**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное**

**учреждение высшего образования**

**Воронежский государственный институт**

**физической культуры**

**СМОТРОВА И.В.**

**ENGLISH FOR ATHLETES**

**Английский язык**

**для спортсменов**

**Учебно-методическое пособие**

**Лексический практикум**

**по видам спорта**

**Тематические тексты для чтения**

**Воронеж 2019**

**УДК 802.0**

**ББК 81.432.1**

**Автор: кандидат филологических наук, доцент Смотрова И.В.**

**Рецензент:** Доцент кафедры иностранных языков

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный

университет инженерных технологий»

кфн, доцент Ларина Л.И.

**СОДЕЖАНИЕ**

**I. TRACK AND FIELD ATHLETICS…………………………4**

**II. GYMNASTICS……………………………………………….9**

# **III. SWIMMING………………………………………………..15**

**IV. SKIING……………………………………………………..20**

**V. SPORTS GAMES………………………………………...…26**

**VI. WEIGHTLIFTING…………………………………..….…33**

**Lexical practice………………………………………………....37**

**I. TRACK AND FIELD ATHLETICS**

**1. Look through the scheme of the track and field events**

**2. Study the words and word combinations for the topic**

|  |  |
| --- | --- |
| **athletics, track-and-field athletics** | *легкая атлетика* |
| **track** | *дорожка, беговая дорожка* |
| **field** | *поле (стадиона), сектора для прыжков и метания* |
| **event** | *вид спорта; соревнование; дисциплина* |
| **track events** | *бег и ходьба* |
| **field events** | *прыжки и метания* |
| **to compete; competitor;**  | *соревноваться участник соревнований; конкурент* |
| **competition;** | *соревнование; конкуренция* |
| **lane** | *дорожа* |
| **indoor; outdoor** | *в закрытых помещениях; под открытым небом* |
| **to contest; contest** | *состязаться; соревноваться; соревнование* |
| **contestant** | *участник соревнований* |
| **to include; to consist (of)** | *включать (в программу); состоять (из)* |
| **to be held; to take place** | *проводиться; состояться* |
| **to represent** | *представлять* |
| **to run; running** | *бегать, бежать; бег* |
| **distance** | *дистанция* |
| **to measure** | *измерять, иметь размер* |
| **en­durance** | *выносливость* |
| **race****foot race****sprint; short distance** | *забег; гонка(любое соревнование на время)**забег**спринт; короткая дистанция* |
| **middle distance** | *средняя дистанция* |
| **long distance** | *длинная дистанция* |
| **marathon** | *марафон* |
| **steeplechase** | *бег с препятствиями, стипльчейз* |
| **obstacle** | *препятствие* |
| **hurdle** | *барьер* |
| **water jump** | *прыжок через яму с водой* |
| **relays; relay race** | *эстафета; эстафетный бег* |
| **ba­ton** | *эстафетная палочка* |
| **to walk** | *идти; ходить* |
| **sport walking, race walking** | *спортивная ходьба* |
| **to jump; jumping** | *Прыгать; прыжки* |
| **long jump** | *прыжок в длину* |
| **high jump** | *прыжок в высоту* |
| **triple jump** | *тройной прыжок* |
| **pole vault** | *прыжок с шестом* |
| **front foot; rear foot** | *маховая нога; толчковая нога* |
| **to throw; throwing** | *метать; метание* |
| **discus** | *диск* |
| **javelin** | *копье* |
| **hammer** | *молот* |
| **shot-put** | *ядро* |
| **runway** | *дорожка для разбега* |
| **take-off board** | *доска для отталкивания* |
| **upright** | *стойка* |
| **crossbar** | *перекладина* |
| **to clear (to cover) a height (a hurdle)** | *взять (преодолеть) высоту (барьер)* |
| **decathlon** | *десятиборье* |
| **heptathlon** | *семиборье* |
| **technique** | *техника; способ* |
| **to propel**  | *двигать, толкать, перемещать* |
| **to bend; to straightens** | *сгибать; разгибать* |
| **protective enclo­sure** | *защитная сетка (для метания)* |
| **fiberglass** | *стекловолокно* |
| **score**  | *очки, счет* |
| **to make a debut** | *дебютировать* |

**3. Read and translate the text**

1.**Track and field athletics** is one of the most popular kinds of sports. It is a sport in which athletes compete in *running, walking, jumping* and *throwing* events. It is called track and field because the events are contested either on the track or on the field of the stadium.

