверхность лыжи парафина или ускорителя путем нагревания.

## ХОД

**Ход коньковый.** Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, т.е. отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.

**Ход лыжный.** Способ передвижения на лыжах по снегу. Различают классические лыжные ходы (попеременные: двухшажный и четырехшажный, одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный) и коньковые лыжные ходы (попеременный и одновременные: полуконьковый, без отталкивания руками, одношажный и двухшажный).

**Ход одновременный бесшажный.** Способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется только руками без участия ног.

**Ход одновременный двухшажный.** Способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно отталкивание руками (одновременно правой и левой).

**Ход одновременный одношажный.** Один из основных классических ходов, применяемых в лыжных гонках. По согласованности в работе рук и ног различают два варианта одновременного хода: скоростной (с одновременным отталкиванием ногой и выносом рук) и основной (с выносом рук и палок кольцами вперед до начала отталкивания). Скоростной вариант: цикл движений начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует небольшой прокат на опорной ноге. После него выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги и более длительный второй прокат. Основной вариант: после окончания толчка руками лыжник скользит на двух лыжах, медленно выпрямляясь, выводит палки вперед. Предварительно перенеся массу тела на левую ногу, он выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. В момент

## Лыжный спорт

---

---

окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как в других одновременных ходах. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.

**Ход полуконьковый.** Способ передвижения на лыжах, когда спортсмен отталкивается толчковой ногой под углом к лыжне, при этом вторая, скользящая, лыжа движется по прямой.

**Ход попеременный двухшажный.** Является основным классическим ходом, когда спортсмен попеременно отталкивается ногами и руками (толчок правой ногой, левой рукой и т.д.).

**Ход попеременный четырехшажный.** Способ передвижения на лыжах, при котором на четыре отталкивания ногами выполняются два попеременных отталкивания руками.

**ЦИКЛЕВКА ЛЫЖ.** Выравнивание пластика на скользящей поверхности лыж для улучшения их скольжения. Различают ручную (с помощью цикли) и заводскую (с помощью специального приспособления (штайншлифт)) циклевку.

**ЦИКЛЯ.** Острый металлический скребок для выравнивания пластика на скользящей поверхности лыжи.

**ШТАЙНШЛИФТ.** Заводская циклевка лыж с помощью специального приспособления, когда на скользящую поверхность лыж наносится структурный рисунок для улучшения скольжения; меняя насадки, можно наносить разные формы рисунка, улучшая скольжение при различных погодных условиях.

**ЩЕТКА.** Приспособление для обработки лыж. Щетки могут быть латунными, нейлоновыми, натуральными (из конского волоса) и другим и различаются по жесткости.

**ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНИКА.** Одежда и инвентарь спортсмена-лыжника, необходимые для тренировочной и соревновательной деятельности.

## ПЛАВАНИЕ

### АМЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ

**Амплитуда движений ногами при плавании кролем.** Размах движений ногами в вертикальной плоскости при плавании кролем на груди и спине; оптимальная амплитуда подбирается индивидуально в зависимости от роста и других данных пловца.

**Амплитуда движений стопами при плавании брассом.** Во время отталкивания стопы пловца брассом расходятся в стороны на расстояние, которое примерно в 1,5–1,8 раза больше ширины таза.

**БАССЕЙН.** Сооружение для занятий водными видами спорта. По устройству бассейны делятся на две группы: построенные на водоемах (естественные бассейны на воде) и искусственные бассейны с наливной ванной. По назначению выделяют купально-оздоровительные (для массовых занятия плаванием), учебные (для обучения плаванию взрослых), «лягушатники» (для обучения плаванию детей), спортивные (для тренировки и соревнований пловцов, построенные в соответствии с правилами соревнований) бассейны.

**Бассейн естественный.** Сооружение на поверхности водоема (моря, озера, реки, пруда и т.д.) для массовых занятий плаванием, не требующее искусственной смены и очистки воды. Глубина и размеры места для занятий выбираются в зависимости от их цели. Место для плавания ограничивается на воде буями. Ширина участка для плавания от берега в сторону водоема не должна превышать 20 м.

**Бассейн искусственный.** Сооружение для занятий водными видами спорта; имеет ванну (обычно железобетонную) длиной 25,50 м, шириной 15–25 м и глубиной 1,2–2,2 м; стартовый плот, стартовые тумбочки, подсобные и вспомогательные помещения. Он включает приспособления для очистки воды, ее обеззараживания (при помощи хлора, серебра, озона) и подогрева до 24–28°. Различают крытые и открытые (с подогревом воды) искусственные бассейны.

**Бассейн простейший на воде.** Простейшее спортивное сооружение для плавания, состоящее из стартового плота, стартовых тумбочек, стартовой и поворотной стенок, между которыми натягиваются волногасящие дорожки. Глубина воды под стартовым плотом равна не менее 1,2–1,8 м, у поворотной стенки – не менее 0,9–1,2 м. Длина бассейна может составляет 50,25 или 12,5 м. Ширина бассейна определяется количеством дорожек, каждая из которых должна иметь ширину, равную 2–2,5 м.

**Бассейн разборный наливной.** Нестационарный бассейн размером 6 × 3 × 1,3 м, состоящий из металлического каркаса и резервуара из прорезиненной ткани; простейшее открытое искусственное сооружение для массового обучения плаванию, обладает большой пропускной способностью и может быть установлен всего за несколько дней.

## Плавание

**БАТТЕРФЛЯЙ.** Способ спортивного плавания; возник как разновидность брасса: пловцы удлиннили гребок руками до бедер и стали проносить руки вперед над водой. Движения ногами выполняются, как в брассе. Скоростной разновидностью техники баттерфляй является дельфин.

**БРАСС.** Способ спортивного плавания. Пловец лежит на груди, плечевой пояс параллелен поверхности воды. Обе руки движутся одновременно и симметрично. Во время гребка они выполняют движения спереди в стороны до плечевого пояса, после чего, сгибаясь в локтях и подтягивая локти к груди, выносятся под водой вперед. Ноги движутся одновременно и симметрично. При гребке ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, плавно подтягиваются стопами к ягодицам. Затем, разводя стопы в стороны, пловец выполняет ногами энергичный и симметричный толчок назад.

**Брасс классический.** Наиболее распространенный вариант техники плавания брассом: лицо пловца находится над водой, вдох осуществляется в середине гребка руками, ноги выполняют широкие движения в стороны и назад. После рабочего движения ногами следует длительное скольжение в вытянутом положении.

**Брасс на спине.** Спортивного значения этот стиль не имеет. Пловец лежит на спине. Руки выполняют одновременный гребок в направлении бедер, затем осуществляется пронос рук в и.п. по воздуху. Движения ног – характерные для брасса.

**Брасс ныряющий.** Разновидность брасса, с заныриванием под воду и длинным гребком руками до бедер, вдох выполняется через несколько циклов движений.

**Брасс планирующий.** Разновидность брасса, для которой характерно плавное выскользывание передней части тела вперед вверх в момент вдоха (планирующее положение тела).

**Брасс с поздним вдохом.** Разновидность брасса, когда вдох выполняется после гребка руками. Вдох начинается после завершения фазы отталкивания руками, когда кисти согнутых в локтевых суставах рук энергично направляются внутрь вперед. В некоторых вариантах вдох выполняется еще позднее – в первой половине фазы выведения рук вперед.

**Брасс темповой.** Брасс с частично слитным согласованием рабочих движений руками и ногами. Руки и ноги играют примерно равную роль в создании движущих сил: руки выполняют движения непрерывно без пауз и задержек, с выраженным сгибанием в локтевых суставах во время основной части гребка, ноги выполняют эффективное отталкивание назад с узким положением стоп. Вдох начинается лишь после окончательного завершения гребка руками.

**БУКСИРОВКА ПЛОВЦА.** Тренировочное упражнение пловца для развития скоростных качеств; применение дополнительной тяги в направлении движения пловца, например, при помощи лебедки, которая тянет пловца за шнур, укрепленный у него на поясе, для создания облегченных условий и повышения скорости.

**ВАННА БАССЕЙНА.** Основа искусственного бассейна, чаще всего железобетонной конструкции. Определены различные размеры ванн: для спортивных соревнований –  $50 \times 21 \times 1,8$  м; для тренировки и соревнований –  $25 \times 16(11) \times 1,8$  м; для обучения плаванию –  $12,5 \times 11 \times 1,2(0,9)$  м.

**ВДОХ ПЛОВЦА.** Фаза цикла дыхания пловца. Вдох производится через рот. Для выполнения вдоха нужно повернуть или приподнять голову так, чтобы рот оказался над водой.

**Вдох пловца в обе стороны.** Фаза цикла дыхания пловца при плавании кролем на груди с поворотом головы для вдоха поочередно в разные стороны. Так, при повороте головы направо производится вдох, затем с задержкой дыхания пропускается один цикл движений руками, и следующий вдох выполняется с поворотом головы налево.

**Вдох пловца в одну сторону.** Фаза цикла дыхания пловца при плавании кролем на груди с поворотом головы для вдоха в одну сторону. Вдох начинается в момент выхода из воды руки, одноименной стороне вдоха, и завершается в самом начале движения руки по воздуху. Так, при повороте головы направо производится вдох, затем во время гребка левой рукой – выдох, и следующий вдох выполняется при повороте головы направо.

**Вдох пловца поздний.** Фаза цикла дыхания пловца в современных вариантах техники плавания брассом. Вдох начинается после завершения фазы отталкивания руками.

**ВИДЕОЗАПИСЬ ПОДВОДНАЯ.** Возможность получения срочной информации о технике движения пловца с помощью подводной записи на видеокамеру. Чаще всего съемку ведут несколькими камерами, установленными в воде и над водой, либо на специальной тележке, которую передвигают по бортику бассейна следом за плывущим спортсменом.

**ВОДНОЕ ПОЛО.** Командная спортивная игра с мячом на воде в прямоугольном бассейне размером  $20 \times 30$  м командами по 7 человек. Цель игры – плавая, забросить мяч руками в ворота соперников и не дать забросить мяч в свои ворота.

**ВХОД ПЛОВЦА В ВОДУ.** Рабочая фаза стартового прыжка. При входе в воду тело пловца сохраняет обтекаемое положение; руки, туловище и ноги вытянуты в прямую линию, голова расположена между руками. Первыми воды касаются кисти рук, затем в воду последовательно погружаются голова, туловище и ноги. Угол входа в воду (угол между продольной осью тела и поверхностью воды) составляет  $15\text{--}30^\circ$ ; такой угол обеспечивает наименьшую глубину входа в воду (40–60 см).

**Вход пловца в воду крутой.** Вход в воду пловца под углом свыше  $30^\circ$  во время старта.

**Вход пловца в воду плоский.** Вход в воду пловца под углом, близким к  $0^\circ$  во время старта.

**ВХОД РУКИ ПЛОВЦА В ВОДУ.** Подготовительная фаза движения руки при плавании кролем на груди, на спине или движений рук при плавании дельфином;

## Плавание

движение руки (рук) с момента касания кистью поверхности воды до начала гребка.

**ВЫВЕДЕНИЕ РУК ВПЕРЕД ПРИ ПЛАВАНИИ БРАССОМ.** Фаза движения рук пловца брассом: после завершения гребка руки сгибаются в локтевых суставах, кисти соединяются и без задержки выводятся вперед к поверхности воды.

### ВЫДОХ ПЛОВЦА

**Выдох пловца в воду.** Фаза цикла дыхания пловца. Выдох в воду выполняется для того, чтобы не нарушать подниманием головы общей структуры движений. В кроле на груди, брассе, дельфине после вдоха голова поворачивается (опускается) в воду и начинается постепенный выдох сначала через рот, затем через нос. Выдох выполняется продолжительнее вдоха, он осуществляется на протяжении всего периода, когда лицо пловца погружено в воду.

**Выдох пловца форсированный.** Быстрый выдох после паузы в плавании кролем на груди. После вдоха следует непродолжительная задержка дыхания, а непосредственно перед тем, как рот пловца приблизится к поверхности воды, выполняется форсированный выдох.

**ВЫХОД ПЛОВЦА НА ПОВЕРХНОСТЬ ВОДЫ.** Движение пловца после старта или поворота, осуществляемое путем плавательных движений ногами и руками.

**ВЫХОД РУКИ ПЛОВЦА ИЗ ВОДЫ.** Завершающая фаза движения руками при плавании кролем, дельфином и на спине – движение рукой с момента выхода кисти из воды, пронос руки над водой до ее касания поверхности воды впереди пловца.

**ВЯЗКОСТЬ ВОДЫ.** Свойство воды оказывать сопротивление усилиям на сдвиг; при повышении температуры воды с 20 до 30 °С ее вязкость уменьшается примерно на 20 %.

**ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ ЛЕГКИХ.** Повышенная по сравнению с состоянием покоя легочная вентиляция вследствие увеличения частоты и глубины дыхания; сопровождается ростом напряжения кислорода и снижением напряжения углекислого газа в артериальной крови.

**ГРЕБОК ПЛОВЦА.** Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде. Гребущими поверхностями, которые при работе отталкиваются от воды, у пловца являются кисти рук и предплечья, стопы и голени.

**Гребок пловца длинный силовой.** Вариант техники гребка руками в кроле на груди и на спине, разновидность техники плавания в шестиударном кроле; плавание с длинным силовым гребком руками с относительно плавной фазой захвата воды рукой.

**Гребок пловца зигзагообразный.** Гребок при плавании кролем на груди. В основной части гребка рука перемещается из одной рабочей плоскости в другую, скользит наискось по отношению к обтекаемому потоку. За счет зигзагообразных движений руки возникает дополнительная опора для поворота головы при вдохе.

---

---

## ДВИЖЕНИЕ ПЛОВЦА

**Движение пловца ногами.** Важнейший элемент техники плавания. Движения ногами обеспечивают уравновешенное, обтекаемое положение тела пловца, играют важную координационную роль, усиливают движения руками, создают движущие силы.

**Движение пловца руками.** Важнейший элемент техники плавания. Гребковые движения руками — основной источник движущих сил. В согласовании движений при плавании спортивными способами ведущая роль принадлежит движениям руками: движения ног строго подчинены ритму рабочих движений рук.

**ДВИЖУЩАЯ СЕЧЕНИЯ ПЛОВЦА.** Сила, которая сообщает пловцу движение вперед; создается за счет рабочих (гребковых) движений руками, ногами, туловищем. На рабочие поверхности пловца действует сила реакции воды. Горизонтальная составляющая силы реакции воды, направленная в ту же сторону, что и скорость движения тела пловца, называется силой тяги. Это основная движущая сила, зависящая от скорости гребущей поверхности, ее мидельного сечения, обтекаемости, плотности воды. Горизонтальная составляющая силы реакции воды, направленная прямо противоположно движению пловца вперед, называется силой лобового сопротивления; зависит от мидельного сечения тела пловца, плотности воды, скорости движения тела. Вертикальная составляющая силы реакции воды, направленная вверх, называется подъемной силой; обеспечивает более высокое и устойчивое положение тела пловца, зависит от профиля тела, его формы и угла атаки.

