

А. Н. БЛЕЕР, Ф. П. СУСЛОВ, Д. А. ТЫШЛЕР

# ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТА

## ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК

Более 10 000 терминов



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2010

УДК 796/799(038)  
ББК 75я2  
Б688

Авторы - составители —

доктор педагогических наук, профессор А. Н. Блеер,  
доктор педагогических наук, профессор Ф. П. Сулов,  
доктор педагогических наук, профессор Д. А. Тышлер

Рецензенты —

член-корреспондент Российской академии образования,  
доктор биологических наук, профессор *В. К. Бальсевич*;  
член-корреспондент Российской академии образования,  
доктор педагогических наук *В. С. Родиченко*

**Блеер А. Н.**

Б688 Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 464 с.  
ISBN 978-5-7695-6859-6

Раскрыты в алфавитном порядке более 10 000 терминов, употребляемых в разных видах спорта и спортивной науке.

Для студентов высших учебных заведений. Может быть полезен профессиональным спортсменам и тренерам, работникам учреждений физической культуры, а также широкому кругу читателей, занимающихся и интересующихся спортом.

УДК 796/799(038)  
ББК 75я2

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия  
правообладателя запрещается*

ISBN 978-5-7695-6859-6

© Блеер А. Н., Сулов Ф. П., Тышлер Д. А., 2010  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2010  
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2010

# Предисловие

В словаре-справочнике представлена терминология, используемая в различных видах спорта и упражнениях, в теории и методике физической культуры, смежных научных и учебных дисциплинах (биомеханике, психологии, педагогике, гигиене, физиологии спорта, спортивной медицине и биохимии), а также в специальной литературе.

Краткое и точное наименование общих понятий, упражнений, элементов упражнений, технических и тактических приемов, деталей снарядов, инвентаря имеет важное значение для освоения теории и спортивной практики. Благодаря правильному употреблению терминов упрощается процесс обучения и тренировки на всех уровнях, облегчаются связи тренер — спортсмен и комментатор — болельщик.

В четких определениях спортивных терминов нуждается широкий круг спортсменов, тренеров, спортивных работников, студентов специализированных учебных заведений, учащихся спортивных школ.

Но спортивные термины выходят далеко за рамки понятий, относящихся только к данной отрасли научных и прикладных знаний. Они занимают все большее место в системе современных знаний о человеке и связаны с понятием «здоровый образ жизни». Спортивные передачи и обзоры — значительная часть телевизионных и радиопередач, газетной, журнальной информации и т.д. Спортивные термины часто встречаются в художественной литературе, публицистике, используются в полити-

ческих статьях и выступлениях, знание их необходимо любому образованному человеку.

Таким образом, словарь-справочник, построенный на междисциплинарном подходе, адресован весьма широкому кругу читателей, и авторы надеются, что с его помощью можно будет найти ответы на вопросы, возникающие при чтении популярных и специальных книг и статей (в том числе и переведенных с иностранных языков), без дополнительного обращения к энциклопедиям, справочникам и учебникам.

При внешней простоте, доступности, зрелищности спорта все его виды обладают сложной терминологией, которая требует определенных усилий для освоения и правильного использования. Между тем наиболее употребительные словари содержат лишь поверхностный пласт спортивной терминологии.

Спортивная терминология строится на основе существующего основного словарного состава языка и заимствованных, а также интернациональных терминов и должна полностью соответствовать законам словообразования и грамматики.

Являясь составной частью языка, спортивная терминология непрерывно развивается. Изменение терминологии в физическом воспитании и спорте идет параллельно с развитием этих явлений, а также отдельных видов спорта. Происхождение терминов следует искать в истории физической культуры, самого вида спорта. Так, в борьбе, фехтовании, конном спорте много терминов фран-

цузского происхождения, в боксе, футболе — английского, в альпинизме — немецкого и французского, в восточных единоборствах — японского и корейского, в парусном спорте большинство терминов заимствовано из судовождения, в акробатике — из циркового искусства, в художественной гимнастике — из балета.

