

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

**ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2016*

УДК 796.42(075.8)  
ББК 75.711я73  
Т35

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 25.05.2016 г.

Составитель: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук  
**Ю.Н. Халанский**

Ответственный за выпуск:  
заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта  
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,  
доцент *П.К. Гулидин*

Рецензент:  
доцент кафедры теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

**Т35** **Термины и понятия, используемые на занятиях по легкой атлетике : методические рекомендации / сост. Ю.Н. Халанский. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 56 с.**

В предлагаемых методических рекомендациях 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, используемых на занятиях по легкой атлетике.

УДК 796.42(075.8)  
ББК 75.711я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Специфика спортивной терминологии и ее место в составе языка спортивной коммуникации .....	5
Общеспортивные и общепфизкультурные термины .....	5
Термины, используемые в легкой атлетике .....	36
Литература .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивная терминология неоднократно становилась объектом лингвистического изучения. Фактически каждый вид спорта обладает своей терминосистемой, что обуславливает необходимость всестороннего исследования и лексикографического описания терминологии по отдельным видам спорта. В 90-е годы XX столетия стали появляться именно такого плана лингвистические описания конкретных спортивных терминосистем. Многоаспектные исследования терминосистемы легкой атлетики в функционально-семантическом аспекте описаны З. Буляжем [1], Р.Р. Салимзяновым [2]. При всем внимании языковедов к проблемам спортивной терминологии почти не изученным остается ее употребление в различных функциональных стилях. Существуют лишь отдельные статьи, в которых обсуждаются особенности функционирования спортивной терминологии в публицистической речи.

Несмотря на внимание, которое уделяют языковеды проблемам спортивной терминологии, она по-прежнему остается мало исследованной областью.

В настоящее время остро ощущается необходимость в разработке узкоспециальных словарей по разным видам спорта. 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 – студент», «тренер – спортсмен». Более того, спортивные термины часто встречаются в художественной литературе, публицистике, используются в политических статьях и выступлениях, теле- и радиопередачах, знание их необходимо любому образованному человеку.

В предлагаемых методических рекомендациях 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, используемых на занятиях по легкой атлетике.

## **1. СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ И ЕЕ МЕСТО В СОСТАВЕ ЯЗЫКА СПОРТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ**

Исследователи терминологии выделяют основные черты, характеризующие спортивную терминологию:

1. Открытость. Практически все лингвисты выделяют эту особенность спортивной терминологии. Она свободно заимствует понятия (и, соответственно, термины) из других сфер деятельности: медицины, искусства, политики, производственной сферы.

2. Широкий круг пользователей. Спортивная терминология – одна из наиболее употребительных терминологий. Она используется не только в среде специалистов, но и в среде болельщиков, а также людей, весьма далеких от спорта, употребляется в специализированных изданиях, на радио и телевидении, в текстах художественной литературы в метафорическом значении.

3. Динамизм. Спортивная терминология интенсивно развивается: появляются новые виды спорта (керлинг, сумо и др.) со своими терминосистемами, старые термины заменяются новыми (например, классическая борьба была заменена на греко-римскую борьбу).

4. Слабая ограниченность от общелитературной лексики, что вытекает из широкой употребительности спортивной терминологии.

5. Оценочный характер спортивной терминологии. Несмотря на одно из основных требований к термину – отсутствие коннотации – спортивные термины достаточно экспрессивны, образны, эмоциональны, оценочны, что во многом объясняется стихийным (естественным) происхождением данной терминологии.

6. Наличие значительного числа терминов-синонимов. В основном это происходит в том случае, когда к русскому термину добавляется международный иноязычный эквивалент.

7. Близость спортивной терминологии к терминологии технической в силу специфики спортивной и технической деятельности, основанной на точности выполнения действий.

## **2. 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.

**АМОТИЗАЦИЯ 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.

**АТЛЕТ.** Человек, занимающийся физической культурой, спортом; человек атлетического телосложения (с пропорционально развитой мускулатурой и пропорциональным 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 координационной 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.