**ДЕЛЬФИН.** Способ спортивного плавания; скоростная разновидность техники спортивного способа баттерфляй. В настоящее время на соревнованиях дистанции, которые в соответствии с правилами должны проплываться баттерфляем, преодолеваются исключительно дельфином. Пловец лежит на груди на поверхности воды почти горизонтально, голова опущена лицом в воду, и выполняет одновременно круговые симметричные движения руками (в воде руки пловца осуществляют гребок вперед в стороны вниз назад. За линией тазового пояса они выходят из воды вверх и одновременно почти прямыми проносятся в стороны вперед над водой). Ноги выполняют непрерывные симметричные одновременные движения сверху вниз и снизу вверх, туловище — активные волнообразные движения вверх-вниз. Вдох приходится на момент выхода рук из воды.

**Дельфин двухударный.** Вариант техники дельфина, каждый цикл движений в котором состоит из одного движения руками и двух ударов стопами вниз, одного вдоха и одного выдоха.

**Дельфин одноударный.** Вариант техники дельфина, каждый цикл движений в котором состоит из одного движения руками и ногами. Удар стопами вниз согласуется с входом рук в воду.

**Дельфин раздельный.** Плавание дельфином с раздельной координацией движений: если пловец несколько удлинит наплыв на опорную фазу, то второй удар ногами совпадает с началом гребка руками. Такая раздельная координация



## Плавание

движений при плавании дельфином используется главным образом для учебных целей.

**Дельфин слитный.** Наиболее рациональный вариант техники при плавании дельфином, когда второй удар ногами совпадает с основной частью гребка руками; широко используется в спортивной практике.

**Дельфин трехударный.** Вариант техники дельфина, каждый цикл движений в котором состоит из одного движения руками, трех ударов стопами вниз, одного вдоха и одного выдоха.

### ДОРОЖКА

**Дорожка плавательная.** Часть ванны бассейна длиной 25 или 50 м, шириной 2,5 м, ограниченная разметочными и волногасящими поплавками; имеет осевую линию контрастного цвета на дне бассейна для ориентировки пловцов. Всего в бассейне восемь (самый распространенный вариант) или десять дорожек.

**Дорожка разграничительная волногасящая.** Цепочка из поплавок, нанизанных на шнур или трос, натянутый в длину бассейна при помощи резиновых растяжек или механической лебедки, разделяющая плавательные дорожки друг от друга и свободные полосы воды вдоль боковых стенок бассейна; способствует уменьшению волн, возникающих при движении пловцов.

**ДОСКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ.** Инвентарь, применяемый в тренировке пловцов; поплавок прямоугольной формы длиной 40–60 см, шириной 30–40 см, толщиной 3–5 см; изготавливается из легких синтетических материалов (пенопласт, иггелит и т.п.).

**ДЫХАНИЕ НА ДВА ГРЕБКА.** Наиболее естественный вариант дыхания в кроле на груди; один вдох-выдох приходится на полный цикл движений пловца (на два гребка руками).

**ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ ПЛОВЦАМИ.** Задержка пловцами дыхания на протяжении нескольких циклов, чтобы увеличить темп и силу гребков руками. Во время соревнований этот прием применяется на стартовых и финишных отрезках спринтерских дистанций: после старта спортсмены задерживают дыхание на 2–4 цикла движений, на финише – на последних 5–10 м дистанции.

**ЗАПЛЫВ.** Прохождение дистанции группой пловцов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным результатам и стартующих одновременно; число участников заплыва определяется количеством плавательных дорожек в бассейне.

**Заплыв финальный.** Заплыв для определения победителей соревнований. Состав участников комплектуется по результатам предварительных заплыв. Участник, имеющий лучший результат, стартует по четвертой дорожке (если их общее количество равно восьми), пловец, имеющий второй результат, стартует слева, имеющий третий результат – стартует справа от дорожки первого пловца и т.д.

---

---

**ИНВЕНТАРЬ СПАСАТЕЛЬНЫЙ.** Необходимый инвентарь, находящийся на водно-спасательных станциях (постах) на суше: спасательный круг, спасательные жилеты, пояса и нагрудники, метательные спасательные приборы, багры, кошки и т.д.

**ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ.** Специалист, работающий в бассейне и занимающийся обучением плаванию, а также выполнением вспомогательных работ.

**КАСАНИЕ ЩИТА ФИНИШНОЕ.** Самостоятельный элемент техники плавания; правильное и быстрое касание пловцом рукой щита, расположенного на финишной стенке и оснащенного электронным устройством, создает определенное преимущество на финише.

**КОЛЕБАНИЯ ТУЛОВИЩА ПЛОВЦА ВОКРУГ ПРОДОЛЬНОЙ ОСИ.** При плавании кролем на груди и спине поворот туловища пловца налево и направо относительно продольной оси тела на 30–35° в каждую сторону. Эти движения усиливают гребок руками, помогают выполнить его по оптимальной траектории, вынуть руку из воды с минимальным сопротивлением и пронести над водой, т.о. туловище пловца активно участвует в гребковых движениях.

**КОЭФФИЦИЕНТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПЛОВЦА.** Условный показатель, свидетельствующий о степени использования силовых качеств пловца в процессе плавания; определяется следующим образом: сила тяги в воде умножается на 100 % и делится на силу тяги на суше. У высококвалифицированных пловцов этот коэффициент составляет 40–48 %.

## **КРОЛЬ**

**Кроль австралийский.** Двухударный кроль. Австралийский вариант отличается от современного тем, что пловец лежит на груди, голова находится высоко над водой, выполняет короткие гребки согнутыми в локтевых суставах руками, заметно сгибая ноги в коленных суставах, сильно ударяет стопами по воде. Удар стопой вниз приходится на вход в воду руки, противоположной этой стопе.

**Кроль американский.** Шестиударный кроль. Американский вариант отличается от австралийского тем, что пловец лежит на груди, лицо полностью опущено в воду, рука после входа в воду скользит вперед и плавно осуществляет длинный гребок. В момент, когда одна рука входит в воду, другая начинает вторую половину гребка. Движение ногами от бедра с умеренным сгибанием в коленных суставах. На один цикл движений руками приходится шесть ударов ногами.

**Кроль на груди.** Способ спортивного плавания. Тело пловца занимает горизонтальное положение у поверхности воды, голова опущена в воду. Пловец выполняет поочередные круговые гребки руками. После касания кистью воды рука, осуществляя гребок, движется вперед вниз, около плечевого сустава сгибается в локте и движется назад наружу. Около линии тазового пояса в момент отталкивания рука выпрямляется и выходит из воды: сначала плечевой пояс, затем предплечье и кисть. После гребка рука движется вперед

## Плавание

над водой; в момент, когда одна рука завершает гребок, другая входит в воду и готовится сделать следующий гребок. Голова для вдоха поворачивается в сторону, как только кисть руки, противоположной стороне вдоха, входит в воду. Ноги выполняют непрерывные попеременные движения вверх и вниз с небольшой амплитудой. По количеству ударов ногами различают двух-, четырех- и шестиударный варианты. Кроль на груди быстрейший способ спортивного плавания. Он всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плыть вольным стилем.

**Кроль на груди двухударный.** Вариант кроля по количеству ударов ногами в цикле гребка. Полный цикл движений в этом варианте состоит из чередующихся гребков правой и левой рукой и двух ударов ногами (по одному каждой ногой). Удар ногой вниз приходится на фазу отталкивания и выход из воды одноименной руки, а также на вход в воду и фазу захвата воды противоположной рукой. Двухударный кроль характеризуется несколько укороченными гребками рук, что способствует развитию высокого темпа движений.

**Кроль на груди с дыханием 1/3, 1/5.** Кроль на груди с использованием хорошо подготовленными пловцами на коротких дистанциях системы дыхания «один вдох-выдох на три или пять гребков руками». В этом случае дыхание осуществляется то в левую, то в правую сторону.

**Кроль на груди со скрестной работой ног.** Четырехударный кроль, в котором ноги пловца выполняют скрестные движения: одна движется по диагонали вниз внутрь, а другая более плавно – снизу вверх. После скрестного удара стопа, оказавшаяся внизу, движется вверх наружу, после чего выполняет основной удар сверху вниз. Скрестный удар уравнивает колебание тела и усиливает начало гребка одноименной рукой. Пловец выполняет скрестный удар в момент вдоха: если вдох выполняется под правую руку, скрестный удар делает левая нога, если под левую – правая нога.

**Кроль на груди четырехударный.** Разновидность кроля на груди, в котором на полный цикл движений руками приходится четыре удара ногами (по два каждой ногой). Четырехударный кроль на груди характеризуется скрестными движениями ног.

**Кроль на груди шестиударный.** Разновидность кроля на груди, в котором на полный цикл движений руками приходится шесть ударов ногами (по три каждой ногой). Один из характерных моментов шестиударного кроля – сочетание удара стопой вниз с окончанием гребка и выходом руки из воды на одноименной стороне тела, другая рука в это время завершает захват воды.

**Кроль на спине.** Способ спортивного плавания. Пловец располагается в положении на спине у поверхности воды почти горизонтально. Гребковые круговые движения руками выполняются поочередно в направлении спереди вниз назад. Когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая входит в воду. Ноги выполняют попеременные движения вверх и вниз. Дыхание сочетается с движениями одной из рук. Вдох производится в первой половине движения рукой над водой, выдох – во время окончания гребка рукой.

---

---

**Кроль на спине шестиударный.** Наиболее распространенный вариант кроля на спине, в котором каждый цикл движений пловца состоит из двух поочередных движений руками, шести попеременных движений ногами. Наиболее рациональный вариант общего согласования движений.

**КРУГ СПАСАТЕЛЬНЫЙ.** Простейшее спасательное средство на воде; состоит из пенопласта или пробки, обтянут плотной (парусной) материей и окрашен в красный и белый цвета. По наружному краю круга протянута веревка, закрепленная в четырех местах. Внешний диаметр круга равен 60–80 см, масса – 4–7 кг, грузоподъемность – 8–2 кг.

**ЛОПАТОЧКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ.** Инвентарь, применяемый в тренировке пловцов; приспособления из пластика, крепящиеся на внутренней стороне кисти пловца. Увеличивают опорную поверхность ладони и позволяют лучше контролировать качество гребка.

**МОРЖЕВАНИЕ.** Купание в проруби зимой; сильное средство оздоровления и закаливания.

**НАПЛЫВ.** Одна из фаз цикла движений пловца; продвижение пловца после гребка в скользящем положении.

**НЕВЕСОМОСТЬ ГИДРОСТАТИЧЕСКАЯ.** Состояние, когда пловец неподвижно лежит на воде, вытянув руки за голову, а сила тяжести тела уравновешивается выталкивающей силой воды. Способность пловца находиться в состоянии невесомости – важный показатель его плавучести.

**НЫРЯНИЕ.** Погружение в воду с головой или передвижение под водой без использования вспомогательных средств и оборудования. Навык, используемый в бытовой, трудовой и военной деятельности человека. В спорте составная часть двигательной деятельности пловцов, прыгунов в воду, ватерполистов, воднолыжников, яхтсменов и представителей других водных видов спорта.

**Ныряние в глубину.** Погружение пловца в воду в вертикальном положении на наибольшую глубину.

**Ныряние в длину.** Передвижение пловца под поверхностью воды (глубина погружения составляет 1,0–1,5 м) в горизонтальном положении на определенное расстояние.

**Ныряние способом брасс.** Плавание под водой брассом. Техника движений ног та же, что и при плавании брассом, только сгибание ног в тазобедренных суставах меньше. Движения руками могут быть двух вариантов: такие же, как при плавании брассом; удлиненный гребок руками до бедер (напоминает гребок при плавании способом баттерфляй).

**Ныряние способом кроль.** Плавание под водой кролем. Применяются два варианта техники: ныряние с движениями только ногами (руки вытянуты вперед); ныряние с движениями ногами и руками (движения руками могут быть, как при кроле на груди и как при брассе).

## Плавание

**Нырание способом на боку.** Плавание под водой на боку. Движения руками выполняются, как при плавании брассом или баттерфляем, движения ногами – как при плавании на боку.

**ОБТЕКАЕМОСТЬ ПЛОВЦА.** Естественная или искусственно создаваемая способность пловца продвигаться в воде с максимально малой силой гидродинамического сопротивления. Наиболее обтекаемой является каплевидная форма. Несовершенная техника (опускание головы вниз, прогибание туловища в пояснице, неполное выпрямление ног) ухудшает обтекаемость тела и затормаживает продвижение пловца вперед.

**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ НА ВОДЕ.** Комплекс мер, направленных на ликвидацию последствий несчастного случая на водоемах (обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание, внешний массаж сердца и т.п.).

**ОСВОЕНИЕ С ВОДОЙ.** Начальная фаза обучения плаванию; заключается в создании условий для привыкания обучаемого к непривычным для него условиям водной среды. Включает овладение следующими навыками: ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, погружение в воду и открывание глаз в воде, всплытие и лежание в воде, выдохи в воду, скольжение и т.п.

**ПАНЕЛЬ КОНТАКТНАЯ.** Поворотный и финишный щиты, расположенные по центру плавательной дорожки бассейна (ширина – 2,40 м, высота – 0,90 м, толщина – 1 см). Контактная панель оснащена электронным устройством, чувствительна в любой точке и воспринимает легкое касание рукой или ногой. Позволяет фиксировать промежуточные и окончательные результаты каждого участника заплыва.

**ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТЫ В ПЛАВАНИИ.** Момент, когда спортсмен, заканчивающий свой этап эстафеты, должен коснуться рукой контактной панели; в это время стартующий должен завершить отталкивание от стартовой тумбочки. Касание рукой контактной панели одним участником эстафеты и отталкивание от стартовой тумбочки другого участника у сильнейших пловцов происходит практически одновременно (с разницей в 0,10–0,25 с).

**ПЕРЕПЛЫВ.** Повторный заплыв за выход в очередной круг соревнований (в полуфинал или финал) в случае равенства результатов до тысячных секунд.

**ПЛАВАНИЕ.** 1. Передвижение по поверхности воды и под водой без использования вспомогательных средств и оборудования. Важный двигательный навык. 2. Вид спорта, цель которого – преодоление вплавь в наименьшее время различных по длине водных дистанций разными способами. Включает проплывание способами вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине дистанций от 50 до 1500 м.

**Плавание в одежде.** Прикладной, военизированный навык плавания. При необходимости плыть в одежде (обувь и верхнюю одежду надо снять во всех случаях) применяют способы без выноса рук из воды: брасс на груди и способ на боку с подготовительными движениями «верхней» рукой под водой.

---

---

**Плавание грудных детей.** Обучение, плаванию детей раннего возраста (начиная с 2–3 недель). Важное оздоровительное, гигиеническое, общеразвивающее средство.

**Плавание вольным стилем.** Спортивное плавание на отдельных дистанциях и в эстафетах, когда пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции. Чаще спортсмены используют быстрейший способ плавания – кроль на груди.