Уже из этого перечня видно, что предметом спортивной терминологии являются понятия из различных областей знаний. Эта широта понятийного аппарата отличает данный словарь от подобных изданий. Столь же огромен и разброс во времени возникновения слов и словосочетаний, являющихся спортивными терминами. Некоторые из них возникают на наших глазах, другие пришли к нам из средних веков (фехтование) или даже из древности (шахматы).

Особенность словоупотребления в физической культуре и спорте — широкое использование жаргонных слов и выражений. В какой-то степени это явление нашло отражение и в лексическом составе спортивной терминологии (напр., «рванный» бег, бег «в мешок», «петушиный» бой, бой с тенью, «своя вода», «мельница», «ножницы»).

Другая особенность спортивной терминологии — динамика развития. Терминология по всем видам спорта обновляется в связи с совершенствованием языка, развитием спорта. С возникновением новых явлений в физической культуре и спорте, с ростом спортивного мастерства, с появлением новых элементов и соединений, с изменением правил соревнований появлялись и, естественно, будут появляться и новые термины для их обозначения. Характерны для физической культуры и спорта также изменения содержания широко употребляемых терминов. Пожалуй, только в спорте существуют термины с постоянно меняющимся содержанием (например, «олимпийские виды спорта»).

Что еще характерно для процесса изменения и обновления спортивной терминологии в последние годы? Приток иноязычных терминов, вызванный популярностью в нашей стране новых видов спорта, спортивных дисциплин; возвращение первоначальных названий (гандбол, стипль-чез, греко-римская борьба), названий «реабилитированных» видов спорта (бильярд, бридж, спортивный рок-н-ролл, культуризм, восточные единоборства), названий возрожденных старинных игр, национальных видов спорта.

Все эти процессы и явления составители постарались отразить в словаре-справочнике.

При работе с рукописями авторы-составители придерживались следующих принципов. Данный словарь-справочник лишь систематизирует то, что уже существует в научной и методической литературе. Авторский коллектив не берет на себя ответственности вводить новые термины, подменять понятия, заложенные в них. Учитывались традиции употребления отдельных терминов специалистами в разных видах спорта.

Так, в тяжелой атлетике используются термины «вес снаряда», «вес штанги», а не масса, как это принято согласно Международной системе измерений. Термины «дополнительный вес», «гонимый вес», «вес экипировки» сохранились и в других видах спорта. В конном спорте употребляется термин «корпус», а в других видах спорта — «туловище». В акробатике более широко применяется термин «упражнение» по сравнению с другими видами спорта.

При выборе предпочтительного термина в понятиях «психологическая подготовка», принятого в психологии, и «психическая подготовка», принятого в теории и методике физической культуры, составители предпочли последний.

Наиболее подробно в словаре представлена гимнастическая терминология. Это связано с тем, что в гимнастике она разработана достаточно строго и подробно. На ее основе возникла терминология большинства общеподготовительных упражнений, используемых во многих видах спорта и в физическом воспитании, а также терминология многих сложнокоординационных видов спорта (акробатики, художественной гимнастики, прыжков в воду и т. п.).

Особый раздел спортивной терминологии — термины, применяемые спортивными судьями. Из-за недостатка места составители ограничились толкованием судейских терминов, пришедших в правила соревнований из иностранных языков (например, судейские термины в восточных единоборствах, бейсболе и др.).

Как известно, многим спортивным терминам можно дать различное толкование, используя разные совокупности базовых понятий. Авторы стремились к сочетанию достаточной строгости с доступностью, облегчающей практическое усвоение смысла основных терминов.

В спортивной науке некоторые широко употребительные термины часто имеют несколько значений. Например, термин «сила» используется как в чисто физическом смысле (как мера механического воздействия на материальную точку или тело со стороны других тел или полей), так и как совокупность способностей человека преодолевать внешние сопротивления или противостоять им. При описании биомеханических закономерностей движения человека используется первое значение понятия «сила», а при описании системы тренировки — второе значение.

У терминов и понятий, заимствованных из арсенала смежных областей знаний, даны те значения, какие приняты в физической культуре и спорте.

В настоящее время непрерывно возникают различные экстремальные физические упражнения и шоу. По предварительным подсчетам, кроме олимпийских видов спорта, их насчитывается более 120 видов.

