**Спортивные термины**

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

**АМИНОКИСЛОТЫ.** Класс органических соединений, содержащих карбоксильные и аминогруппы. Основные структурные единицы молекул белков, определяющие их биологическую специфичность.

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

**- А. бокового смещения ОЦМТ конькобежца.** Расстояние, на которое перемещается ОЦМТ конькобежца при отталкивании ногой.

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

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

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

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

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

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

**АНТРОПОМЕТРИЯ.** Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и т.п.).

**АТЛЕТИЗМ.** 1. Система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц. 2. Вид спорта, суть которого заключается в художественном позировании, позволяющем наиболее эффективно продемонстрировать развитие мышечной системы спортсмена и получить за это соответствующую оценку (бодибилдинг).

**АУТ.** (1). Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх.

**АУТ.** (2). В бейсболе – выбивание бьющего из игры или осаливание мячом бегущего игрока нападающей команды, когда он находится вне базы.

**- двойной А.** Осаливание в бейсболе бегущего игрока нападающей команды после промежуточной передачи. «Аут!». Завершающая команда рефери, после которой боксеру присуждается победа нокаутом.

**АЭРОБИКА.** 1. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 2. Комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку, направленный на повышение физической подготовленности занимающихся. Используется в оздоровительных и спортивных целях. Включает множество различных систем и направлений, различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению снарядов и предметов, проведению в различной среде ( в зале, на стадионе, на воде и т.д.).

**- Аквааэробика (гидроаэробика).** Система упражнений, выполняемых в неглубокой и глубокой воде. Это в одних случаях облегчает условия их выполнения, в других - усложняет. Применяется различный инвентарь, который может использоваться для изменения интенсивности упражнений: пояса, жилеты, гантели, манжеты для рук, ног, лодыжек, ручные планки, перчатки, весла, ласты. Используется представителями других видов спорта в период реабилитации после травм и как средство физической подготовки.

**- Аэробика для детей.** Система упражнений для обеспечении нормального роста и развития детей. Способствует увеличению плотности костей, эластичности связок, мышечной ткани и увеличивает их прочность. Выделяются 3 возрастные группы: 3-6; 7-12 и 13-16 лет. Занятия проходят в непосредственной форме.

**- Базовая аэробика.** Наиболее разработанная, строго регламентированная система, состоящая из общеподготовительных гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых поточно без пауз отдыха под музыкальное сопровождение (120-160 акцентов в минуту). Упражнения выполняются стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в стороны), лежа, сидя в упорах. Могут выполняться с небольшими отягощениями, эспандерами, амортизаторами. Хореографическая часть включает простейшие и специфические шаги, подскоки, элементы, части и комбинации.

**- Бокс-аэробика.** разновидность аэробики, использующая элементы боевых искусств в некоторой стилизации. Бокс-аэробика, каратэ-аэробика требуют специального инвентаря: боксерских перчаток, скакалок, груш и др.

**- Йорг-аэробика.** Разновидность аэробики, соединившая элементы восточной и западной культуры движений. Характеризуется сочетанием статистических поз (асан) с динамическими и стато-динамическими упражнениями. Имеет хороший оздоровительный эффект благодаря включению в деятельность психики, концентрации внимания занимающихся на работе мышц и деятельности внутренних органов.

**- Пумп-аэробика.** разновидность аэробики, характеризующаяся выполнением упражнений с облегченной штангой, сочетающая воспитание силовых способностей и выносливости. Как и в других видах, упражнения выполняются поточным методом и под музыку. Рекомендуется лишь хорошо подготовленным людям.

**- Ризист –А бол.** разновидность аэробики с использованием специальных мячей. Применяется специально для тренировки равновесия, двигательного контроля, приобретения хорошей осанки, проработки отдельных групп мышц, мало нагруженных в других видах аэробики, мышц спины и брюшного пресса, тренировки координации движений, стретчинга, «сжигания» большого количества калорий, чем при обычной силовой тренировке.

**- Слайд-аэробика.** Атлетическая форма аэробики, в которой используются специальное покрытие и специальная обувь (носки). Упражнения напоминают движения конькобежцев. Высокоинтенсивный вид тренировки. Воспитывает выносливость, равновесие, координацию движений, укрепляет мышцы ног (особенно приводящие и отводящие). Является одним из самых эффективных видов занятий для снижения жировой прослойки.

**- Спортивная аэробика.** Вид спорта, выделившийся из системы занятий различными видами аэробики. Включает соревновательную деятельность, состоящую из выполнения под музыку широкого круга гимнастических упражнений циклического характера, пластики, мимики и др.

**- Степ-аэробика.** Разновидность аэробики, характеризующаяся использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях; использовать платформу для выполнения упражнений, направленных на воспитание силы и силовой выносливости, укрепление мышц пояса верхних конечностей, брющного пресса и спины. В основе степ-аэробики лежит в основном хореография базовой аэробики.