**Плавание игровое.** Совокупность технических приемов в водном поло, включающая плавание на месте, «ходьбу» в воде, приподнимание, выпрыгивание, остановки, отвал, повороты и перевороты, обманные движения (финты).

**Плавание комплексное.** Дисциплина спортивного плавания, в которой спортсмен один преодолевает дистанцию четырьмя способами: дельфином, кролем на спине, брассом, кролем на груди, которые последовательно сменяются на каждом отрезке, составляющем одну четверть дистанции.

**Плавание на месте.** Технический прием в водном поло, применяемый при различных положениях тела. Руки выполняют мелкие движения, как бы опираясь на воду; ноги, согнутые в суставах, совершают короткие одновременные или попеременные гребки.

**Плавание прикладное.** Плавание, входящее в профессионально-прикладную физическую подготовку: спасание тонущих, ныряние в длину и глубину, преодоление вплавь водных преград и т.п. Кроме спортивных способов кроль и брасс, в прикладных целях применяют плавание на боку, плавание брассом на спине и различные способы ныряния.

**Плавание синхронное.** Вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в выполнении фигур и различных передвижений в воде под музыкальное сопровождение. Программа соревнований делится на обязательную и произвольную. Виды произвольной программы: соло, дуэт, группа

**Плавание художественное.** См. Плавание синхронное.

**Плавание эстафетное.** Дисциплина спортивного плавания, где в команде выступают четыре пловца, каждый из которых проплывает одинаковый отрезок, применяя на своем этапе определенный для данного вида эстафеты способ плавания.

**ПЛАВУЧЕСТЬ.** Способность тела плавать на поверхности воды. Различают положительную, отрицательную и нейтральную плавучесть. Плавучесть считается положительной, если выталкивающая сила воды больше тяжести тела и тело всплывает к поверхности воды. Если сила тяжести больше выталкивающей силы воды, то плавучесть тела отрицательная и оно опускается на дно. Когда сила тяжести тела равна весу вытесненной воды, плавучесть тела нейтральна и оно плавает внутри жидкости.

**ПЛАВУЧИЕ СРЕДСТВА** Специальные приспособления, используемые при обучении плаванию (плавающий шест, поплавок-чепчик, поплавок-ранец, резиновые надувные круги и т.п.).

## Плавание

### ПЛОСКОСТЬ ТЕЛА

**Плоскость тела поперечная.** Плоскость, делящая тело человека на верхнюю и нижнюю половины.

**Плоскость тела сагиттальная.** Плоскость, проходящая строго посередине тела и делящая его на левую и правую половины.

**Плоскость тела фронтальная.** Плоскость, делящая тело на переднюю и заднюю половины.

**ПЛОТНОСТЬ ВОДЫ.** Масса воды в единице объема; плотность измеряется в килограммах на кубический метр ( $\text{кг}/\text{м}^3$ ). Высокая, по сравнению с воздухом, плотность воды (почти в 800 раз) оказывает значительное сопротивление продвижению пловца, поэтому, чтобы плыть, пловец должен сохранять горизонтальное положение тела и прикладывать большие мышечные усилия.

**ПЛОЩАДКА ПЛОВЦА СТАРТОВАЯ.** Свободная площадка со стороны старта в ванне бассейна шириной не менее 3 м. На этой площадке располагается стартовый мостик со стартовыми тумбочками. Высота мостика или переднего края тумбочки над поверхностью воды равна 50–75 см.

**ПОВОРОТ В ПЛАВАНИИ.** Элемент техники плавания. Поворот условно разделяется на следующие фазы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность воды. По моменту вдоха повороты делятся на открытые и закрытые, по характеру вращения – на простые и сложные.

**Поворот в плавании брассом и дельфином.** В плавании этими способами применяются три варианта поворота: открытый плоский, закрытый, поворот маятником.

**Поворот в плавании кролем на груди.** В плавании этим способом применяются четыре варианта поворота: открытый простой поворот с вращением вокруг одной (передне-задней) оси, поворот маятником, закрытый поворот, поворот кувырком вперед.

**Поворот в плавании кролем на спине.** В плавании этим способом применяются три варианта поворота: открытый поворот вокруг передне-задней (вертикальной) оси, закрытый поворот с вращением тела вокруг передне-задней и поперечной осей, скоростной поворот с вращением тела вокруг продольной, передне-задней и поперечной осей..

**Поворот закрытый в плавании кролем на груди, брассом и дельфином.** При плавании кролем на груди пловец касается стенки бассейна одной рукой, при плавании брассом и дельфином – двумя руками одновременно. В остальных движениях техника выполнения поворота одинакова. Пловец подплывает к стенке с вытянутой вперед рукой, другая рука, закончив гребок, располагается вдоль туловища (в двух других способах после касания стенки двумя руками одна опускается вниз и располагается вдоль туловища, другая касается стенки бассейна). Как только рука коснется стенки бассейна, она начинает сгибаться в локтевом и плечевом суставах. В это же время сгибаются ноги, голова опускается еще ниже в воду, пловец принимает положение группировки. Затем, отталкиваясь рукой от стенки, ставит на нее ноги, выводит руки вперед и осуществляет толчок ногами. Вдох перед толчком

---

---

ногами пловец не делает, из-за чего этот поворот выполняется быстрее открытого.

**Поворот закрытый в плавании кролем на спине.** Пловец подплывает к стенке и касается ее рукой. Потом опускает голову вниз, сгибает ноги в тазобедренных и голеностопных суставах, быстро проносит их над водой к стенке бассейна, вращаясь вокруг вертикальной и поперечной осей. Вращение выполняется на задержанном дыхании. Затем пловец выводит руки вперед и ставит стопы на стенку, после чего следуют сильный толчок ногами, скольжение и выход на поверхность воды.

**Поворот закрытый пловца.** Поворот, который пловец осуществляет без выполнения вдоха.

**Поворот открытый в плавании кролем на груди, брассом и дельфином.** При плавании кролем на груди спортсмен касается стенки бассейна одной рукой, при плавании брассом и дельфином – двумя руками одновременно. В остальных движениях техника выполнения поворота одинакова. Открытые повороты просты в исполнении и применяются при обучении новичков. Пловец подплывает к стенке с вытянутой вперед рукой, другая, закончив гребок, располагается вдоль туловища. Как только рука коснется стенки бассейна, она начинает сгибаться в локтевом и плечевом суставах. В это же время сгибаются ноги, и пловец делает выдох. Затем он выполняет вращение вокруг передне-задней (вертикальной) оси и ставит стопы на стенку, выводит обе руки вперед, делает вдох, опускает лицо в воду и отталкивается от стенки бассейна.

**Поворот открытый в плавании кролем на спине.** Пловец касается стенки бассейна у самой поверхности воды любой, немного согнутой в локтевом суставе рукой, другая рука заканчивает гребок у бедра. Тело до касания стенки рукой находится обязательно в положении лежа на спине. После касания стенки рукой пловец группируется, сильно сгибает ноги и продвигает их через сторону к стенке бассейна. Вращаясь, спортсмен делает вдох, выводит руки вперед, ставит стопы на стенку, затем совершает сильный толчок ногами. После скольжения спортсмен осуществляет плавательные движения и выход на поверхность воды.

**Поворот открытый пловца.** Поворот, во время которого пловец производит вдох.

**Поворот пловца кувырком вперед.** Скоростной закрытый поворот, основной вариант поворота для квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди. Спортсмены не касаются рукой стенки бассейна, а лишь ставят на нее стопы для отталкивания после кувырка. Когда до стенки остается примерно 1,5–2 м, пловец делает первую половину гребка находящейся впереди рукой (другая рука вытянута вдоль тела и остается неподвижной). Закончив гребок, пловец делает вдох и энергичным движением головы и плеч вперед вниз осуществляет кувырок вперед, который заканчивается постановкой ног на стенку. Затем пловец выводит руки вперед и отталкивается ногами от стенки.



## Плавание

**Поворот пловца кувыркком назад.** Применяется в комплексном плавании при переходе от плавания на спине к плаванию брассом. Спортсмен, подплывая на спине к стенке бассейна, касается ее рукой, группируется, делает кувырок назад в вертикальной плоскости (относительно поперечной оси тела) и оказывается в положении на груди. После отталкивания и скольжения он плывет уже брассом.

**Поворот пловца маятником.** Применяется во всех способах плавания, кроме плавания на спине, в брассе и дельфине является основным поворотом. Выполняется с движением одной рукой по воздуху во время вращения. Руки спортсмена касаются стенки бассейна одновременно (в способах брасс и дельфин) на одном уровне и близко к поверхности воды. Пловец сгибает руки в локтевых суставах, приближая голову и плечевой пояс к стенке, сгибает ноги и, отталкиваясь руками от стенки бассейна, начинает вращение в боковой плоскости, близкой к вертикальной. Закончив вращение, он погружается в воду, вытягивает руки вперед и отталкивается от стенки. Во время отталкивания происходит поворот на грудь, пловец вытягивается и после кратковременного скольжения под водой начинает плавательные движения.

**Поворот простой пловца.** Поворот, при выполнении которого пловец вращается вокруг одной оси.

**Поворот скоростной в плавании кролем на спине.** Сложный в исполнении поворот из-за своих скоростных характеристик, широко применяемый квалифицированными пловцами. Пловец подплывает к стенке и касается ее рукой. Затем переворачивается на бок той руки, которая коснулась поворотного щита, энергично опускает голову и плечевой пояс вниз вперед в сторону и поворачивается на грудь, делает кувырок вперед, быстро проносит ноги по воздуху, сгибая их в тазобедренных и коленных суставах. Ставит стопы на стенку бассейна, возвращаясь в положение лежа на спине с согнутыми ногами. После постановки стоп выводит руки вперед, совершает толчок ногами, скольжение и выход на поверхность воды.

**Поворот сложный пловца.** Поворот, при выполнении которого пловец совершает одновременно или последовательно вращение вокруг нескольких осей.

**ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ.** Величина амплитуды движений в суставах, зависящая от их строения, растянутости мышц и связок.

**ПОДХОД ПЛОВЦА К ПОВОРОТУ.** Действия пловца, выполняемые за 5–6 м до поворота, когда он должен так рассчитать плавательные движения, чтобы выполнить поворот наиболее эффективно, без снижения скорости.

**ПОРУЧНИ СТАРТОВЫЕ.** Ручки для старта пловцов из воды; находятся на высоте от 0,3 до 0,6 м над уровнем воды и имеют горизонтальные и вертикальные захваты. Располагаются параллельно торцевым стенкам, не должны выступать за проекцию поверхности стенки.

**ПРИЕМЫ СПАСАНИЯ НА ВОДЕ.** Основные действия при оказании помощи тонущему: подплывание к тонущему, освобождение от его захватов, транспортировка тонущего (на спине, на боку), вынос пострадавшего из воды и оказание необходимой медицинской помощи (обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание, внешний массаж сердца).

---

---

**ПРОПЛЫВЫ.** Вид спортивного плавания; проводятся на большие (обычно 2 км и более) расстояния в естественных водоемах. Известны проплывы протяженностью до 100–150 км. Участники проплывов имеют право применять на дистанции любые способы плавания, менять их, принимать пищу, находясь при этом в воде в безопорном положении.

**СЕЧЕНИЕ МИДЕЛЬНОЕ ТЕЛА ПЛОВЦА.** Контур пловца (площадь проекции тела на плоскость, перпендикулярную к направлению движения). Тело пловца должно быть расположено так, чтобы оно имело минимальное мидельное сечение. Такое сечение будет в том случае, когда продольная ось тела и направление движения пловца будут совпадать.

**СКОЛЬЖЕНИЕ ПЛОВЦА.** Передвижение пловца под водой после старта и поворота без движений ногами и руками. При этом тело пловца должно быть вытянуто и напряжено. Длина поворотного скольжения у квалифицированных спортсменов достигает 5 м. Длина стартового скольжения зависит от способа плавания и дистанции, на которую стартует спортсмен. Глубина скольжения при стартах зависит от правильного вхождения тела в воду, способа плавания и от дистанции. При плавании кролем и дельфином глубина скольжения колеблется в пределах 40–50 см на коротких дистанциях и увеличивается до 60 см на длинных и средних.

**СКОРОСТЬ ПЛОВЦА ВНУТРИЦИКЛОВАЯ.** Скорость чередования рабочих и подготовительных движений пловца. Величина внутрицикловой скорости зависит от способов и техники плавания. В брассе и дельфине, где рабочие и подготовительные движения конечностями производятся одновременно, колебание внутрицикловой скорости значительнее, чем в кроле на груди и на спине, где эти движения совершаются последовательно и параллельно. Скорость повышается во время рабочих движений пловца и снижается во время подготовительных. Уменьшить перепад скоростей в каждом цикле движений при прохождении дистанции – одна из важнейших задач, стоящих перед пловцом.

**СМЕНА ВОДЫ В ИСКУССТВЕННЫХ БАССЕЙНАХ.** Наиболее распространены три системы смены и очистки воды: полная (вода в бассейне полностью меняется через 5–7 дней), проточная (чистая вода непрерывно поступает в бассейн, а слои загрязненной воды удаляются через сливные желоба и отсасываются через сливные трубы на дне бассейна), рециркуляционная (вода непрерывно очищается через быстродействующие фильтры, затем обеззараживается). При рециркуляционной системе вода находится в бассейне до 30 дней, т.е. одна и та же вода используется несколько раз. Эта же система предусматривает пополнение бассейна свежей водой.

## **СОПРОТИВЛЕНИЕ**

**Соппротивление вихреобразования при плавании.** Тормозящие силы, возникающие при движении пловца вследствие вихреобразования. При движении пловца его тело обтекают потоки воды, которые, отрываясь от поверхности тела, образуют вихри. Соппротивление вихреобразования составляет 65–75 % от общего сопротивления воды. Величина сопротивления вихреобразования зависит от формы тела пловца, скорости движения, техники плавания.

## Плавание

**Сопrotивление воды при плавании.** Основная сила торможения движения пловца; складывается из сопротивления трения, волнового сопротивления и сопротивления вихреобразования. Сопротивление воды прямо пропорционально ее плотности, мидельному сечению тела пловца и квадрату скорости его продвижения.

**Сопrotивление волновое при плавании.** Сопротивление движению пловца, возникающее при преодолении им сил тяжести и давления сдвигаемой в виде волн массы воды. При движении пловца по поверхности воды создаются различные по величине и направлению волны. Передняя часть тела образует поперечные и расходящиеся волны, которые распределяются по обеим сторонам тела в виде параллельных гребней в лестничном порядке. Подобные, но несколько меньшие волны образуются у ног пловца. Кроме того, от движений конечностей возникают волны, которые расходятся в различных направлениях. Размеры волн зависят от формы тела, его колебаний, амплитуды движения рук и ног, скорости движения тела, а также от глубины и размеров бассейна. Волновое сопротивление составляет 10–15 % от общего сопротивления воды.