Многие из этих физических упражнений и шоу не могут считаться видами спорта, так как не имеют строгих правил проведения соревнований (перечня допустимых и не разрешенных приемов). Нет календаря стартов, отражающих всю систему подготовки от юных спортсменов до ветеранов, нет системы подготовки спортивных резервов (ДЮСШ и школьных секций), подготовки тренерских кадров. Поэтому авторы были не в состоянии охватить все культивируемые физические (околоспортивные) упражнения и спортивные шоу.

В современную научную литературу по физической культуре и спорту все шире проникают англоязычные термины, а также термины, заимствованные из других языков, не всегда, на наш взгляд, достаточно корректные. Своё отношение к этому обстоятельству авторы стремились выразить подбором синонимов этих терминов в русском языке.

Основным источником формирования словаря стали словники энциклопедических словарей, толковых словарей русского языка, учебники для институтов и техникумов физической культуры и правила соревнований по видам спорта.

В отборе терминов для толкового словаря по терминологии спорта участвовало более пятидесяти специалистов в различных спортивных дисциплинах.

В расширении состава терминов, используемых в настоящее время в видах единоборств и спортивных игр, при подготовке данного издания приняли участие д-р пед. наук, проф. М. В. Саха-

рова, канд. пед. наук, доц. Л. С. Рыжкова, канд. пед. наук, доц. Д. А. Сагалаков, Е. Г. Тышлер и др.

Настоящий словарь-справочник является рекомендательным и не претендует на полную нормативность. Однако авторы надеются, что он будет способствовать упорядочению и стандартизации терминов, употребляемых в литературе по физической культуре и спорту.

Как это удалось, покажет опыт использования словаря-справочника «Терминология спорта». Мы с благодарностью примем замечания и пожелания читателей, которые будут способствовать его совершенствованию.

Замечания просим направлять по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

*Авторы-составители  
словаря-справочника*

# Как пользоваться словарем

В словаре принята алфавитно-гнездовая система расположения терминов. Термины, состоящие из одного слова, и ведущие слова гнезд располагаются в алфавитном порядке. Термины, представляющие собой словосочетания (порядок слов в них соответствует принятому в научной и методической литературе), группируются вокруг существительного в именительном падеже и образуют гнездо.

Существительное является ведущим словом гнезда. Например, если в тексте встретились различные разновидности понятия «тренировка» (аутогенная, идеомоторная, спортивная), то в словаре их следует искать на слово «тренировка». Однако из этого правила сделаны исключения: в терминах, включающих прилагательные «олимпийский» и «физический», эти прилагательные поставлены на первое место, например: олимпийский девиз, Олимпийская хартия и др.; физическая культура, физическое воспитание и др. Кроме того, с прилагательного начинаются названия некоторых соревнований, например «Белая ладья», «Золотая шайба» и др. В гнезде словосочетания располагаются также по алфавиту; ведущее слово ставится во главе гнезда, а в гнезде заменяется первой буквой с точкой и при расположении по алфавиту не учитывается.

*Например:*

**КОНТРОЛЬ**

- антидопинговый К.
- К. бинтов
- биохимический К.

- ветеринарный К.
- учебно-педагогический К.
- учебный К.
- комплексный К.
- К. на половую принадлежность
- оперативный К.

Если термин не образует гнезда, то в нем с целью сокращения объема словаря может быть применен обратный порядок слов.

Если термин имеет несколько значений, то они обозначены арабскими цифрами: в строку — если термин не образует гнезда и с абзаца — если у него есть подчиненные термины.

Омонимы (слова, разные по значению, но одинаковые по написанию и произношению) даются отдельно как главные слова с цифровыми показателями в скобках.

*Например:*

**МАТ (1).** Конечная цель шахматной борьбы. **Шах**, от которого нет защиты. Условное обозначение «х».

**МАТ (2).** Специальная мягкая подстилка из поролона (эластичного газонаполненного пластика), предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках.

Термины, состоящие из слов, написанных через дефис, рассматриваются как написанные слитно и располагаются в общем алфавите.