2. Track and field athletics has a long history. The first foot race probably took place thousands of years ago, at the ancient Olympic Games, held in Greece. Modern athletics began in the schools of England. In 1864, Cambridge University competed against Oxford University in the first intervarsity athletics event. In 1896, Athens, Greece, hosted the first mod­ern Olympic Games that stimulated great interest in this sport.

3. In 1912, 16 countries agreed to form the *International Amateur Athletic Federation* *(IAAF)* to govern amateur athletics. Nowadays about 180 nations belong to the IAAF.

4. Athletics meetings can be held indoors or outdoors. Outdoor running tracks are oval in shape and measure 400 metres. **Track events** consist of running and walking races of various distances. *Short-distance races*, called *sprints*, are 100 metres, 200 metres and 400 metres. *Middle-distance* events are the 800 metres and 1500 metres. *Long-distance* events are 5000 and 10000 metres. *Marathon* is a footrace of 42.2 kilometres.

5. *Hurdle races* are events in which the competitors run over obstacles called hurdles. Hurdle races are 110 metres for men and 100 metres for women and 400 metres for both. Runners can knock over hurdles without penalty, but contact with a hurdle normally slows down the runner.

6. *Steeplechase* is a test of middle-distance running, en­durance and hurdling skill. The steeplechase is a race usually of 3,000 me­tres, over two kinds of obstacles, hurdles and water jumps. It is contested both by men and women.

7. *Walking races* are events in which athletes must follow certain rules of walking technique: the front foot must touch the ground before the rear foot leaves the ground. While the foot is touching the ground, the leg must be unbent. The judges shall caution once and than disqualify a competitor who is not walking within the definition. The standard walking events are the 20 km road walks for women; 20 km and 50 km for men.

8. *Relays* are run by teams of four runners carrying a ba­ton that is to be exchanged. The relays are run at the distances of 4X100 metres and 4X400 metres.

9. **Field events** are contests in jumping and throwing. Most field events take place in an area enclosed by the track. The field includes runways for the jumping events and special circular areas for most of the throwing events.

10. **The jumps** are the *long jump, triple jump, high jump*, and *pole vault*. In the long jump and triple jump, athletes jump as far forward as they can. The *long jump* is competed in a single jump into a pit filled with sand. The *triple jump* consists of three continuous jumps, the first two completed on the runway. A jump’s length is measured from the front edge of the take-off board to the nearest mark the athlete makes in the sand. If the athlete steps past the board before jumping, the jump is a foul.

11. In *high jumping* and *pole vaulting* athletes try to propel themselves over a long thin crossbar held up by two posts called uprights. If a jumper knocks the crossbar off the uprights, the jump counts as a miss. Three consecutive misses eliminate the jumper. The winner is the one who clears the greatest height. The most popular modern style of high jumping, called the “Fosbury flop”, was named after American high jumper Dick Fosbury, who introduced it in the late 1960s. A pole vaulter uses a long pole usually made of fiberglass. The pole first bends, than straightens, helping the athlete to cover the height about 5 meters.

12. **The throwing** events are the *discus, hammer, javelin*, and *shot-put*. Throwing events require athletes to propel an object as far as they can. Competitors in the discus, hammer, and shot put all throw from inside a circle surrounded by a protective enclo­sure, called a “cage”. In the javelin event, the athlete runs down a runway marked on the field and throws the javelin before reaching a foul line. In each event, the thrown object must land within a marked area.

13. **The decathlon** and **heptathlon** are combined competi­tions, in which athletes compete in several different events, receiving a score for their performance in each event. The winner is the athlete who receives the highest total score. The decathlon is a 10-event competition for men. The heptathlon is a seven-event competition for women.

**4. Answer the questions and prepare to speak on the topic**

1. What kind of sport is track and field athletics?
2. What organization is the governing body of track and field athletics?
3. What do track events consist of?
4. What do field events include?
5. What are combined competitions in track and field athletics?