**Сопrotивление трения при плавании.** Сопротивление, возникающее в результате взаимодействия поверхности тела пловца с водой, обладающей свойством вязкости. Существует два вида трения: внешнее и внутреннее. Внешнее трение – это трение тела пловца о близлежащий слой воды. Внутреннее трение – трение частиц воды между собой. Сопротивление трения составляет 15–20 % от общего сопротивления воды.

**СПОРТИВНЫЙ СПОСОБ ПЛАВАНИЯ** К спортивным способам плавания относят кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Они позволяют развить высокую скорость. Все спортивные способы плавания имеют свою технику, которая регламентируется правилами соревнований.

### СТАРТ ПЛОВЦА

**Старт пловца из воды.** Старт из воды с отталкиванием от бортика бассейна при плавании на спине. И.п. – спортсмен берется прямыми руками за стартовые поручни хватом сверху на ширине плеч, прочно устанавливает стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды. По команде «На старт» пловец сгибает руки, подтягивается к поручням, сильно сгибает ноги в коленных, тазобедренных суставах, туловище почти прижато к бедрам. Подготовительные движения и отталкивание осуществляются одновременно. По стартовому сигналу пловец слегка поднимает туловище вверх, откидывает голову назад, выполняет мощное отталкивание ногами и быстрый мах руками через стороны назад. Он отталкивается с такой силой, что 2–3 м пролетает над водой, входит в воду руками и головой вперед. После погружения в воду пловец вытягивается в прямую линию и кратковременно скользит. Первые плавательные движения начинают ноги, затем следует один гребок рукой. К концу гребка тело находится на поверхности воды.

---

---

**Старт пловца с захватом тумбочки.** Один из распространенных вариантов техники старта пловца, который отличается от обычного старта с тумбочки исходным положением, более быстрым выполнением подготовительных движений и отталкивания. В и.п. пловец наклоняется вперед вниз и захватывает пальцами рук передний край тумбочки. В подготовительном движении пловец выполняет подсед ногами, а руками надавливает на передний край тумбочки, сгибая их в локтевых суставах, помогая этим движением быстрее вывести тело из равновесия и послать его вперед. В момент отталкивания руки делают маховое движение вперед.

**Старт пловца с тумбочки.** Прыжок пловца со стартовой тумбочки головой вперед по стартовому сигналу (кроме плавания на спине). В и.п. туловище пловца наклонено вперед вниз, стопы располагаются параллельно друг другу примерно на ширине плеч, слегка захватывая пальцами передний край тумбочки, ноги согнуты в коленных суставах (на 140–160°). Положение рук вариативно: чаще они вытянуты вперед вниз, реже отведены назад.

**СУДОРОГИ МЫШЦ.** Внезапные резкие непроизвольные сокращения мышц, часто сопровождающиеся болью и временной утратой способности к расслаблению; связаны с перенапряжением и (или) охлаждением. При возникновении судорог у пловца надо изменить способ плавания и расслабить мышцу.

## СУДЬЯ

**Судья на повороте.** Член судейской коллегии соревнований по плаванию, который следит за правильным выполнением пловцами переднего гребка перед поворотом, поворота, первого гребка после поворота, а в заплывах эстафетного плавания – за правильностью смены этапов.

**Судья по технике плавания.** Член судейской коллегии соревнований, следящий за тем, чтобы спортсмены соблюдали требования к технике определенного способа плавания, по которому проходит заплыв. Судьи по технике плавания должны быть на каждой боковой стороне бассейна.

**СУПИНАЦИЯ.** Поворот конечности вокруг продольной оси наружу.

**ТЕМП ГРЕБКОВ ПЛОВЦА.** Число полных циклов гребкового движения за 1 мин. Одна из основных количественных характеристик техники плавания; определяется путем визуального наблюдения и подсчета.

**ТРЕДЖЕН-КРОЛЬ.** Устаревшая разновидность плавания кролем. Движения рук примерно соответствуют движениям в кроле, движения ног выполняются ножницеобразно (подобно движениям ног в плавании на боку).

## УГОЛ

**Угол атаки тела пловца.** Ориентация тела пловца в потоке воды. Угол, образованный продольной осью тела и линией направления движения пловца. Он может быть положительным, если плечевой пояс расположен выше таза, и отрицательным, когда плечевой пояс находится ниже таза. При отрицательном угле атаки возникает сила, топящая пловца. С увеличением угла атаки

## Плавание

возрастает лобовое сопротивление. Угол атаки тела пловца, превышающий 10–15°, нерационален.

**Угол вылета пловца.** Угол при старте с тумбочки между горизонталью и продольной осью тела пловца. Оптимальный угол вылета пловца составляет 15–20°.

**УКАЗАТЕЛЬ ПОВОРОТА ДЛЯ ПЛОВЦОВ НА СПИНЕ.** Приспособление в бассейне; шнур с флажками, закрепленный на стойках на высоте 1,8 м от уровня воды и на расстоянии 5 м от каждой поперечной стороны бассейна.

**УСТУПЫ В БАССЕЙНЕ ДЛЯ ОТДЫХА.** Приспособление вдоль боковых стенок бассейна на глубине не менее 1,2 м ниже уровня воды шириной 15–20 см, на котором можно стоять во время отдыха.

**ФАЗЫ ДВИЖЕНИЙ ПЛОВЦА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАРТА.** При выполнении старта с тумбочки все движения пловца можно разделить на следующие фазы: латентный период стартовой реакции, мах руками с подседом, отталкивание, полет, вход в воду, скольжение под водой и начало первых плавательных движений. При выполнении старта из воды фазы движений остаются, за исключением замаха с подседом.

**ФИКСАЦИЯ ПЛОВЦОМ ФИНИШНОГО КАСАНИЯ ЩИТА.** Определенные правилами соревнований по плаванию детали фиксации финишного касания щита. При плавании вольным стилем участники, достигшие финиша, должны коснуться финишного щита (на любом его уровне) любой частью тела; при плавании на спине – одной рукой до переворота на грудь; при плавании брассом, дельфином – обеими руками одновременно при горизонтальном положении линии плечевого пояса.

**ЦИКЛ ДВИЖЕНИЙ.** Минимальная совокупность движений, после выполнения которых тело (части тела) возвращается в и.п. Цикл движений пловца – это совокупность движений в одном гребке, проходящих полный круг и повторяемых многократно. За начало цикла принято считать начало фазы захвата воды руками при плавании кролем на груди, на спине и дельфином; затем следует гребок, выход руки из воды (пронос), вход руки в воду.

**ЧУВСТВО ВОДЫ.** Способность пловца непрерывно получать информацию от различных анализаторов (рецепторов мышц, глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.), что позволяет ему лучше ощущать положение своего тела в воде, давление воды на гребущие поверхности, ускорение конечностей во время гребков, скорость движения тела и т.д.

**ШАГ ПЛОВЦА.** Расстояние, преодолеваемое пловцом за один гребок (цикл движений).

**ШНУР ДЛЯ ОСТАНОВКИ ПЛОВЦОВ ПРИ ФАЛЬСТАРТЕ.** Шнур, закрепленный на специальных стойках (на расстоянии 15 м от стартовой стенки бассейна, на высоте не менее 1,2 м от поверхности воды), для остановки

---

---

участников заплыва. Шнур закреплен на стойках таким образом, чтобы в случае фальстарта его можно было быстро опустить на воду.

**ЭСТАФЕТЫ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.** Дисциплины спортивного плавания, в которых четыре участника одной команды проплывают по 100 или 200 м вольным стилем. Разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции. Спортсмены используют быстрееший способ плавания – кроль на груди.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**АТАКА.** Стремительное нападение (наступление); технико-тактический прием в спорте, заключающийся в стремительном нападении на противника с целью добиться победы в спортивной игре.

**Атака вдоль боковой линии.** Продольная передача или ведение мяча в футбольном матче по направлению к угловому флагу на стороне соперника, с целью забить мяч в его ворота.

**Атака всей командой.** Перемещение максимально возможного числа игроков в сторону ворот соперника с целью забить мяч.

**Атака двумя нападающими.** Атака в футболе при системах игры 1 + 4 + 4 + 2, 1 + 5 + 3 + 2, 1 + 3 + 5 + 2.

**Атака тремя нападающими.** Атака в футболе при системах игры 1 + 4 + 3 + 3, 1 + 5 + 2 + 3, 1 + 3 + 4 + 3.

**Атака фланговая.** См. Атака вдоль боковой линии.

**Атака через центр.** Атака по условной центральной осевой линии поля.

**АУТ.** Выход мяча за пределы поля в футболе.

**БАДМИНТОН.** Спортивная игра с ракетками и воланом (легким мячом с перьями), на площадке размерами 13,4 × 5,2 м (для одиноких встреч) или 13,4 × 6,1 м (для парных встреч). Цель игры – одним ударом ракетки направить волан через сетку высотой 155 см на сторону соперника и приземлить волан там или вынудить соперника послать волан в сетку или аут.

**БАСКЕТБОЛ.** Командная спортивная игра с мячом на площадке размером 15 × 28 м командами по пять человек. Цель игры – забросить мяч руками в корзину соперников, укрепленную на щите высотой 3,05 м, и не дать забросить мяч в свою.

**БЛОК.** Технический прием активной защиты в волейболе; выполняется игроками передней линии, которые в прыжке за счет выставления кистей рук выше верхнего края сетки преграждают путь мячу в момент нападающего удара соперника. Выполняется как одним, так и двумя или тремя игроками одновременно (двойной, тройной блок).

**БЛОКИРОВКА.** Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча.

**БОМБАРДИР.** Наиболее результативный игрок в команде.

### БРОСОК

**Бросок сверху.** Технический прием, при которой мяч одной или обеими руками с силой направляется сверху вниз в корзину соперников.

**Бросок спорный.** Ситуация в баскетболе, когда судья подбрасывает мяч в центральном круге между двумя любыми игроками соперничающих команд в начале первого периода.

---

---

**Бросок штрафной.** Предоставляемая игроку возможность набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

**ВБРАСЫВАНИЕ.** Передача мяча на площадку игроком, находящимся за пределами площадки.

**ВВЕДЕНИЕ МЯЧА В ИГРУ.** Удар по мячу для введения его в игру в первой и во второй половине матча, после каждого гола, после остановки игры, выхода мяча за боковую или лицевую линию от игрока нападающей или защищающейся команды.

**ВЕДЕНИЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.** Ситуация, когда игрок касается мяча двумя руками одновременно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

**ВЕДЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ.** Ситуация, когда игрок, установивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает, катит или ударяет его в пол и касается мяча снова прежде, чем мяч коснется другого игрока.

**ВЛАДЕНИЕ ПООЧЕРЕДНОЕ.** Ситуация, когда мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание из-за пределов площадки.

**ВОЛАН.** Спортивный снаряд для игры в бадминтон, который игроки перебрасывают через сетку ударом по нему специальной ракеткой; имеет форму конуса с пластмассовой или пробковой головкой, обтянутой замшей или резиной, и пластмассовым или перьевым стабилизатором (оперением). Высота волана равна 6,4 см, масса – около 5 г (для игры в помещениях).

**ВОРОТА.** Цель для поражения в ряде спортивных командных игр; прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с веревочной сеткой в глубине.

**ВРАТАРЬ.** Игрок в спортивных командных играх, главная задача которого – защита своих ворот от ударов в них мяча; имеет особые права по сравнению с остальными игроками.

**ВРАЩЕНИЕ МЯЧА.** В футболе предание мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной или вертикальной осей в момент движений стопы ноги; позволяет игроку воздействовать на траекторию полета мяча и на характер его отскока от поля.

**ВРЕМЯ ИГРОВОЕ.** Общее время матча в командных спортивных играх, если он ведется в пределах установленного времени или до определенного счета, предусмотренного правилами игры.

**ГЛУБИНА АТАКИ ИЛИ ОБОРОНЫ.** Критерий оценки организации командной игры, определяемый размером части поля по длине, на которой команда активно действует.

**ГОЛ.** Забивание мяча в ворота в футболе при условии, что мяч полностью пересечет линию ворот.



## Спортивные игры

**ДОБИВАНИЕ МЯЧА.** 1. В футболе направление мяча в ворота после его отскока от штанги или вратаря. 2. В баскетболе направление мяча одной или обеими руками в корзину соперников.

**ЗАДЕРЖКА.** Неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения; контакт (задержка) может происходить с любой частью тела.

**Задержка игрока.** Умышленная остановка в футболе соперника, угрожающего забить мяч.

**Задержка игры.** Преднамеренное нарушение правил с целью получить паузу для отдыха.

**ЗАМЕНА ИГРОКА.** Способ рационального распределения сил в команде и управление соревновательной деятельностью при помощи ввода в игру «свежего» или «неудобного» для конкретного соперника игрока вместо его партнера, а также замена игрока, получившего персональное замечание или не выполняющего указания тренера.

**ЗАСЛОН.** Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию на площадке.

**Заслон неправильный.** Попытка неправильно задержать или помешать сопернику, который не контролирует мяч.

### ЗОНА

**Зона 3-очковых бросков.** Вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной радиусом, равным 6,25 м.

**Зона команды передовая.** Включает в себя корзину соперников, лицевую часть щита и ту часть площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперников, боковыми линиями и внутренним краем центральной линии, ближайшим к корзине соперников.

**Зона команды тыловая.** Включает в себя собственную корзину команды, лицевую часть щита и ту часть площадки, которая ограничена лицевой линией за собственной корзиной команды, боковыми линиями и центральной линией.

**ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.** Любая площадка размером не менее 7,5 × 4,5 м, на которой можно установить теннисный стол.

**ИГРОК, НАХОДЯЩИЙСЯ В ВОЗДУХЕ.** Игрок, который выпрыгнул вверх из точки на площадке.

**ИГРОК, НАХОДЯЩИЙСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПЛОЩАДКИ.** Игрок, любая часть которого касается пола или любого предмета на, над или за ограничивающей линией.

**ИНСАЙД.** Полусредний нападающий в футболе при системе «дубль-вэ», находящийся между одним из крайних нападающих и центральных.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК НЕПРАВИЛЬНОЕ.** Ситуация, когда защитник, опекая соперника с мячом или без мяча, помещает руку (руки) и оставляет их в контакте с соперником, чтобы задержать его продвижение.

---

---

**КАПИТАН КОМАНДЫ.** Член спортивной команды, которому поручается руководство действиями остальных ее участников, выполнение ряда организационных, дисциплинарных и общественных функций.

**КОМАНДА.** Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу.

**КОНТРАТАКА.** Быстрый переход в атаку после потери футбольного мяча соперником в ходе нападения.

**КОНТРОЛЬ МЯЧА КОМАНДНЫЙ.** Ситуация, когда игрок определенной команды контролирует живой мяч (он держит или ведет его).

**КОРNER.** Угловой удар в футболе.

**ЛИБЕРО.** В футболе свободный защитник, действующий в широком диапазоне без персональной опеки какого-либо игрока соперника.

**МИНИ-ФУТБОЛ.** Спортивная игра в футбол преимущественно в закрытых помещениях на площадке длиной 25–40 м и шириной 15–25 м, командами, состоящими из пяти человек с правом неограниченных замен. Цель игры – забить мяч в ворота размером 3 × 2 м любой частью тела, кроме рук. Положения вне игры не существует. Мяч из аута вводится ногами, а от ворот – только руками.