*Например:*

**ГАЛС**

**ГАЛС-ОТТЯЖКА**

МЫШЦА-РАЗГИБАТЕЛЬ  
 МЫШЦА-СГИБАТЕЛЬ  
 МЫШЦЫ-АНТАГОНИСТЫ  
 МЫШЦЫ-СИНЕРГИСТЫ.

Термины-аббревиатуры и краткие формы терминов даются в общем алфавите со ссылкой на полный термин. Термины приводятся, как правило, в единственном числе, исключение составляют лишь те из них, которые традиционно употребляются во множественном числе.

Поскольку прилагательные не являются самостоятельными терминами, они в словарь не включены. Однако если требуется узнать значение того или иного прилагательного, то его можно вывести из значения существительного, имеющего тот же корень. Например, значение прилагательного «спортивный» можно найти, обратившись к термину «спорт».

Синонимы в словаре даются с отсылкой «см.» на более употребительный термин.

Слово, на которое сделана отсылка, набрано прописными буквами.

*Например:*

АППЕРКОТ, см. УДАР снизу,  
 БЛИЦ, см. молниеносная ИГРА.  
 РИПОСТ, см. ОТВЕТ.  
 ХУК, см. боковой УДАР.

В словаре принята отсылка «см. тж.». Она применяется в случаях, когда значение ведущего слова шире или уже, чем то, на которое дается отсылка, или когда оба термина близки по смыслу, но имеют различные смысловые оттенки. Если термин представляет собой выражение, близкое к идиоматическому, если ведущее слово в нем употреблено не в своем прямом значении, то его следует искать по первой букве первого слова. Таких терминов немного.

*Например:*

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ.  
 БРЮШНОЙ ПРЕСС.

«ДЕРЕВО РАСЧЕТА».  
 КОМБИНАЦИОННОЕ ЗРЕНИЕ.  
 МАТОВАЯ СЕТЬ.  
 «ЧЕРТОВО КОЛЕСО».

## Список сокращений

АД	— артериальное давление
в т. ч.	— в том числе
г. о.	— главным образом
др.	— другие
и. п.	— исходное положение
КП	— контрольный пункт
КПД	— коэффициент полезного действия
КТ	— коэффициент трудности
МОК	— Международный олимпийский комитет
МШ	— международные шашки
напр.	— например
ОЦМ	— общий центр масс
ОЦМТ	— общий центр масс тела
ОЦТ	— общий центр тяжести
РШ	— русские шашки
СИ	— Международная система измерений
см.	— смотри
см. тж.	— смотри также
т. к.	— так как
т. н.	— так называемый
т. о.	— таким образом
ЦНС	— центральная нервная система
ЧСС	— частота сердечных сокращений

Звездочкой (\*) отмечены обязательные фигуры в фигурном катании на коньках. С 1 июля 1990 г. их исполнение на чемпионатах Европы, мира и олимпийских играх отменено, однако каждая национальная федерация по своему усмотрению может проводить отдельные соревнования по обязательным фигурам. Обязательные фигуры могут использоваться в тренировке фигуристов.



## Условные обозначения в нотациях

### Шахматы

Б. — белые  
Ч. — черные  
Кр — король  
Ф — ферзь  
Л — ладья  
К — конь  
С — слон  
+ — шах  
++ — двойной шах

x — мат  
: — взятие  
0-0 — короткая рокировка  
0-0-0 — длинная рокировка  
! — сильный ход  
!! — очень сильный ход  
? — слабый ход  
?? — очень слабый ход  
?! — сомнительный ход

### Шашки

Д. — дамка  
пр. — простая шашка  
x — выигрыш

## Русский алфавит

А а	И и	С с	Ъ ъ
Б б	Й й	Т т	Ы ы
В в	К к	У у	Ь ь
Г г	Л л	Ф ф	Э э
Д д	М м	Х х	Ю ю
Е е	Н н	Ц ц	Я я
Ё ё	О о	Ч ч	
Ж ж	П п	Ш ш	
З з	Р р	Щ щ	

## А

**АБРИС.** В спортивном ориентировании — схематический, частично внесштабный план участка местности, на котором показаны контуры угорий; местные предметы, а также приведены др. сведения, необходимые для составления спортивной карты.