**II. GYMNASTICS**

**1. Look through the scheme**



**2. Study the words and word combinations for the topic of the gymnastics events**

|  |  |
| --- | --- |
| **to origin, origin****to remain****to perform, performance** **to approach****to mean****means** **means of rehabilitation for handicapped****balance** **endurance** **flexibility****strength****agility****routine** **compulsory routine** **optional routine** **all-round competition** **artistic gymnastics****rhythmic gymnastics** **acrobatics** **floor exercise****apparatus (pl apparates)****stand****equipment, gymnastics equipment****pommel horse****pommels****rings****vault****parallel bars** **uneven parallel bars****high bar, horizontal bar****balance beam****springboard****hand-held equipment****ball** **clubs** **hoop****ribbon****rope****manoeuvre** **stunts** **tumbling****handspring****somersault** **flip, back flip****twist** **running steps** **leap****turn****support** **to support weight** **swing, to swing****handstand** **landing, to land****dismount, to dismount** | *происходить, происхождение**оставаться**выполнять, выступать, выполнение, выступление**приближаться**значить, означать**средство**средство реабилитации инвалидов**равновесие**выносливость**гибкость**сила**ловкость**программа (выступления)**обязательная программа**произвольная программа**многоборье**спортивная гимнастика**художественная гимнастика**акробатика**вольные упражнения**снаряд (гимнастический)**снаряд (стойка, устройство)**оборудование, снаряжение, гимнастический снаряд**конь-махи (упражнение), конь с ручками (снаряд)**ручки**кольца**опорный прыжок**параллельные брусья**разноуровневые (разновысокие) брусья**перекладина**гимнастическое бревно**гимнастический мостик («лягушка»)**здесь: снаряды для художественной гимнастики**мяч**булавы**обруч**лента**скакалка**движение, элемент**трюки**акробатика, акробатические элементы**переворот прогнувшись через прямые руки (фляг)**сальто**сальто, сальто назад**вращение, «винт»**шаги (на бревне)**подскок, скачек* *поворот**упор, опора, стойка**выполнять упор**мах, взмах, выполнять махи, махать**стойка на руках**приземление, приземляться**соскок, выполнять соскок* |

**3. Read and translate the text**

1. The origin of gymnastics can be traced back to the ancient civilisations of China, Persia, India and Greece. Gymnastics has been a part of the Olympic Games since the modern Olympics began in 1896 and remains one of the most popular sports in the world. This is one of the best means of physical training helping to develop balance, endurance, flexibility, and strength. It is one of the most graceful and artistic sports which develops human body harmoniously. It is also used as a means of rehabilitation for handicapped.

2. Gymnastics can be divided into *artistic gymnastics, rhythmic gymnastics and acrobatics*. Artistic gymnastics is gymnastics without apparates and gymnastics on apparates. It has special programmes for men and women. Rhythmic gymnastics is a separate type of gymnastics competition only for women. It is a combination of gymnastics and ballet where gymnasts perform a dance routine while executing manoeuvres and stunts with a piece of hand-held equipment: *a ball, clubs, hoop, ribbon, or rope*. Acrobatics is gymnastics involving difficult feats of balance, agility and coordination.

3. Men’s and women’s gymnastics teams have separate competitions. A men’s gymnastics competition consists of six events that are held in a set order. These events are *the floor exercise, pommel horse, rings, vault, parallel bars and high bar*. The floor exercise is performed on a mat. The gymnast performs a continuous series of movements that include handsprings, leaps, somersaults in the air, and tumbling.

4. The pommel horse is named after the piece of equipment on which this event is performed. The gymnast uses the pommels to support his weight entirely with his hands. He swings his legs in circles around the sides and top of the horse without stopping.

5. Exercises on the rings are performed on two wooden rings suspended from special cables. The gymnast leaps up and grasps the rings and then tries to keep them motionless while performing various movements. They include handstands and complete circular swings.

6. The vault is performed on a special stand. In this event the gymnast approaches this stand at a run and vaults across from a low springboard. He may twist around in the air, do a somersault, or perform any one of several movements. Competitors must land into specially marked area and must not stagger on landing. The gymnast vaults twice and his final score come from an average of his two vaults.

7. In the parallel bars the gymnast performs on two long wooden bars. He supports himself on the bars with his hands while performing handstands, swings, twists, and other acrobatic movements. The high bar event takes place on a somewhat flexible steel bar fastened about 250 centimetres above the floor between two supports. The gymnast holds the bar with one or both hands and swings around it repeatedly. He performs several acrobatic movements without coming to a full stop.