## **МЯЧ**

«**Мяч в игре**». Термин, употребляемый во многих командных спортивных играх и означающий ситуации, когда мячом можно играть.

«**Мяч вне игры**». Термин, употребляемый во многих командных спортивных играх и означающий ситуации, когда мяч вышел из игры и игра должна быть остановлена.

**Мяч для мини-футбола.** Мяч сферической формы массой 390–430 г, диаметром 62–66 см, состоящий из кожаной или синтетической покрышки с вложенной внутри резиновой камерой, накаченной воздухом.

**Мяч для настольного тенниса.** Шарик из матового целлулоида или подобной пластмассы белого или желтого цвета. Диаметр мяча – 4 см, масса – 2,5 г.

**Мяч за пределами площадки.** Ситуация, когда мяч касается игрока или любого другого лица, находящегося за пределами площадки, пола или любого предмета на, над или за ограничивающей линией, опоры, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого предмета над игровой площадкой.

**Мяч спорный.** 1. В футболе возобновление судьей игры после ситуаций, когда мяч вышел за пределы поля от игроков двух разных команд, при обоюдном нарушении и т.п. Мяч вводится в игру так, чтобы у игроков были равные возможности сыграть им. 2. В баскетболе ситуация, когда один или более игроков каждой из соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из игроков не может завладеть им без чрезмерно грубых действий.

---

---

*Спортивные игры*

---

---

**Мяч футбольный.** Мяч массой 396–453 г, диаметром 68–71 см, состоящий из кожаной или синтетической покрышки с вложенной внутрь резиновой камерой, накаченной воздухом.

**НАКАЗАНИЕ.** Предоставление мяча команде соперников для вбрасывания из-за пределов площадки с места первоначального вбрасывания.

**НАКЛАДКА.** Резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки.

**НАПАДАЮЩИЙ.** Спортсмен в командных видах спорта, специализирующийся на атакующих действиях.

**Нападающий крайний.** Игрок в командных спортивных играх, действующий на флангах атаки.

**Нападающий полусредний (инсайд).** Игрок в футболе при системе «дубль-вз», находящийся между центральным и одним из крайних нападающих и часто оттягивающийся ближе к своим полузащитникам.

**НАРУШЕНИЕ.** Несоблюдение правил.

**НИЧЬЯ.** Равный счет в спортивных играх, складывающийся по ходу матча, или его окончательный результат.

**ОПЕКА СЗАДИ НЕПРАВИЛЬНАЯ.** Персональный контакт защитника, находящегося позади соперника.

**ОСТАНОВКА МЯЧА.** Технический прием в ряде спортивных игр, заключающийся в прерывание движения летящего, катящегося мяча внутренней стороной стопы.

**ОТБОР МЯЧА.** Техничко-тактический прием в футболе, заключающийся в выполнении действий, после которых соперник теряет контроль над мячом и его перехватывает отбирающий игрок или мяч уходит за пределы поля или площадки.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА.** Один из основных технических приемов в командных спортивных играх, заключающийся в направлении игроком мяча партнеру для развертывания атакующих взаимодействий.

**ПЕРЕДАЧА ГОЛЕВАЯ.** Передача мяча во многих командных играх партнеру, который, находясь в выгодном для атаки положении, добивается взятия ворот.

**ПЕРЕИГРОВКА.** Повторение по разным причинам игры между командами или спортсменами чаще всего при необходимости в выявлении первенства в случае одинакового результата.

**ПЕРИОД.** Часть матча, имеющая определенную продолжительность и отделяющая от другой части перерывом для отдыха.

**ПЛОЩАДКА ДЛЯ МИНИ-ФУТБОЛА.** Спортивная площадка размером 15–20 × × 25–40 м с деревянным или синтетическим покрытием. В центре лицевой линии находятся ворота с сеткой. Основная разметка: поперечная средняя линия с кругом диаметром 3 м, линия ворот, боковые линии – точки 10- и 6-метровых штрафных ударов, площадь ворот – 6 м, радиус – 4 м.

---

---

**ПЛОЩАДЬ ВРАТАРЯ.** Участок поля, примыкающий к линии ворот и расположенный прямо перед ними. Действуя в этой площади, вратарь имеет определенные преимущества, предусмотренные правилами игры.

**ПОВОРОТ.** Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на площадке, вышагивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с полом.

**ПОДАЧА.** Начальный удар в некоторых спортивных играх (бадминтон, волейбол, теннис), с помощью которого мяч вводится в игру. Подающий игрок должен направить мяч на площадку соперника тем или иным способом.

**ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ.** Документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждение участников и другие организационные вопросы.

**ПОЛУФИНАЛ.** Часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в которых участвуют спортсмены или команды-победители четвертьфиналов и выявляются участники финала.

**ПРАВИЛО ВОСЬМИ СЕКУНД.** Правило, по которому каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение 8 с перевести мяч в свою передовую зону.

**ПРАВИЛО ТРЕХ СЕКУНД.** Правило, по которому игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 с подряд, в то время, когда его команда контролирует мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ОПЕКЕ.** Положение, когда защитник находится лицом к своему сопернику и обе его ноги находятся на полу.

**ПРИНЦИП ЦИЛИНДРА.** Под цилиндром понимается пространство внутри воображаемого цилиндра, занятого игроком на полу. Он включает пространство над игроком и ограничен: спереди – ладонями игрока, сзади – ягодицами, по бокам – внешними поверхностями рук и ног.

**ПРОБЕЖКА.** Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом на площадке сверх ограничений.

**ПРОСТРЕЛЬНАЯ ПЕРЕДАЧА.** Быстрая передача мяча с фланга в центр перед воротами соперника. Применяется в ряде командных спортивных играх.

**ПРОТЕСТ.** Официальное возражение представителя команды в адрес главной судейской коллегии против неправильных действий организаторов, судей либо участников соревнований.

**ПРОТОКОЛ ИГРЫ.** В командных играх специальная форма (бланк) учета составов действия команд.

**ПЯТЬ ФОЛОВ ИГРОКА.** Ситуация, когда игрок, совершивший пять фолов, удаляется из игры.

## **РАЗРЯД**

**Разряд женский одиночный.** Вид соревнований в бадминтоне, настольном теннисе, когда между собой соревнуются две женщины.

## Спортивные игры

**Разряд женский парный.** Вид соревнований в бадминтоне, настольном теннисе, когда между собой соревнуются две женские пары.

**Разряд мужской одиночный.** Вид соревнований в бадминтоне, настольном теннисе, когда между собой соревнуются два мужчины.

**Разряд мужской парный.** Вид соревнований в бадминтоне, настольном теннисе, когда между собой соревнуются две мужские пары.

**Разряд смешанный парный.** Вид соревнований в бадминтоне, настольном теннисе, когда между собой соревнуются смешанные пары (мужчина и женщина).

**РАКЕТКА ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.** Спортивный снаряд для игры в настольный теннис, предназначенный для выполнения ударов по мячу; состоит из деревянного основания и различных накладок, может иметь любые размеры, форму и массу.

**СЕРИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ.** Все штрафные броски и или последующее право на владение мячом в результате наказания за один фол.

**СЕТКА.** Инвентарь в ряде спортивных игр (бадминтон, волейбол, настольный теннис); делит игровую площадку на две равные части. Размер сетки, ее ячеек, высота от поверхности пола или земли различны в разных спортивных играх. Изготавливается из хлопчатобумажного или синтетического шнура.

**СИСТЕМА ИГРЫ.** Определенная организация действий в командных спортивных играх: игроков (по амплуа), звеньев и всей команды в целом, предусматривающая как расстановку игроков, так и способы ведения атаки и обороны.

**Система игры «дубль-вэ».** Организация игры футбольной команды со следующей расстановкой игроков: три защитника, два полузащитника, два оттянутых назад полусредних нападающих и три выдвинутых вперед нападающих (крайние и центральный).

**Система игры 1 + 4 + 2 + 4.** Организация игры футбольной команды со следующей расстановкой игроков: четыре защитника, два полузащитника и четыре нападающих.

**Система игры 1 + 4 + 3 + 3.** Организация игры футбольной команды со следующей расстановкой игроков: четыре защитника, три полузащитника и три нападающих.

**Система игры 1 + 4 + 4 + 2.** Организация игры футбольной команды со следующей расстановкой игроков: четыре защитника, четыре полузащитника и два нападающих.

**Система игры 1 + 5 + 3 + 2.** Организация игры футбольной команды со следующей расстановкой игроков: пять защитников, три полузащитника и два нападающих.

**СТОЛ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.** Специальный стол прямоугольной формы длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой 76 см от пола или земли, предназначенный для игры. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной и гладкой.

---

---

**СТОЛКНОВЕНИЕ.** Неправильный персональный контакт игрока с мячом или без мяча толчком или движением в туловище соперника.

**СТРАТЕГИЯ ИГРЫ.** Практическая деятельность тренера, подготовка им команды к соревнованиям, для чего изучаются особенности команды и ее подготовки, силы и средства, необходимые для достижения поставленной цели, сильные и слабые стороны соперников, осуществляется подбор игроков в команду, которые смогут успешно решить поставленные задачи.

**ТАЙМ-АУТ ЗАТРЕБОВАННЫЙ.** Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера.

**ТАЙМ.** В ряде спортивных командных игр одна половина матча (в футболе равен 45 мин).

**ТАКТИКА.** Совокупность приемов и средств, принимаемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников; искусство ведение спортивной борьбы; подчиненная часть стратегии.

**ТЕХНИКА.** Система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

**ТОЛЧОК.** Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или неконтролирующего мяч.

**ТУРНИР.** Спортивное соревнование, состоящее из серии встреч, матчей. Основные системы: круговая (каждый встречается один или несколько раз со всеми) и олимпийская, или кубковая (с выбыванием проигравших после очередного тура).

**УДАЛЕНИЕ.** Суровый вид наказания за грубое нарушение правил соревнований в командных спортивных играх, заключающийся в удалении игрока до конца матча (в футболе) без права замены или в удалении игрока по ходу матча на определенное время (в мини-футболе – на 2 мин).

**УДАР.** Технический прием в спортивных единоборствах (кроме борьбы) и спортивных играх.

**Удар 10-метровой штрафной.** Наказание в мини-футболе, назначаемое за нарушение правил в любой части площадки, начиная с шестого нарушения. Если нарушение было совершено на расстоянии до 10 м от ворот защищающейся команды, то штрафной удар пробивается с места нарушения правил.

**Удар 11-метровой.** Наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарем), назначаемое за нарушение правил соревнований игроками защищающейся команды, совершенное в своей штрафной площадке.

**Удар 6-метровой штрафной.** Наказание в мини-футболе, назначаемое за умышленное нарушение правил игроком защищающейся команды в пределах

---

---

## Спортивные игры

---

---

площади ворот с 6-метровой отметки в ворота, защищаемые одним вратарем. При этом не имеет значение, где находился мяч в момент нарушения.

**Удар внешней стороной стопы.** Удар ногой в футболе, применяемый при ударах в ворота по катящемуся с боку мячу; выполняется с поворотом бьющей ноги внутрь, стопа соприкасается с мячом ближе к пятке.

**Удар внешней частью подъема.** Широко применяемый удар в футболе, позволяющий точно послать мяч благодаря большой площади соприкосновения с мячом; выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу.

**Удар внутренней стороной стопы.** Удар ногой в футболе, применяемый чаще для точной передачи мяча на близкое расстояние; выполняется ногой, развернутой носком наружу, при небольшом замахе.

**Удар внутренней частью подъема.** Один из основных ударов ногой в футболе, позволяющий послать мяч по криволинейной траектории; выполняется частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше.

**Удар головой.** Удар в футболе по мячу лбом или боковой частью головы, широко применяемый по высоколетящему мячу; выполняется без прыжка, в прыжке, в падении. Умение выполнять его важно для нападающих.

**Удар начальный.** Удар ногой в футболе по неподвижно лежащему мячу в центре поля в начале первой половины игры (по жребию), второй половины игры (игроком команды, не производившей удар в начале игры) и после каждого гола (игроком команды, пропустившей мяч).

**Удар от ворот.** В футболе выбивание вратарем мяча с линии площади ворот после его выхода за линию ворот; наиболее распространен удар внутренней частью или серединой подъема.

**Удар по мячу.** Основной технический прием в спортивных играх, заключающийся в мощном, стремительном толчке мяча ногой, головой, рукой, клюшкой с целью послать их в ворота соперников и передать партнеру, направить на площадку соперников, отбить от своих ворот.

**Удар пяткой.** Удар ногой в футболе, применяемый для неожиданной передачи партнеру.

**Удар резаный.** Удар в футболе, выполняемый внутренней или внешней стороной подъема, при котором направление удара не проходит через общий центр массы мяча, что вызывает его вращение вокруг горизонтальной оси (подсечка), вертикальной или наклонной осей (обводка) и изменяет угол вылета. Сильно вращающийся мяч, встречая сопротивление воздуха, изменяет первоначальную траекторию (эффект Магнуса) и отклоняется в сторону вращения.

**Удар с лета.** Удар ногой в футболе по летящему мячу; используется при ударах в ворота, быстрых передачах мяча партнеру и при защите своих ворот.

**Удар с полулета.** Удар ногой в футболе, наносимый сразу же после отскока мяча от земли; требует точного расчета, чаще всего применяется для взятия ворот.

**Удар с рук.** В футболе удар вратаря, выбивающего мяч в поле. Выпущенный из рук мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока от земли.

---

---

**Удар свободный.** Наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил; выполняется без непосредственного противодействия соперников и не засчитывается в случае прямого попадания в ворота.

**Удар серединой подъема.** Основной удар в футболе, выполняемый серединой подъема оттянутой стопы; дает возможность направлять мяч сильно, точно и на любой высоте.

**Удар угловой.** Удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечет линию ворот от игрока защищающейся команды.

**Удар штрафной.** Наказание в футболе, заключающееся в назначении за нарушение правил удара по мячу ногой с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площадке, когда назначается 11-метровый удар).

**УХОД.** Индивидуальное тактическое действие в футболе, с помощью которого нападающий освобождается от опеки соперника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры.

**ФОЛ.** В футболе и баскетболе явное нарушение игроками правил соревнований, связанное преимущественно с силовыми контактами или неспортивным поведением.

**Фол дисквалифицирующий.** Любое вопиющее неспортивное поведение игрока, запасного, тренера.

**Фол обоюдный.** Ситуация, в которой два игрока соперничающих команд совершают персональные фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время.

**Фол персональный.** Фол, вызванный контактом с соперником, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым.

**Фол технический.** Фол, не вызванный контактом с соперником, когда игрок неуважительно касается судей, команды соперника.