**АБСЕЙЛИНГ.** Спуск по крутому склону или вертикальной стене при помощи веревки, закрепленной сверху. Рекорд — самая большая дистанция, преодоленная таким способом, 1105,5 м.

**АВАЛЬМАН.** Элемент техники поворота в горнолыжном спорте. Выполняется на спусках при завершении поворота для изменения его направления с минимальным торможением. Основа элемента — выталкивание ног лыжника вперед с перекантовкой лыж. Используется на всех видах рельефа и снежного покрытия.

**АВРОРА.** Фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на груди, горизонтальный угол, 1/4 оборота вперед вокруг поперечной оси, угол вверх двумя в погружении, угол вверх прогнувшись, поворот на 180°, кран, вертикаль.

– **А., вращение на 180° (360°).** Аналогично фигуре «аврора», но в позиции «вертикаль» выполняется вращение на 180° (360°) до позиции «вертикаль в погружении».

– **А., открытое вращение на 180° (360°).** Аналогично фигуре «аврора», но в позиции «угол вверх прогнувшись» выполняется вращение на 180° (360°), подъем туловища до позиции «на спине».

– **А., полувинт (винт).** Аналогично фигуре «аврора», но в позиции «вертикаль» выполняется полувинт (винт).

**АВТОМАТИЗМ.** Характеристика заученного действия, осуществляемого произвольно или неосознаваемо.

**АВТОМАШИНА СОПРОВОЖДЕНИЯ.** Специальный автотранспорт, предназначенный для оказания технической

помощи велосипедистам, потерпевшим аварию на тренировке и в соревнованиях на шоссе. В нем находятся тренер и механик с запасными велосипедами и запасными частями.

**АВТОМОБИЛЬ.** По Международному спортивному кодексу — наземное транспортное средство, перемещаемое собственными средствами, движущееся по меньшей мере на четырех не расположенных на одной линии колесах.

– **А. полноприводный.** Автомобиль со всеми ведущими колесами.

### АВТОГОНКИ

– **А. горные.** Соревнования по автоспорту, проводимые в виде шоссейно-линейной гонки в гористой местности на дистанцию от 1 до 20—25 км (при меньшей дистанции — подъем на холм).

– **А. дорожные.** Гонки, трасса которых проложена по дорогам общего назначения.

– **А. ипподромные.** Соревнования по автоспорту, проводимые на ипподромах.

– **А. карусельные.** Гонки по замкнутой кольцевой трассе.

– **А. кольцевые.** Дорожные гонки по замкнутой извилистой трассе.

– **А. линейные.** Дорожные гонки по незамкнутой трассе.

– **А. режимные.** Разновидность дорожной гонки.

– **А. трековые.** Проводятся, как правило, на легковых автомобилях в зимний период на стационарных или временных треках.

**АВТОКРОСС.** Гонки на грунтовой кольцевой трассе.

**АВТОМОТОКЛУБЫ.** Общественные спортивные объединения любителей и профессионалов автомобильного и мотоциклетного спорта.

**АВТОМОТОТУРИЗМ.** Путешествия (походы) по избранному маршруту на автомобилях и мотоциклах личного пользования.

**АВТОСАЛОН.** Периодическая выставка автомобильной техники.

**АВТОСЛАЛОМ.** Фигурное вождение, скоростное маневрирование, гонки на время по размеченной столбиками территории со сложной трассой.

**АГЕНТ СПОРТСМЕНА.** В профессиональном спорте, особенно в игровых видах, — менеджер, представляющий интересы спортсмена в клубах и др. организациях. Ведет его финансовые, правовые и др. дела, получая за это определенный процент отчислений из доходов спортсмена.

**АГОНИСТЫ.** Мышцы, вызывающие движение в суставе, направленное на выполнение двигательной задачи и работающие согласованно.

