

УДК 796.5 (078)
ББК 75.82
Б 47

Рецензенты:

Блеер А.Н. — член-корр. РАО, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ
Неверкович С.Д. — член-корр. РАО, доктор педагогических наук, профессор
Пиратинский А.Е. — вице-президент Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC), заслуженный тренер РФ, профессор УГТУ-УПИ

Байковский, Ю. В.

Б 47 Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности / Ю.В. Байковский, П.П. Захаров, А.И. Мартынов, А.В. Пилькевич, Д.В. Провалов и др. // авт.-сост. Ю.В. Байковский. — М.: Вертикаль; ТВТ Дивизион, 2019. — 292 с.

ISBN 978-5-98724-119-6

В энциклопедическом словаре-справочнике раскрыты более 5 000 терминов, понятий и определений, употребляемых в экстремальных видах спортивной деятельности и в прикладных видах спорта.

Словарь предназначен для спортсменов и специалистов в области экстремальных видов спортивной деятельности (тренеров, инструкторов-методистов, менеджеров, гидов, спасателей и др.), производителей спортивного инвентаря и оборудования, спортивных комментаторов и журналистов, студентов спортивных высших учебных заведений, а также для широкого круга читателей, увлекающихся экстримом.

ISBN 978-5-98724-119-6

УДК 796.5 (078)

© Ю.В. Байковский, 2014, 2019
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2014, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА-СОСТАВИТЕЛЯ	6
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СЛОВАРЕМ.....	10
ВВЕДЕНИЕ. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ.	
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	12
I. ГОРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	20
1.1. АЛЬПИНИЗМ, ГОРНЫЙ ТУРИЗМ	20
1.1.1. Сокращения и термины-аббревиатуры	29
1.2. ГОРНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ	30
1.2.1. Сокращения и термины-аббревиатуры	50
1.3. ГОРНЫЙ РЕЛЬЕФ И КЛИМАТ.....	50
1.4. ОПАСНОСТИ В ГОРАХ.....	84
1.5. ПРОМЫШЛЕННЫЙ АЛЬПИНИЗМ	113
1.5.1. Сокращения и термины-аббревиатуры	114
1.6. ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ	114
1.7. СКАЛОЛАЗАНИЕ, ЛЕДОЛАЗАНИЕ.....	120
1.8. СПЕЛЕОЛОГИЯ	136
1.9. СПЛАВ ПО ГОРНЫМ РЕКАМ.....	138
1.9.1. Сокращения и термины-аббревиатуры	141
II. ГОРОДСКИЕ И РАВНИННЫЕ ВИДЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	142
2.1. ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД (маунтинбайк)	142
2.2. РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ.....	144
2.2.1. Иностранные термины, сокращения и термины-аббревиатуры	147
2.3. СКЕЙТБОРДИНГ	147
2.3.1. Иностранные термины, сокращения и термины-аббревиатуры	150
2.4. ПЕЙНТБОЛ	150
2.5. СТРАЙКБОЛ.....	153
2.6. КАЙТИНГ	155
2.6.1. Иностранные термины, сокращения и термины-аббревиатуры	155
2.7. ПАРКУР	156
2.7.1. Иностранные термины, сокращения и термины-аббревиатуры.....	156
2.8. РОУПДЖАМПИНГ	157
2.9. БАНДЖИ-ДЖАМПИНГ (тарзанка)	158
III. ВОДНЫЕ И ПОДВОДНЫЕ ВИДЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	160
3.1. ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ	160
3.1.1. СИГНАЛЫ ДЛЯ ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ	165
3.1.2. Сокращения и термины-аббревиатуры	165
3.1.3. Иностранные термины.....	166
3.2. КАЙТСЕРФИНГ.....	167
3.2.1. Иностранные термины, сокращения и термины-аббревиатуры	170
IV. ВОЗДУШНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.....	172
4.1. ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ	172
4.1.1. Сокращения и термины-аббревиатуры	178
4.1.2. Иностранные термины.....	180
4.2. ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ	183
4.2.1. ГРУППОВАЯ АКРОБАТИКА	186
4.2.2. СКАЙСЕРФИНГ	187

4.3. ПАРАПЛАНЕРИЗМ	188
4.3.1. Сокращения и термины-аббревиатуры	192
V. ТЕХНИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА	193
5.1. АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ	193
VI. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРИМА.....	204
VII. ФИЗИОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ	251
7.1. АЭРОБНЫЙ-АНАЭРОБНЫЙ	251
7.2. МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА.....	251
7.3. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ-ТРЕНИРОВАННОСТЬ.....	251
7.4. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА И СИСТЕМА ДЫХАНИЯ.	252
7.5. Сокращения и термины-аббревиатуры	254
VIII. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	255
8.1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ТРЕНИРОВКИ.....	255
8.2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.....	261
8.3. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК	262
8.4. ДИНАМИКА ПРИОБРЕТЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ.....	262
8.5. НАГРУЗКА И ОТДЫХ.....	262
8.6. ТРЕНИРОВАННОСТЬ.....	263
8.7. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА.....	263
8.8. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	265
8.9. Сокращения и термины-аббревиатуры	265
IX. СЛОВАРЬ СПАСАТЕЛЯ	267
9.1. ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ	267
9.2. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ В ГОРАХ.....	275
X. ПЕДАГОГИКА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	287
10.1. МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА НА СПОРТСМЕНА.....	287
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	290