**ФУТБОЛ.** Командная спортивная игра на поле размером 64–75 × 100–110 м с воротами размером 7,32 × 2,44 м командами по одиннадцать человек. Цель игры – забить мяч в ворота соперников. ногами или любой другой частью тела (кроме рук)

**ФУТЗАЛ.** Спортивная игра; футбол в залах на площадке размером 24–36 × 14–20 м командами, состоящими из пяти человек, с правом ограниченных замен. Цель игры – забить мяч в ворота размером 2 × 3 м любой частью тела (кроме рук). Мяч имеет меньшие размеры и больший вес, чем в футболе и мини-футболе, поэтому плохо отскакивает от пола; мяч вводится в игру из-за боковой, лицевой линии и с углового руками.

**ХАВБЕК.** Полузащитник в футболе.

**ХЕТ-ТРИК.** Три гола, забитые одним игроком в одном матче в футболе.



*Спортивные игры*

---

---

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КРУГ.** Окружность с радиусом, равным 9 м, проведенная с центра футбольного поля.

**ШТРАФНАЯ ПЛОЩАДЬ.** Прямоугольный участок футбольного поля размером  $40,32 \times 16,5$  м, примыкающий к линии ворот и расположенный прямо перед воротами. За грубое нарушение правил игры в его пределах футболистам из защищающейся команды назначается 11-метровый штрафной удар.

## ТУРИЗМ

**АБРИС.** Схематический чертеж местности, составляемый при производстве топографической съемки местности по линии движения.

**АДАПТАЦИЯ.** Приспособление, привыкание организма человека к новым условиям жизни – к новым географическим и климатическим условиям. За время адаптации (не менее трех дней в начале похода) организм туриста может приспособиться к изменившейся среде. В этот период двигательные нагрузки должны быть минимальными, возрастать постепенно. Особенно важно учитывать это туристам, намеревающимся совершить поход в горы с подъемами на высоту более трех тысяч метров.

**АЗИМУТ.** Угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомый (заданный) ориентир; отсчитывается по часовой стрелке.

**АЛЬПЕНШТОК.** Прочная деревянная, с острым стальным наконечником, палка длиной 70–150 см, имеющая рукоятку для упора ладони и темляк. Применяется горными туристами в качестве точки опоры при передвижении по горным склонам, а также может быть использована как стойка для палатки и в других случаях.

**АЛЬТИМЕТР.** Высотомер, прибор для определения высоты местности над уровнем моря, действие которого основано на измерении атмосферного давления; в горных походах облегчает туристам ориентировку на местности, позволяя с большой точностью определять отметку высоты, на которую они поднялись или спустились.

**АНАРАКА (АНОРАК).** Походная верхняя ветрозащитная и водонепроницаемая одежда типа куртки с капюшоном, обычно с широким карманом на груди; застегивается на молнию и имеет большой карман на груди, надевается через голову.

**АНОМАЛИЯ МАГНИТНАЯ.** Отклонение магнитного поля Земли (его силовых линий) от его нормального положения. В районах магнитной аномалии стрелка компаса беспорядочно вертится, показывая разные направления на Север. При подготовке к походу важно узнать, не проходит ли маршрут по районам магнитной аномалии.

**АПТЕЧКА ПОХОДНАЯ.** Набор медикаментов, необходимых при совершении туристского похода. Аптечка комплектуется санитаром группы, и ее состав зависит от сложности и продолжительности похода.

**БАЙДАРКА.** Узкая легкая лодка с острым носом и кормой без уключин, закрытая сверху, в которой гребцы сидят лицом вперед по ходу движения и гребут двухлопастными веслами. В зависимости от назначения различают байдарки спортивные и туристские (разборные) двух- и трехместные. По конструкции корпуса бывают жесткими, полужесткими, надувными.

*Туризм*

**БАХИЛЫ.** Матерчатые или клеенчатые чехлы высотой до колен, надеваемые в лыжном походе поверх ботинок и брюк. Имеют завязки наверху и дополнительно на щиколотках. Защищают обувь и ноги туриста от снега и намокания, создают дополнительно воздушную прослойку, сохраняющую тепло.

**БЕРГШТРИХ.** Указатель склона – короткий штрих на горизонталях топографической карты, указывающий направление вниз по склону.

«**БЕСЕДКА**». Элемент страховочной системы альпиниста.

**БИВУАК (БИВАК).** В альпинизме место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.

**БОЛЕЗНЬ ГОРНАЯ.** Болезненное состояние, возникающее вследствие кислородного голодания при подъеме на большие высоты (свыше 3000 м). Характеризуется слабостью, одышкой, нарушением сна, головной болью, головокружением, иногда носовыми кровотечениями, обмороками. Для профилактики горной болезни необходимы тренировки, адаптация не менее трех дней.

**БРОД.** Мелкое место реки, озера, удобное для перехода или переезда. К этому месту часто сходятся береговые тропы, дороги, их продолжение видно на другом берегу.

**БУЙ.** Плавающий знак, устанавливаемый на водоемах для указания опасных мест (мелей, подводных камней).

**БУССОЛЬ.** Инструмент для измерения магнитного азимута направлений на местности. Устройство его напоминает компас Адриана, но имеет более точное визирное устройство, цена одного деления равна одному градусу.

**БУХТА.** Веревка или канат, уложенная специальным способом, удобным для транспортировки. Веревка сворачивается кругами на руке через локоть и большой палец или через ногу – ступню и колено.

**ВЕЛОРЮКЗАК.** Специальный рюкзак, закрепленный на багажнике велосипеда, т.к. у велотуриста с рюкзаком на спине снижается устойчивость во время движения, раньше приходит усталость.

**ВЕРЕВКИ ТУРИСТСКИЕ.** Вербки, используемые туристами для страховки при преодолении препятствий и других целей. Изготавливаются из синтетических (капроновых, нейлоновых) пряжей, образующих сердцевину сложной конструкции, окруженную защитной оплеткой. Обладают высокой прочностью и эластичностью. Вербки делятся на основные – диаметром 10 мм и более, и вспомогательные – диаметром от 6 мм. Обычная длина одной веревки (конец) – 40 м.

**ВИБРАМ.** Вид подошвы для спортивной обуви из толстой резины с глубоким рифлением, а также ботинки на такой подошве для занятий туризмом. Особая форма рифления и свойства резины (малый удельный вес, прочность, износоустойчивость, высокий коэффициент трения) создают надежное сцепление подошвы с поверхностью на скалистых участках местности, на снегу или льду.

**ВИЗИР.** Устройство для зрительного наведения (прицеливания) оптического или угломерного (геодезического) прибора на определенную точку. У простого компаса визир – это «глазок» и «мушка» на визирном кольце. В более сложных наблюдательных и геодезических приборах это тонкая нить (волосок), размещенная в оптической системе – зрительной трубе между окуляром и объективом, который наводят на цель поворотом зрительной трубы.

**ВОЛОКУША.** Приспособление, используемое в лыжных походах для индивидуальной или групповой перевозки грузов либо пострадавшего; чаще всего делается из лыж, носки которых связывают веревкой или ремнем, у креплений привязывают две поперечины или шурупами прикручивают несколько листов дюралюминия.

**ВОЛЧАТНИК.** Оградительная веревка с нашитыми разноцветными лоскутами ткани. Применяется для ограничения площадей или обозначения дистанций соревнований.

**ВРЕМЯ КОНТРОЛЬНОЕ.** Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание; за превышение контрольного времени участник или команда снимаются с соревнований.

**ВЫХОД РАДИАЛЬНЫЙ.** Кольцевой или челночный выход с основного маршрута похода с возвращением в начальную точку; планируется при разработке маршрута с целью его облегчения или при желании ознакомиться с интересными объектами, находящимися в стороне от него.

**ГАТЬ (фишинник, гребли).** Настил из бревен, жердей и хвороста для прохода или проезда через топкое болотистое место.

**ГИДРОГРАФИЯ.** Топографические знаки голубого и синего цвета, обозначающие на карте водные объекты.

**ГОРИЗОНТАЛЬ.** Кривая линия на топографической карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающая представление о рельефе земной поверхности. При помощи горизонталей по карте можно определить высоты местности, измерить крутизну скатов, построить профили маршрута. Совокупность горизонталей позволяет представить рельеф местности, что важно для ориентирования, когда карту сличают с местностью, уточняют маршрут.

**ГРЕБЕНЬ.** Узкое, заостренное образование в скальном рельефе, спускающееся с вершины и разделяющее склоны.

**ГРОТ.** Неглубокая пещера со сводчатым потолком и широким входом, а также расширение пещеры после узкого прохода.

**ДВУХКИЛОМЕТРОВКА.** Среднемасштабная обзорно-топографическая карта масштаба 1:200 000; служит для изучения местности, разработки маршрута похода, ориентирования в походе.

**ДНЕВКА.** День в походе, предназначенный для отдыха.

**ДНЕВНИК ТУРИСТСКИЙ.** Последовательная, по дням, запись событий туристского похода. Ведется регулярно по очереди всеми участниками группы. Записи ведутся в блокнотах участников, затем переписываются в специальную тетрадь.

В группе есть ответственный за дневник, материалы которого в дальнейшем используются для отчета о походе.

**ДОКУМЕНТЫ МАРШРУТНЫЕ.** Маршрутная книжка или маршрутный лист (удостоверение туристской группы); карты, схемы или кроки, текстовые описания отдельных сложных участков маршрута, сделанные на основе отчетов других групп или литературы; пропуска для посещения заповедников, заказников и т.п.

**ДРАТВА.** Прочная крученая льняная нитка, просмоленная или навошенная для предохранения от гниения.

**ЖИЛЕТ СПАСАТЕЛЬНЫЙ.** Обязательная часть личного снаряжения туриста-водника, предназначенная для поддержания человека на плаву в случае переворота судна. Различают надувной жилет, жилет с наполнителями, комбинированные жилеты с объемом (грузоподъемностью) не менее 16 кг.

**ЖУМАР.** Зажим одностороннего действия с ручкой – специальное устройство для движения по веревке.

**ЗАБРОСКА.** Доставка участников группы или снаряжения к началу маршрута либо части снаряжения или питания на определенный участок маршрута.

**ЗАВХОЗ.** Один из участников группы, отвечающий за всю хозяйственную деятельность группы. Вместе с командиром группы составляет список личного и группового снаряжения, организует, привлекая к этой работе членов группы, подборку, покупку, ремонт, изготовление группового снаряжения (колышков, стоек для палаток, тентов и т.п.), на маршруте следит за сохранностью снаряжения и своевременным его ремонтом, после окончания похода – за сбором снаряжения и приведением его в полный порядок.

**ЗАЖИМ.** Деталь в компасе Адрианова для фиксации магнитной стрелки.

**ЗАИМКА.** Поселение типа хутора, избышки в глухой тайге, где останавливаются охотники, рыбаки, геологи.

**ЗАКАЗНИК.** Территория, в пределах которой постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности для обеспечения охраны одного или многих видов живых существ, одного или нескольких экологических компонентов или общего пейзажного характера охраняемой местности.

**ЗАКОНЫ ТУРИСТОВ.** Нормы и правила поведения, традиционно принятые в туристской группе; основаны на взаимопомощи, ответственности, бережном отношении к природе.

**ЗАЛОЖЕНИЕ.** Расстояние на карте между двумя смежными горизонталями, служит для определения крутизны склона; определяется в метрах.

**ЗАПАС НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ (НЗ).** Резерв продуктов на случай, если погодные или иные условия задержали группу в пути.

**ЗАПОВЕДНИК.** Особо охраняемая природная территория (акватория), пребывание в пределах которой строго ограничено или запрещено; создается с целью сохранения природных объектов как эталонов естественной природной среды, типичных или редких ландшафтов, редких и исчезающих видов животных и растений. При совершении туристских походов требуется специаль-

---

---

ное разрешение администрации заповедника на его посещение или проход через его территорию.

**ЗНАКИ ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ.** Специальные условные знаки, которыми на топографических картах изображаются все местные предметы. Различают линейные знаки – это знаки, обозначающие дороги, линии связи, электропередачи, ручьи, реки и т.п.; фигурные знаки – знаки башен, мостов, церквей, паромов, электростанций, отдельных строений и т.п.; площадные знаки – знаки лесов, болот, населенных пунктов, пашен, лугов, т.е. местных предметов, занимающих значительные площади поверхности земли; пояснительные знаки – знаки характеристики леса, названия населенных пунктов, железнодорожных станций, рек, озер, гор, ширины шоссе, длины, ширины и грузоподъемности мостов, глубины бродов на реках и т.п.

Знаки бывают масштабными (соответствующими размерам предметов) и немасштабными.

**ЗЫБУН.** Трясина, участок зарастающих водоемов, поверхность воды которых покрыта растительностью толщиной до 1-2 м.

**ИНТЕРВАЛ ДВИЖЕНИЯ.** Расстояние между участниками при движении группы в походе, который должен способствовать безопасному движению, не позволять группе растягиваться и разрываться. При движении по лесной тропе интервал должен увеличиваться, с тем, чтобы ветка, отпущенная участником группы, не ударила следующего за ним.

**КАЗНАЧЕЙ.** Обязанность (должность) в походной группе; отвечает за финансовое обеспечение похода, составляет смету расходов, ведет учет, распоряжается финансами группы.

**КАРАБИН.** Устройство особой конструкции из прочного металла, служащее для застешки, зацепки; входит в состав специального туристского снаряжения, обеспечивающего страховку. Используется для натяжения веревок, наведения переправы, транспортировки груза. Карабин снабжен страховочной закручивающейся или защелкивающейся муфтой, исключающей непроизвольное выскакивание из него веревки.

**КАРКАС.** Остов (скелет) палатки, байдарки или рюкзака, состоящий из отдельных скрепленных между собой элементов, изготовленных из металла или стеклопластика; определяет прочность, устойчивость конструкции.

**КАРНИЗ.** Короткий нависающий выступ в скалах, а также снежный надув на гребне.

**КАРСТ.** Корродированная поверхность с провалами, воронками, пещерами, образованная в результате растворения природными водами горных пород (известняков, доломитов).

**КАРТА.** Выполненный на бумаге в красках чертеж местности, то есть ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде. Различают учебные, морские, туристские, дорожные, спортивные и другие карты.