**АГРЕССИВНОСТЬ.** 1. Черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению с демонстрацией превосходства перед соперниками и партнерами, грубым давлением на них (нередко с нарушением правил и норм поведения). 2. Индивидуальное поведение спортсмена, выраженное в особенностях стиля выполнения соревновательных действий, отличается решительностью, острым динамизмом и «спортивной злостью».

**АГЭ.** Восходящая, поднимающаяся траектория ударов в карате-до.

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

– **горная А.** Процесс приспособления организма к природным условиям горной среды.

– **А. ощущений.** Приспособительное изменение чувствительности (ее повышение или понижение) к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя.

– **социально-психологическая А.** Процесс активного приспособления человека к условиям новой социальной среды; в итоге сближаются цели и ценностные ориентации личности и группы (напр., вхождение спортсмена в команду).

**АДАПТОГЕНЫ.** Естественные вещества растительного происхождения, ускоряющие приспособление организма к новым условиям жизнедеятельности.

**АДРЕНАЛИН.** Гормон мозгового слоя надпочечников и венадпочечнико-

вой хромафинной ткани; стимулирует обмен веществ, повышает потребление кислорода и артериальное давление, в экстремальных условиях осуществляет мобилизацию функций и сил организма.

**АДФ,** см. аденозиндифосфорная КИСЛОТА (аденозиндифосфат).

**АЗАРТ СПОРТИВНЫЙ.** Индивидуальное психическое состояние спортсмена в процессе спортивной борьбы, часто выводящее ее за оптимальные (этические) рамки.

**АЗИМУТ МАГНИТНЫЙ.** Горизонтальный угол между направлением на конкретный ориентир или КП и северным направлением магнитного меридиана. В спортивном ориентировании слово «магнитный» обычно опускается, а численное значение азимута не измеряется: конструкция спортивного компаса позволяет устанавливать азимут без определения его величины.

**АЙКИДО.** Японская разновидность восточных единоборств (боевых искусств). Назначение — физическая подготовка к самозащите. В процессе занятий совершенствуются броски в сочетании с болевыми приемами. Основная цель — вывести партнера из равновесия. Включает дисциплины кихон-вадза и дзюю-вадза. Основное отличие айкидо от др. восточных единоборств — принцип несопротивления. Мастер айкидо не дает активного отпора, он мягко, спокойно заставляет атакующего отказаться от своих намерений.

**АЙСБАЙЛЬ.** Укороченный ледоруб, у которого лопаточка заменена молотком. Удобен для использования на комбинированных ледово-скальных маршрутах.

**АЙСИНГ,** см. ПРОБРОС шайбы.

**АЙСМЕН.** Любитель зимнего плавания в открытой воде.

**АЙС-ФИФИ.** Складной якорь для преодоления ледовых склонов большой крутизны. Состоит из клюва, ручки с мягкой оплеткой и шарнира.

**АКВАБАЙК.** Гонки на водных мотоциклах (гидроциклах). Существует 2 типа аквабайка: сидячий (объем двигателя до 1200 см<sup>3</sup>) и стоячий (объем двигателя до 785 см<sup>3</sup>), предназначенный для спорта.

**АКВАЛАНГ.** Автономный ранцевый аппарат для дыхания человека под водой. Состоит из баллонов со сжатым или сжиженным воздухом и дыхательного аппарата. Для погружения на глубину до 40 м.

**АКВАРЕЛАКС.** Приведение в тонус мышц, развитие выносливости, борьба за потерю лишних килограммов. Искусство расслабления. Для этих целей подходят занятия в теплой воде, сочетающие плавность движений, упражнения на гибкость и полное расслабление под музыку и голос инструктора.

**АКВАТЛОН.** Система подводных упражнений и единоборств. Состоит из 5 разделов: спортивного, прикладного, боевого, гимнастического и подготовительного. Соревнования проводятся только по спортивному разделу в ластах, без аквалангов. снаряжение: маска или очки, плавательный костюм и шапочка.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ.** Разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменившимся климатогеографическим условиям.

– **горная А.** Активные сдвиги в организме под влиянием комплекса факторов горного климата, направленные на приспособление к внешней среде для сохранения постоянства гомеостаза и способности организма в горах. Частный случай адаптации.