**- Танцевальная аэробика. Р**азновидность аэробики, к которой относятся: фанк-аэробика, афро-аэробика, кардио-фанк, самбаробика и др., т.е. использование различных танцевальных движений под соответствующую музыку. В основе всех танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. танцы и общеподготовительные гимнастические упражнения способствуют выпрямленному удержанию туловища, повышению тонуса мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Различные части тела двигаются как бы независимо друг от друга.

**- Хо-лонерс аэробика.** Разновидность аэробики, характеризующаяся использованием пружинистой пластины, прикрепленной к подошве ботинок (Xo-Loners). Дает возможность получить удовольствие от любой физической активности и предотвратить неприятные болевые ощущения, сократить возможность получения травм и ушибов. Особая конструкция пружинистой пластины позволяет при выполнении упражнений снимать нагрузку с коленного и тазобедренного суставов и позвоночника. Эти занятия характеризуются высокой интенсивностью.

3. В бодибилдинге – совокупность методов и средств повышения аэробной производительности организма, направленных на максимальную мобилизацию и сжигание подкожного жира в интересах демонстрации предельного мышечного рельефа и венозности на соревнованиях. Включает выполнение упражнений на степперах, стационарных велотренажерах, бегущих дорожках, лыжных и гребных тренажерах, а также непрерывный, медленный и интервал ьный бег. В бодибилдинге и пауэрлифтинге является средством восстановления функций сердечно-сосудистой системы в переходном и подготовительном периодах тренировочного макроцикла.

**БАДМИНТОН.** Спортивная игра с ракетками и воланом (легким мячом с перьями), на площадке 13,4 х 5,2 м (для одиночных встреч) или 13,4 х 6,1 м (для парных встреч). Цель игры – одним ударом ракетки направить волан через сетку (высота 155 см) на сторону соперника и приземлить мяч там или вынудить соперника послать волан в сетку или аут.

**БАЛАНСИРОВАНИЕ.** Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев.

**БАСКЕТБОЛ.** Командная спортивная игра с мячом на площадке 15 х 28 м командами по 5 человек. Цель игры – забросить мяч руками в корзину соперников, укрепленную на щите (высота 3,05 м), и не дать забросить мяч в свою.

**БАТТЕРФЛЯЙ.** Способ спортивного плавания. Возник как разновидность брасса. Пловцы удлинили гребок руками до бедер и стали проносить руки вперед над водой. движения ногами выполнялись как в брассе. Скоростной разновидностью техники баттерфляя является дельфин.

**БЕГ.** 1. Один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. 2. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

**- Б. «в мешок».** Элемент техники спортивного ориентирования, использование которого целесообразно в случае нахождения искомой точки на пересечении двух линейных ориентиров. Применяя этот метод, спортсмен движется по маршруту «грубо», практически без ориентирования, памятуя, что после достижения намеченного линейного ориентира он выйдет вдоль него в искомую точку.

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

**- встречный Б.** В спортивном ориентировании – передвижение спортсменов во время соревнований на отдельных этапах подхода к КП или ухода с него, на которых могут произойти встречи спортсменов, облегчающие обнаружение места установки КП. Встречный бег может создаваться участниками в целях облегчения «взятия» КП искусственно. Квалифицируется как просчет в планировании дистанции.

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

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

**- Б. до отказа.** 1. Упражнение на воспитание специальной выносливости спортсмена, заключающееся в выполнении бега до наступления полного утомления в виде отказа от работы. 2. Тест для определения физической работоспособности.

**- заключительный Б.** Бег, выполняемый в конце тренировочного занятия или после соревнований с целью снятия физического и психического напряжения. обеспечивает плавное уменьшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма с целью перехода к последующей деятельности.

**- интенсивный Б.** Быстрый бег или бег, выполняемый в интенсивных режимах, чаще всего при дефиците кислорода.

**- интервальный Б.** Тренировочный бег, выполняемый со строго регламентированными перерывами для отдыха. Направлен на решение определенных задач: воспитание специальной выносливости, скоростных качеств.

**- контрольный Б.** Тренировочный бег, выполняемый с целью контроля за уровнем подготовленности.

**- кроссовый Б.** Бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

**- марафонский Б.** Вид легкой атлетики. Бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 195 м.

**- Б. на выносливость.** Продолжительный бег, направленный на воспитание выносливости спортсмена. Практически бег на дистанции более 800 м.

**- Б. на длинные дистанции.** Бег на дистанции 3 000 м и свыше (3 000, 5 000, 10 000, 20 000 м, часовой бег).

**- Б. на короткие дистанции.** Бег на дистанции от 30 до 400 м (наиболее распространенные 60, 100, 200 и 400 м).

**- Б. на месте.** Физическое упражнение, по своему воздействию на организм частично заменяющее естественный бег, используется в условиях ограниченного пространства, а также в упражнениях ритмической гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и как специальное упражнение бегуна, обычно имеющее целью научить продолжительное время высоко поднимать бедро.

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