- Карта спортивная.** Крупномасштабный специальный чертеж, предназначенный для соревнований по спортивному ориентированию и выполненный в специфических условных знаках, специальное содержание которого составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов.
- КАРТОСХЕМА.** Упрощенная карта (обычно лишенная картографической сетки), содержание которой строго ограничено элементами, важными для понимания ее сюжета.
- КАРТОЧКА КОНТРОЛЬНАЯ.** Карточка участника, на которой фиксируется прохождение контрольного пункта в заданном направлении.
- КАСКА.** Головной убор, используемый туристами при работе в пещерах, на скалах и камнепадных участках, при прохождении сложных в техническом отношении рек или участков, а также на соревнованиях по туристскому многоборью. Как правило, используются хоккейные, шахтерские, строительномонтажные каски.
- КАТАМАРАН.** Судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой; легкое по весу, простое по устройству и изготовлению, хорошо управляемое и надежное средство сплава, широко применяется туристами в водных походах.
- КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ.** Показатель сложности маршрута туристского похода; определяется от первой до шестой следующими признаками: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от района похода.
- КЕМПИНГ.** Лагерь для автотуристов (с палатками или домиками легкого типа).
- КИЛОМЕТРАЖ.** Протяженность туристского маршрута в километрах.
- КИЛОМЕТРОВКА.** Топографическая карта масштаба 1:100 000, т.е. 1 см = 1 км. Этот масштаб карты удобен для туристов, так как передает всю необходимую информацию о районе похода.
- КЛАПАН.** Верхняя часть рюкзака, закрывающая рюкзак. В клапан целесообразно класть вещи, которые могут срочно понадобиться на маршруте, плащ, головной убор, теплую рубашку и т.п.
- КНИЖКА ЗАЧЕТНАЯ МАРШРУТНАЯ (ЗМК).** Документ команды, в котором фиксируется результат прохождения дистанции на туристских соревнованиях.
- КНИЖКА МАРШРУТНАЯ.** Удостоверение туристской группы на совершение категорийного похода.
- КОВРИК ТУРИСТСКИЙ.** Подстилка на дно палатки, служащая для влаго- и теплоизоляции. Наиболее удобен для этих целей коврик из полиуретана.
- КОМАНДИР.** Обязанность (выборная должность) в туристской группе, помощник руководителя группы; опытный турист, пользующийся авторитетом и уважением товарищей, следящий за соблюдением графика движения группы, за работой всех должностных лиц.
- КОМИССИЯ МАРШРУТНО-КВАЛИФИКАЦИОННАЯ (МКК).** Комиссия, которая рассматривает заявочные документы туристских групп, готовящихся к категорийным походам, утверждает походы, проверяет разработку

---

---

маршрута группы и график движения по основному и запасному вариантам, соответствие опыта руководителя группы и участников заявленному походу,

осуществляет оперативный контроль прохождения группами маршрутов, проверяет отчеты групп о совершенных походах и дает заключение о соответствии пройденного маршрута указанной категории сложности, присваивает туристские разряды, выдает значки.

**КОМПАС.** Прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта. В туризме используются компас конструкции русского военного топографа XIX века В. Адрианова и жидкостной компас для спортивного ориентирования.

**КОМПОСТЕР.** Устройство, род щипцов, установленное на контрольных пунктах (КП) для отметки прохождения участником данного КП в туристских соревнованиях по ориентированию.

**КОНЕК.** Верхняя часть двухскатной палатки, от которой в обе стороны уходят скаты. Осевая линия крыши – верхний продольный шов с двумя отверстиями (люверсами) для установки опорных стоек и двумя петлями (проушинами) для веревок – коньковых оттяжек.

**КОНЕЦ.** Кусок основной веревки длиной 40 м.

**КОРРЕКТИРОВКА КАРТЫ.** Уточнение и изменение на карте рельефа и ситуации.

**КОСА.** Низкая и узкая намывная полоса суши, примыкающая одним концом к берегу, а другим выступающая в сторону моря (реки, озера).

**КОСТРОВОЙ.** Ответственный за костровое хозяйство (постоянная походная должность); дежурный у костра (временная должность в туристской группе, которую выполняют все участники похода по графику). Костровой работает у костра только в перчатках, обуви, одежде с длинными рукавами и головном уборе.

**КОТЕЛОК.** Металлическая посуда с крышкой и ручкой для варки пищи на костре или для еды; на туристских соревнованиях используется для кипячения воды (на этапе соревнований по туристской технике).

**КОЧКА.** В туристских соревнованиях элемент этапа, имитирующего прохождение по болоту.

**КОШКИ.** Металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения и удобства движения по склонам, покрытым льдом, фирном или мокрой травой.

**КРАЕВЕД.** Человек, изучающий свой край. В туристской группе обязанность (должность) участника похода, который организует изучение района турпохода, обеспечивает на маршруте посещение музеев и других краеведческих объектов, выполнение заданий и сбор различных материалов краеведческого характера для отчета о походе, выставки.

**КРОКИ.** Чертеж участка местности с подробным отображением ее важнейших элементов путем глазомерной съемки; обычно составляют кроки участков, представляющих определенный интерес – перевалов, возможных мест переправы и т.п.



**КРУГОСВЕТКА.** Кольцевой водный маршрут, начинающийся и заканчивающийся в одном и том же месте. Проходит по рекам или системе озер. Обычно планируется так, чтобы большая часть пути проходила вниз по течению рек, а подъемы производились на шлюзах и волоках.

**КРЮК.** Приспособление для закрепления снаряжения на скале или на льду при организации страховки и для создания искусственных опор при подъеме по очень крутым склонам и отвесным стенкам.

**КРЮЧОК.** Часть кострового оборудования, служит для подвески варочной посуды над костром на тросе.

**КУРВИМЕТР.** Прибор для измерения расстояний на карте. Колесико курвиметра прокатывают по измеряемой извилистой линии и по показанию стрелки на шкале определяют расстояние (в масштабе карты) или длину линии в сантиметрах.

**ЛАВИНА.** Снежный обвал; масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов со скоростью 20–50 м/с. Обладая огромной разрушительной силой, лавины часто становятся причиной катастроф – гибели людей, разрушения дорог и сооружений.

**ЛАНДШАФТ.** Общий вид местности; участок или комплекс участков географической оболочки Земли, ограниченный естественными границами, в пределах которого горные породы, рельеф, климат, воды, почвы, растительность и животный мир образуют взаимосвязанное и взаимообусловленное единство.

**ЛЕГЕНДА.** Свод условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте. Иногда на полях карты располагаются диаграммы, профили, таблицы, дополняющие картографическое изображение.

**ЛЕДОРУБ.** Элемент снаряжения горных туристов и альпинистов; состоит из головки с «клювом» и лопатки, укрепленной на рукоятке со штычком. Применяется для самостраховки при движении по льду, снежным и мокрым травянистым склонам, для рубки ступеней во льду и твердом снеге, обработки скальных трещин и т.д., а также при бивачных работах. Длина ледоруба (от 60 до 100 см) подбирается по росту туриста применительно к характеру маршрута.

**ЛЕНТА МАРШРУТНАЯ.** Участок карты вдоль линии маршрута, по которой движется группа. Обычно с основы карты копируется участок шириной 1–2 км в обе стороны от линии движения, на который в процессе похода наносятся необходимые изменения и дополнения.

**ЛЕСОПАРК.** Обширный естественный лесной массив на территории крупного населенного пункта; используется как место отдыха городского населения, занятий спортом, развлечений. В лесопарке существуют ограничения для туристов, которые необходимо знать и выполнять.

**ЛИМБ.** Градусная шкала на компасе.

**ЛИСТ МАРШРУТНЫЙ.** Удостоверение туристской группы на совершение похода (кроме категорийного).

**ЛЯМКИ.** Заплечные ремни рюкзака. Чтобы узкие лямки не резали плечи, к ним пришивают дополнительную прокладку из плотного материала.

**МАРКИРОВКА.** Разметка маршрута или дистанции при помощи специальных условных обозначений или маршрутных марок (картонок, лент, оградительной веревки), которые ставятся так, чтобы они были хорошо видны с тропы. Маркировка служит для ориентировки и показа пути движения команды или участника, а также для ограждения опасных мест.

**МАРШРУТ.** Путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного расстояния, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и др. целях.

**Маршрут запасной.** Вариант маршрута (упрощенный, укороченный), на который группа может сойти в случае болезни участников или при других непредвиденных обстоятельствах; разрабатывается при подготовке многодневного похода.

**Маршрут кольцевой.** Маршрут похода, построенный в виде замкнутого кольца (начинается и заканчивается в одной точке).

**Маршрут туристский контрольный (КТМ).** Вид туристских соревнований; проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

**МАСШТАБ.** Величина (степень) уменьшения местности при изображении ее на карте. Различают численный масштаб – масштаб, изображенный в виде дроби, где в числителе единица, а в знаменателе число, показывающее во сколько раз уменьшено изображение местности на карте; натуральный масштаб – масштаб, выраженный словами («в одном сантиметре карты содержится двадцать пять тысяч сантиметров на местности»); линейный масштаб – масштаб, изображаемый прямой линией, разделенной на отрезки, в каждом из которых заключено круглое число метров или километров масштаба.

**МАЯТНИК.** Этап в туристских соревнованиях, оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей, канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу.

**МЕСТНОСТЬ.** Часть территории, характеризующаяся общностью каких-либо признаков (природных, исторических или др.).

**МЕШОК СПАЛЬНЫЙ.** Мешок для спанья в полевых условиях, изготовленный из легкой плотной ткани в два слоя, между которыми размещается утеплитель – синтепон, пух водоплавающих птиц и т.п.

**МИКРОРЕЛЬЕФ.** Форма рельефа (бугры, холмы, ямы и т.п.) с небольшими колебаниями высот.

**МНОГОБОРЬЕ ТУРИСТСКОЕ.** Соревнования по видам туризма; проводятся в соответствии с Правилами по многоборью туристскому.

## Туризм

**МОЛОКО.** Участок местности, не имеющий ориентиров (однообразная местность).

**МУФТА.** Деталь карабина, служащая для предотвращения его раскрытия.

**НАБОР РЕМОНТНЫЙ.** Инструменты, материалы и крепежные детали, необходимые в турпоходе для починки снаряжения и инвентаря.

**НАКОМАРНИК.** Чехол из мелкоячеистой сетки с обручем сверху для защиты головы и шеи от укусов комаров и мошкар. В походе также может быть использована сетка пчеловода и марлевые накидки, пропитанные отпугивающими препаратами.

**НАВЫКИ ТУРИСТСКИЕ.** Знания и умения, закрепленные в походных условиях.

**НАРТЫ.** В лыжном походе приспособление для транспортировки груза или пострадавшего (заболевшего).

**НАСТ.** Твердая корка на снегу после короткой оттепели.

**НИТКА МАРШРУТА.** Линия маршрута, которой следует придерживаться или с которой нельзя уклоняться (например, нитка обозначенного маршрута на соревнованиях по ориентированию).

**НОСИЛКИ.** Приспособление для переноски больных или травмированных. В походе сооружаются из различных подручных средств – шестов, лыж, штормовок, веревок.

**НОЧЕВКА ХОЛОДНАЯ.** Вынужденный ночлег в холодную погоду (при минусовой или низкой плюсовой температуре) без палаток и спальных мешков. Чтобы не замерзнуть, на такой ночевке спят по очереди, поддерживая костер.

**ОБВАЛ ГОРНЫЙ.** Снежные глыбы или обломки скал, обрушившиеся с гор.

**ОБВЯЗКА СТРАХОВОЧНАЯ.** Система из прочных матерчатых лент или веревок, плотно облегающих туловище. Служит для подсоединения туриста к основной страховочной веревке.

**ОРИЕНТИР.** Хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа, помогающий определить свое положение на местности, направление при движении.

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ.** 1. Определение на местности своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения; проводится с помощью компаса или карты, приближенно по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам и т.д. 2. Спортивные соревнования на местности с использованием крупномасштабной спортивной карты и компаса.

**ОТТЯЖКА.** Веревка, служащая для натяжения и поддержания в нужном положении конька, скатов и днища палатки.

**ОТЧЕТ О ПОХОДЕ.** Материал, содержащий основные сведения о пройденном маршруте, его особенностях. Составляется на основе описания пути движе-

---

---

ния, сделанного участниками в походе, имеющегося картографического материала, различных справочных сведений о маршруте и районе похода. Характер отчета (устный, письменный, полный или описание пути движения) и сроки его сдачи устанавливается МКК при утверждении похода.

**ПАЛАТКА ТУРИСТСКАЯ.** Временное помещение из натянутой ткани. Походные палатки могут быть двухскатные (т.е. состоящие из двух полотнищ, сшитых под углом 60–70° и образующих между собой вверху ребро, называемое коньком), многоскатные (шатровки – большие лагерные палатки) и в форме полусферы.

**ПАРК НАЦИОНАЛЬНЫЙ.** Заповедник, открытый для посетителей, где можно наблюдать поведение различных животных в естественных условиях, любоваться красивыми пейзажами.

**ПЕРЕВАЛ.** Наиболее низкое место в гребне горного хребта, обычно между соседними речными долинами, доступное для перехода через хребет или иной водораздельный гребень.

**ПЕРЕПРАВА.** Преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Различают переправу вброд, по кладу, по камням, по навесной веревке. В туристском многоборье почти все технические этапы состоят из переправ (навесная переправа, переправа по бревну, переправа по параллельным веревкам и т.п.).

**ПЕРЕХОД.** В туризме расстояние, которое проходят в один день; суточная норма походного движения.

**ПЕРИЛА СТРАХОВОЧНЫЕ.** В походных условиях веревка, натянутая поперек реки, за которую при переправе держатся туристы. То же при переправах через овраги, ручьи по высоко лежащим стволам деревьев, тонким кладям, крутым подъемам и спускам. На туристских соревнованиях страховочные перила используются на технических этапах.

**ПИКЕТ.** Пункт, расположенный на дистанции туристских соревнований и служащий для контроля прохождения дистанции.

**ПИТАНИЕ ПОХОДНОЕ.** Калорийное питание, покрывающее расход энергии туристов на маршруте.

**ПЛАН.** Изображение на бумаге небольшого участка или объектов местности. На плане могут быть даны такие подробности, каких нельзя дать на карте, так как они при сильном уменьшении пропадают.

**ПЛАНШЕТ.** В туризме дощечка или папка, на которой укрепляется компас и бумага при глазомерной съемке. В ориентировании на лыжах столик для карты и компаса, который крепится на груди и позволяет в любой момент посмотреть на карту.

**ПЛАЩ-ПАЛАТКА.** Полотнище из непромокаемой ткани, приспособленное для использования в качестве как плаща, так и палатки.

**ПЛОТ.** Платформа из соединенных между собой плавучих предметов (бревен, бочек и т.д.) для перевозки людей и грузов вниз по течению.

## Туризм

**ПОДГОТОВКА ТУРИСТА.** Приобретение знаний, умений, навыков, необходимых для успешного безаварийного проведения походов различной продолжительности с нарастанием степени сложности в том или ином виде туризма. Подразделяется на теоретическую, физическую, техническую, психологическую, специальную.

**ПОСУДА ВАРОЧНАЯ.** Ведра, котелки и другие емкости для приготовления пищи в походных условиях; входят в состав группового снаряжения туристов. Запрещено использовать в качестве варочной посуды оцинкованные ведра.

**ПОЛИГОН.** Участок с оборудованной туристской полосой препятствий для тренировки или для проведения соревнований, а также участок местности для проведения тренировки или соревнований по спортивному ориентированию.

**ПОЛИСПАСТ.** Система из нескольких блоков, используемая для облегчения усилий при подъеме и транспортировке груза, для натягивания веревок.

**ПОЛКА.** Ступенеобразный выступ породы; в горных походах и на восхождениях иногда используется для организации бивака.

**ПОЛОГ.** Занавеска, закрывающая вход в палатку. Туристские группы, чьи маршруты проходят в районах с большим количеством комаров и мошкары, шьют полог из мелкой сетки или марли.

**ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.** Дистанция соревнований, состоящая из участков для скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников.

**ПОЛЮС МАГНИТНЫЙ.** Точка на земной поверхности, где магнитная стрелка располагается по вертикали, т.е. где компас неприменим для ориентировки. Северный и Южный магнитные полюса не совпадают с географическими полюсами Земли. Стрелка компаса указывает на магнитный полюс.

**ПОМОЩЬ ДОВРАЧЕБНАЯ.** Оказание первой медицинской помощи при заболевании или травме силами участников туристской группы до обращения к врачу.

**ПОХОД.** Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью.

**ПРИВАЛ.** Остановка туристов во время движения в походе. Различают короткий привал – кратковременную остановку для отдыха через 45 мин движения; вынужденный привал – остановка для оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения; привал для перекуса; большой обеденный привал продолжительностью 2–4 ч. Во время большого привала может быть проведена короткая экскурсия, просушка снаряжения, приведены в порядок путевые записи, наблюдения.

**ПРИВЯЗКА.** Определение точки своего стояния (своего местонахождения) по местным ориентирам.

**ПРИЗМА.** Знак контрольного пункта в ориентировании, имеющий форму трехгранника размером 30 × 30 см, каждая сторона которого разделена наискось пополам и нижняя часть имеет красный (оранжевый) цвет, а верхняя – белый.

**ПРОВОДНИК.** Провожатый, указывающий путь; в туристской группе обычно выбирают старшего проводника (помощника командира группы по маршрутной части), наиболее подготовленного и разбирающегося в тонкостях ориентирования туриста.

**ПРОПИТКА.** Смачивание насквозь водоотталкивающим составом тканей и материалов, из которых сделаны рюкзак, палатка, одежда и обувь туриста; скользящую поверхность лыж пропитывают специальными жидкими лыжными мазями.

**ПРОТОКОЛ СУДЕЙСКИЙ.** На туристских соревнованиях документ, отражающий ход соревнований.

**ПРОТЯЖЕННОСТЬ.** Длина маршрута; зависит от количества дней (продолжительности), категории сложности.

**ПУНКТ КОНТРОЛЬНЫЙ (КП).** Пункт проверки правильности прохождения маршрута, дистанции; может быть оборудован компостером или обслуживаться судьями.

**РАБОТЫ ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЕ.** Комплекс мер, проводимых в чрезвычайной ситуации в природной среде, а также вид туристских соревнований, подразумевающий поиск и оказание помощи условно пострадавшим.

**РАЗБИВКА БИВАКА.** Организация бивака для ночлега и дневки, заключается в правильном подборе места для палаток, костра, забора воды и т.д.

**РАЗБОР.** Ежевечернее обсуждение прошедшего походного дня: как работали «должностные лица», дежурные, как соблюдался режим и т.д.

**РАЗВЕДКА.** Действия туристской группы по обнаружению ближайших опорных ориентиров и определению своего местонахождения с их помощью: двое туристов (а иногда и две–три пары) налегке проходят несколько сот метров от места остановки, чтобы выяснить направление тропинок, перспективу дальнейшего движения группы.

**РАЗГРУЗКА.** Освобождение от части переносимого груза заболевшего или сильно уставшего участника похода. В лыжном походе самого слабого освобождают от тропления лыжни.

**РАЗРАБОТКА ТУРИСТСКОГО МАРШРУТА.** Тщательная, всесторонняя подготовка маршрута предстоящего похода, включающая изучение картографического материала, справочной литературы, отчетов групп, прошедших ранее этим маршрутом, планирование запасного варианта.

**РАЛЛИ.** Вид соревнований или дистанций, состоящих из этапов, на прохождение которых устанавливается контрольное время.

## **РЕЖИМ**

**Режим движения.** Порядок, обеспечивающий необходимую ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха; зависит от района похода, времени года, сложности маршрута. Обычно состоит из 45 мин движения и 15 мин отдыха.

**Режим питания.** Организация питания, связанная с тактикой построения маршрута. Правильный режим питания подразумевает регулярность, сбалансированность, обязательное 2–3-разовое горячее питание.

**Режим водно-солевой.** Питьевой режим, нормирование объема и периодичности выпиваемых жидкостей с учетом физической нагрузки, состояния организма человека и климатических условий. При больших физических нагрузках, высокой температуре и значительной сухости воздуха организм расходует 3–5 л воды в сутки.

**РЕПШНУР.** Вспомогательная веревка диаметром 6–8 мм, индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), служащее для страховки.

**РУКОВОДИТЕЛЬ ПОХОДА.** Ответственное лицо, назначаемое специальным приказом образовательного учреждения; несет ответственность за подготовку и безаварийное проведение похода, за жизнь и безопасность участников.

**РЮКЗАК.** Заплечный мешок, используемый туристами для переноски снаряжения, питания. По конструкции выделяют мягкие, жесткие (станковые), полужесткие рюкзаки.

**СЕТКА КАРТОГРАФИЧЕСКАЯ.** Изображение на карте географических меридианов и параллелей в той или иной картографической проекции; служит для построения картографического изображения и позволяет определить по карте координаты точек.

**СЕЧЕНИЕ.** Разность высот соседних горизонталей; на топографических картах применяют стандартное сечение в зависимости от масштаба карты и характера самого рельефа.

**СИДУШКА.** Самодельное влагозащитное приспособление для сидения на земле, камнях; изготавливается из полиуретана, пенопласта и т.п.

**СИСТЕМА СТРАХОВОЧНАЯ.** Индивидуальное снаряжение горного туриста (альпиниста), состоящее из верхней (грудной) обвязки и нижней («беседки»), заблокированных в единую систему отрезком веревки толщиной не менее 10 мм; служит для быстрого и надежного подсоединения туриста к основной веревке, помогает в случае срыва и при спусках с использованием тормозных устройств.

**СКАТ.** Верхнее полотнище туристской палатки или навеса, имеющее наклон для стока дождевой воды.

**СКЛОНЕНИЕ МАГНИТНОЕ.** Угол между географическим меридианом и направлением установившейся магнитной стрелки (магнитным меридианом). При отклонении северного конца магнитной стрелки на восток склонение считают восточным (положительным), при отклонении на запад – западным (отрицательным).

**СМЕТА.** Исчисление предстоящих расходов. Смета туристского похода обычно предусматривает следующие статьи расходов: питание, транспортные, экскурсионные, хозяйственные, аварийный запас.

**СНАРЯЖЕНИЕ.** Совокупность предметов, необходимых для успешного проведения похода; подразделяется на индивидуальное (рюкзак, спальник, мешок,

личная одежда и обувь, предметы гигиены и др.), групповое (палатки, костровые принадлежности, варочная посуда и др.) и специальное (необходимое для выполнения различных заданий: геологических, ботанических, археологических и т.п.). К специальному снаряжению относятся и предметы (личные и групповые), связанные со спецификой походов по различным видам туризма (водные, горные, лыжные и т.п.).

**СПЕЛЕОЛОГИЯ.** Наука о пещерах – происхождении, существовании и использовании их человеком.

**СПЛАВ.** Передвижение на плотках, байдарках, катамаранах и т.п. по течению реки.

**СРОК КОНТРОЛЬНЫЙ.** Заранее оговоренное время окончания маршрута и прохождения контрольных пунктов, откуда группа обязана телеграммой сообщить в маршрутно-квалификационную комиссию о благополучном продвижении по маршруту.

**СТЕПЕНЬ СЛОЖНОСТИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА.** Сравнительная характеристика маршрута в зависимости от протяженности, продолжительности, наличия препятствий.

**СТОЙКА.** Опорный элемент для установки палатки; разборные стойки делают из отрезков дюралюминиевых трубок диаметром 1–1,5 см, длиной 40–45 см. Транспортируются обычно в чехле вместе с палаткой.

**СТОРОНА ПОДВЕТРЕННАЯ.** Сторона, укрытая от ветра.

**СТРАХОВКА ТУРИСТСКАЯ.** Комплекс мер для обеспечения безопасности туристов в походе. Страховка на соревнованиях горных туристов – набор приемов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке. Осуществляется участниками команды при помощи страховочной веревки и карабинов.

**СУБЛИМАТ.** Продукт, приготовленный методом сушки, основанной на испарении влаги в условиях отрицательных температур и вакуума, что дает резкое сокращение влаги и уменьшает вес, при этом сохраняется внешний вид, вкус, объем, аромат и питательность продукта. Для многодневных походов рекомендуются сублимированные мясо, творог, овощи.

**СЪЕМКА ГЛАЗОМЕРНАЯ.** Упрощенная топографическая съемка с целью создания непосредственно на местности приближенного плана маршрута или небольшого участка территории. Выполняется с помощью простейших инструментов – компаса, буссоли для измерения углов, а расстояние измеряется на глаз или шагами.

**ТАГАН (ТАГАНОК).** Обруч на ножках или другое приспособление из металлических стержней или уголков, служащее подставкой для варочной посуды при приготовлении пищи на костре.

**ТЕМЛЯК.** Петля для руки на ручке альпенштока, лыжной палке.

**ТЕМП ДВИЖЕНИЯ.** Скорость движения туристской группы по маршруту. Обычно в пешеходном походе равна 1 км за 12–15 мин (в зависимости от характера местности и погоды). Темп определяется по самому младшему и самому слабому участнику группы.



## Туризм

**ТЕНТ.** Легкий навес из ткани или полиэтиленовой пленки для защиты туристов, их рюкзаков и палаток от атмосферных осадков и солнца на стоянках, во время отдыха, приготовления пищи.

**ТЕХНИКА ТУРИСТСКАЯ.** Совокупность приемов, применяемых при установке палаток, прохождении естественных препятствий и т.п.

**ТОПОГРАФ.** Специалист по топографии, топографической съемке; в туристской группе готовит картографический материал для похода и для отчета о пройденном маршруте.

**ТОПОГРАФИЯ.** Наука, занимающаяся изучением местности с целью составления карт и планов. Топографы с помощью специальных приборов фотографируют местность с самолетов, измеряют ее и наносят на бумагу все имеющиеся на ней подробности.

**ТРАВЕРС (ТРАВЕРСИРОВАНИЕ).** Поперечное движение (поперек склона горы или борта долины) с одновременным подъемом или спуском, экономящее силы туриста. Целью траверса может быть пересечение одной вершины или последовательное прохождение подряд (без спуска с гребня хребта) нескольких вершин.

**ТРИАНГУЛЯЦИЯ.** Основной метод градусных измерений, позволяющий вычислить по прямой расстояние между удаленными пунктами. На возвышенных местах, на расстоянии 4–25 км друг от друга, так чтобы была взаимная видимость, устанавливаются вышки (высотой 3 м и более) – тригонометрические пункты. Каждая из них отмечена на картах и занесена в специальные каталоги. Координаты и абсолютная высота центра вышки определяются с большой точностью.

**ТРОПЛЕНИЕ.** В лыжном походе прокладывание лыжни по снежной целине. Наиболее распространенный порядок движения туристской группы при троплении лыжни – периодическая смена направляющего, происходящая при значительной толщине снежного покрова через каждые 1–2 мин.

**ТРОСИК.** Тонкий стальной трос для подвески над костром варочной посуды.

**ТУРИЗМ.** Вид спорта, цель которого – участие в походах, имеющих четыре категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах. Различают пешеходный, горный, водный, конный, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный туризм, спелеотуризм.

**Туризм водный.** Походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на байдарках, надувных лодках, катамаранах и других видах туристских судов.

**Туризм лыжный.** Вид туризма в зимний период.

**Туризм самостоятельный.** Туризм, основанный на полной самостоятельности туристов во время подготовки, проведения, подведения итогов похода. Изготовление снаряжения, разработка маршрута, утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии и т.п. делаются самими туристами.

**УРОВЕНЬ НУЛЕВОЙ.** Средний многолетний уровень. Для практических целей принимается за исходный, для отсчета высот поверхности суши и глубин морей. В России за такой уровень принят нуль футштока (рейки) в Крон-

---

---

штадте. При составлении карт все абсолютные отметки высот считаются в Балтийской системе высот, т.е. вычисляются от нуля Кронштадтского футштока.

**УСЛОВИЯ ПОЛЕВЫЕ.** Проживание в природной среде во временных жилищах (палатка, шалаш) или под открытым небом.

**ФАЛ.** Конец веревки.

**ФИЛЬТРАЦИЯ.** Просачивание, естественное процеживание жидкости через пористое вещество; в походе для очистки воды может служить речной песок, древесный уголь, гравий.

**ФИРН.** Плотный, крупнозернистый слежавшийся снег, постепенно превращающийся в лед.

**ЦЕЛИНА.** Непаханая земля или нехоженный снег; движение по снежной целине осуществляется с троплением лыжни.

**ЦЕПОЧКА.** Способ движения туристской группы в походе с целью соблюдения мер безопасности, сохранения ровного темпа движения; выполняется с учетом сил самого слабого участника похода.

**ШПАГАТ.** Тонкая прочная нить (бумажная, пеньковая, льняная) для упаковки, сшивания.

**ШПИЛЬКА.** Кольшечек для крепления оттяжки палатки, сделанный из легкого прочного металла в виде спицы с кольцом наверху.

**ШТОРМОВКА.** Верхняя одежда туриста; изготавливается из плотной непродуваемой ткани (обычно из тонкого брезента), имеет 6–8 наружных и внутренних застегивающихся карманов и откидной капюшон, шнурком затягивающийся вокруг лица.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. – М. : Просвещение, 1981.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учеб. / И.М. Бутин. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
3. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие / А.Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4. Волейбол : энциклопедия / сост. В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – М., 2001.
5. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М. : Академия, 2004.
6. Гимнастика и методика ее преподавания: учеб. / под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.
7. Гимнастика и методика преподавания : учеб. / Под ред. В.М. Смолевского. – 3-е изд., перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
8. Жилкин, А.И. Баскетбол в системе физического воспитания курсантов учебных заведений гражданской авиации: учеб.-метод. пособие / А.И. Жилкин, Е.В. Сидорчук, Е.М. Слугачев. – Ульяновск : УВАУ ГА, 2006.
9. Жилкин, А.И. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания студентов и курсантов учебных заведений гражданской авиации: учеб. пособие / А.И. Жилкин, Е.В. Сидорчук, Е.М. Слугачев. – Ульяновск : УВАУ ГА, 2006.
10. Куликов, В.М. Словарь юного туриста / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова. – М. : ФЦДЮТиК, 2008.
11. Легкая атлетика : учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2005.
12. Плавание : учеб. / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : ФиС, 2001.
13. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие / сост. В.Н. Кодратов, А.В. Козак. – Ульяновск : УВАУ ГА, 2008.
14. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001.
16. Спортивные и подвижные игры: учеб. / под ред. Ю.И. Портных. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1984.
17. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учеб. / Ю.Д. Железняк; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2004.
18. Физическая культура студента и жизнь : учеб. / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007.