**АККРЕДИТАЦИЯ.** Процедура регистрации и допуска спортсменов, тренеров, руководителей команд, судей, журналистов, врачей и др. специалистов к участию в соревнованиях и обслуживанию их с выдачей соответствующего удостоверения.

**АКРОБАТИКА.** 1. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия (балансирование) одним спортсменом, вдвоем или группами. 2. Вид спорта, соревнования в выполнении произвольных и обязательных композиций (акробатические прыжки, парные и групповые упражнения) с последующей их оценкой в баллах. 3. Жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и т.д.).

**АКСЕЛЕРАЦИЯ.** Ускорение темпов индивидуального развития по сравнению

с предшествующими поколениями; проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**АКСЕЛЕРАЦИЯ КОМПЕНСАТОРНАЯ.** В пауэрлифтинге — технический тренировочный прием — сознательное ускорение движения снаряда (штанги) вслед за развивающимся инерционным его движением после начального импульса, обусловленного стартовым сокращением мышц. Используется как средство развития «взрывной» силы.

**АКСЕЛЬ.** Прыжок фигуриста в 1,5 оборота, выполняемый с хода вперед-наружу, с приземлением на маховую ногу на ход назад-наружу. Направление вращения тела в полете положительное, т.е. совпадает с направлением закручивания толчковой дуги. Прыжок назван именем известного норвежского фигуриста Акселя Паульсена.

**АКТ СДАЧИ ДИСТАНЦИИ.** В спортивном ориентировании — документ соревнований, оформляемый начальником дистанции, инспектором дистанции, главным секретарем и главным судьей, в котором представлены полные технические характеристики дистанции и спортивной карты, оценка их качества, заключение о классе дистанции и возможности присвоения спортивных разрядов и званий.

### **АКТИВНОСТЬ**

– **боевая А.** Количество атакующих и защитных действий боксера в единицу времени.

– **А. борца.** Оценка действий борца в схватке. Активным считается борец, выполняющий реальные попытки проведения приемов, навязывающий свой захват, идущий на сближение с противником.

– **А. 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.

**АКТИН.** Белок мышечных волокон. Образует с миозином основной сократи-

тельный элемент мышц человека — актомиозин, обеспечивающий их сокращение.

### **АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА.**

Чрезмерное усиление отдельных черт характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенным психогенным воздействиям (чрезвычайным нервно-психическим нагрузкам, тяжелым переживаниям и т. д.) при устойчивости к другим. Крайний вариант нормы.

**АКБЯ.** Сани-волокуша для транспортировки пострадавших в горах. Снабжены валиком под колени, съемными ручками и специальными креплениями для колеса, изготавливаются из листового дюралюминия. Бывают 2 типов — разборные и цельнометаллические, применяемые на горнолыжных трассах.

**АЛАМАН-БАЙГА.** Древняя конная игра у казахов и узбеков — скачка по пересеченной местности.

**АЛЛЕРГИЯ.** Извращенная иммунная реакция организма, протекающая, как правило, с повреждением тканей при воздействии эндогенных или экзогенных факторов (аллергенов).

**АЛЛЮР.** Движение лошади. По характеру и темпу аллюры разделяются на естественные (шаг, рысь, галоп) и искусственные, т. е. требующие специального обучения (собранный рысь, собранный галоп, пассаж, пиаффе и т. д.).

**АЛТИМАТ ФРИЗБИ.** Командная неконтактная игра с летающим диском (фризби). Участвуют две команды на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель — передать диск с помощью паса игроку своей команды, находящемуся в зоне противника.

**АЛЬБАТРОС.** 1. Фигура синхронного плавания, состоит из следующих основных позиций и движений: на спине, 1/4 круга назад, поворот вокруг продольной оси на 180°, горизонтальный угол, вертикаль с согнутым коленом, полуvinт, вертикаль.

– **А., вращение на 180° (360°).** Аналогично фигуре «альбатрос», но после выполнения полуvinта вращение на 180° (360°) с одновременным выпрямлением

согнутой ноги до позиции «вертикаль в погружении».

**АЛЬБАТРОС.** 2. Число ударов при игре в гольф на 1 лунке на 3 удара меньше, чем пар (условный норматив для этой лунки).