*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.

**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.

**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. Состоит из видов соревнований (соревнований на отдельных дистанциях).

**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 коллегия 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 высшей национальной категории, судья национальной 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.

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

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

**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.

#### **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, см, 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 прямо-линейного 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 дорабочему 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).

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

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

**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.* качественные характеристики двигательных способностей 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 спортивная (ЕСК).* 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.

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

**КОМАНДА.** Краткое распоряжение о начале действия, выполнения упражнения. Команда «Становись!». Команда, по которой обучающийся встает в строй, принимая строевую(основную) стойку.

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

*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.

## КОМАНДА

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

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

*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.

**ЛЕСТНИЦА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ.** Вспомогательный гимнастический снаряд для лазанья, выполнения упражнений в висе и упоре; два па-

параллельных бруса, скрепленных поперечными круглыми или овальными перекладинами. Может быть вертикальной и наклонной.

**ЛОВКОСТЬ.** См. Способности двигательные-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.

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

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

*Метод тренировки интервальный.* Выполнение упражнений со строго дозированными 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 преодоления 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 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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ.** Перемещение обучаемых в каком-либо направлении.

**ПОДНИМАНИЕ.** Движение рук, ног вверх, в стороны, назад или поднимание туловища в висе; движение туловища из положения лежа в положение сидя и т.д.

**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.

**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, знании 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: 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.

**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.

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

**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.

*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 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.

**СМЫКАНИЕ.** Уплотнение разомкнутого строя.

**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.

**СОВЕРШЕНСТВО ФИЗИЧЕСКОЕ.** Результат полноценного использования физической культуры; оптимальная мера общей физической под-

готовленности и 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.

### **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 двигательного-координационные.* Совокупность двигательных способностей, объединяемых понятием «ловкость». Способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершен-

шенно, решать 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.

**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 от-

расли физической культуры и частнопредметных 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 PWC170.* 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 PWC170.

**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, характеризующее такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельных составных операции 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.

**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.

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

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

*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).

**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.

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

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

**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.

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

**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 околосесячный.* 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.

**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).

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

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

*Шаг пружинный* – шаг как перекаточный, 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 выставленной ноги.

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

## ШКОЛА

*Школа детско-юношеская спортивная (ДЮСШ).* Одна из форм организации детско-юношеского спорта в стране; обеспечивает начальную и ба-

зовую 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).

**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.

**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.

### **3. ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**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 продолжать длительное 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.

*Бег повторный темповый.* 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 высоко поднимая бедро.* Специально-подготовительное упражнение, развивающее способность поднимать бедро до горизонтали в течение определенного времени с целью сохранения амплитуды бегового шага.

*Бег захлестывая голень.* 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 кислород-транспортной 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 создает помехи другим участникам забега; называется 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.

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

#### 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.** Вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метания, многоборья.

**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 600 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 7,26 кг (в зависимости от возраста и пола метателя), длиной 1215 мм, прикрепляемый тросом к рукоятке. Метание производится из круга диаметром 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.

#### **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 вверх; 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 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 гравеое (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 перебегании 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.

*Преодоление препятствия.* Элемент техники бега на 3000 м с препятствиями, заключающийся в преодолении установленных на дистанции непокидающих 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.

**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  $29^\circ$  (метание копья) или  $40^\circ$  (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.

**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) 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.

*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 переднезадней 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; совре-

менные шесты выполнены из специального синтетического материала фиброгласса 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 (поролон) – 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. 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.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Буляж З. Функционально-семантический анализ русской спортивной терминологии: (Легкая атлетика): дис. ... канд. филол. наук / З. Буляж. – Симферополь, 1988. – 207 с.

2. Словарь спортивных терминов / Р.Р. Селимзянов [и др.]; под общ. ред. Р.Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. – 116 с.

Учебное издание

**ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Методические рекомендации

Составитель

**ХАЛАНСКИЙ** Юрий Николаевич

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать . . . . . 2016. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,26. Уч.-изд. л. 3,06. Тираж экз. Заказ . . . . .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.