**АЛЬПЕНШТОК.** Длинная (1,5 — 2 м) палка с острым стальным наконечником, применяется горными туристами в качестве точки опоры при передвижении по горным склонам.

**АЛЬПИНИАДЫ.** Массовые учебно-спортивные и юбилейные мероприятия по альпинизму. Проводятся с 1933 г.

**АЛЬПИНИЗМ.** Вид спорта, восхождения на труднодоступные горные вершины. Включает также ледолазание и ски-альпинизм. Слово «альпинизм» происходит от названия Альп — горной системы Европейского континента. Виды альпинистских восхождений: учебные, тренировочные, зачетные, спортивные, промышленные прохождения альпинистских маршрутов (картографические, изыскательские, геологические, строительные и т. п.) и восхождения, совершаемые в порядке активного отдыха.

– **высотный А.** Восхождения на горные вершины высотой более 6000 м. Началом считается 1907 г., когда англичанин Том Лонгстафф покорил первый семитысячник в Гималаях — пик Трисул.

**АЛЬГИМЕТР.** Прибор для определения высоты подъема по барометрическому давлению.

**АЛЬЧИКИ.** Древнейшая игра в кости. В настоящее время встречается только в районе Ферганской долины.

**АМБИДЕКСТРИЯ.** Способность человека в равной мере успешно владеть правыми и левыми конечностями. Однако в подавляющем большинстве случаев имеет место асимметрия двигательных действий — праворукость (около 95 % людей) или леворукость. В ряде видов спорта (напр., бокс, борьба, футбол, волейбол) амбидекстры и спортсмены-левши обладают существенным преимуществом, заключающимся в непривычности ведения с ними борьбы. В художественной гимнастике необходимость выполнять упражнения с предметами как левой, так и правой

рукой диктуется правилами соревнований.

**АМЕРИКАНКА.** Наиболее распространенная игра на бильярде 16 шарами, каждый из которых может быть и битком, и прицельным шаром. Победу одерживает игрок, первый забивший в лузы 8 шаров.

**АМИНОКИСЛОТЫ.** Класс органических соединений, в состав которых входят карбоксильные группы и аминогруппы. Основные структурные единицы молекул белков, определяющие их биологическую специфичность.

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

– **А. отдачи.** Резиновая или пружинная прокладка, устанавливаемая на затыльнике приклада винтовки или ружья, служащая для смягчения отдачи при выстреле.

– **резиновый А.** Резиновый шнур разного диаметра и разной упругости, используемый в тренировке для развития силы.

### АМОРТИЗАЦИЯ

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

– **А. приземления.** Смягчение силы толчка, возникающего при приземлении спортсмена в беге и прыжках за счет уступающей работы мышц.

– **А. удара.** Ослабление, смягчение боксером силы удара соперника путем выполнения своевременных движений туловищем, ногами, а также комбинированных защит. Умение амортизировать удар — одна из основных характеристик технического мастерства и боевого опыта.

Вырабатывается в процессе многолетней тренировки.

**АМПЛИТУДА.** Наибольшее отклонение от нулевого значения величины (тело спортсмена, часть его тела, спортивный снаряд), совершающей колебания по определенному закону.

– **А. бокового смещения ОЦМТ конькобежца.** Расстояние, на которое перемещается ОЦМТ конькобежца при отталкивании ног.

– **А. 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.

– **А. движений ногами при плавании кролем.** Размах движений ногами в вертикальной плоскости при плавании кролем на груди и на спине. Оптимальная амплитуда подбирается индивидуально в зависимости от роста и др. данных пловца.

– **А. 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.

– **А. 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.

– **А. сгибания шеста.** Величина сгибания шеста в опорной фазе прыжка с шестом. Достигает в прыжках сильнейших спортсменов, пользующихся высококачественными эластичными шестами, 150—160 см.

– **А. укороченная (частичная).** Выполнение упражнений с укороченной амплитудой движения (лишь на определенном ее участке) в пауэрлифтинге используется для преодоления «мертвой точки» в том или ином соревновательном движении.