8. A women’s gymnastics competition has four events. In order of performance, they are vault, uneven parallel bars, balance beam, and floor exercise. The vault is performed on the same equipment used in men’s vaulting. The event differs by the difficulty of the elements to perform. Moreover women gymnasts don’t have to land into the marked area as men gymnasts do.

9. In the uneven parallel bars gymnasts compete on two parallel wooden bars, one about 230 centimetres above the floor and the other about 150 centimetres high. The athlete swings around one bar at a time, performing manoeuvres that require great flexibility and agility. The balance beam involves a long wooden beam about 10 centimetres wide. Competitors perform jumps, leaps, turns and running steps on it and try to use the beam’s full length.

10. Women gymnasts perform floor exercise with a musical accompaniment. Each contestant designs her routine to match the tempo and mood of the music she has selected and tries to demonstrate her skill in acrobatics, dancing, and tumbling.

11. All-round competition consists of all events where a competitor must perform a compulsory routine in each event. The governing body of gymnastics is the International Gymnastics Federation (IGF).

**4. Answer the questions and prepare to speak on the topic**

1. What kind of sport is gymnastics?
2. Does gymnastics has a long history?
3. What events can be gymnastics divided?
4. What is rhythmic gymnastics?
5. What do men’s artistic events include?
6. What do women’s artistic competitions include?
7. What organization is the governing body of track and field athletics?

# **III. SWIMMING**

**1. Look through the scheme of the swimming events**

COMPETITIVE

SWIMMING STROKES

***The front crawl***

***The backstroke***

***The breaststroke***

***The butterfly***

***The sidestroke***

**APPLIED**

**SWIMMING**

**KINDS OF RACES**

***Freestyle races***

*50, 100, 200, 400,*

*800, 1.500m*

***Breaststroke***

*50,100*

*, 200m*

***Backstroke***

*50,100, 200m*

***Butterfly***

*50, 100, 200m*

***Individual medley***

*4x50, 4x100m using all*

*Swimming strokes*

***Freestyle relay***

*4x100, 4x200m*

***Medley relay***

*4x100m using all*

*Swimming strokes*

**TEAM RELAYS**

**WATER SPORTS**

*Springboard*

*diving*

*Platform*

*diving*

*Surfing*

*Water*

*Skiing*

*Synchronized*

*Swimming*

*Swimming*

*Board*

*Sailing*

*Water polo*

Scuba

Diving

*Duet*

*2 women*

*Team events*

*8 women*

***The elementary***

***Backstroke***

**2. Study the words and word combinations for the topic**

|  |  |
| --- | --- |
| to improveto opposeto propelhealth, healthy muscle, muscularheart action blood circulation to breathebreathbreathingdiseaseemergency water sportsspringboard diving platform diving surfing windsurfing water skiing water polo scuba diving synchronized swimming (syncro swim)fishing boatingkickthe flutter kick the breaststroke kick the dolphin kick the scissors kick strokethe front crawl the backstroke the breaststroke the butterflythe dolphinthe sidestrokeapplied stroke the dog paddle the elementary backstrokefreestyle freestyle relayindividual medleymedley relayshort-course poollong-course poolcompetitive poolrecreation poolpaddling poolThe Federation Internationale de Natation Amateur, International Swimming Federation (FINA) | *улучшить**противостоять**двигать**здоровье, здоровый (полезный для здоровья)**мышца, мышечный**работа сердца**кровообращение**дышать**вдох**дыхание**заболевание**несчастный случай, происшествие**водные виды спорта**прыжки в воду с трамплина**прыжки в воду с вышки**серфинг**виндсерфинг**воднолыжный спорт**водное поло**подводное плавание**синхронное плавание**рыбная ловля**лодочный спорт**удар ногами**удар ногами в кроле**толчок ногами в брассе**удар ногами в дельфине**«ножницы» (удар ногами в плавании на боку)**способ плавания**кроль на груди**кроль на спине**брасс**баттерфляй**дельфин**плавание на боку**вспомогательный способ плавания* *кроль на груди без выноса рук (плавание «по-собачьи»)**брасс на спине**плавание вольным стилем**эстафета вольным стилем**комплексное плавание**комбинированная эстафета**«короткая вода» (бассейн длиной 25м)**«большая вода» (бассейн длиной 50 м)**бассейн для соревнования**бассейн для отдыха**«лягушатник»**Международная любительская федерация плавания (ФИНА)* |

**3. Read and translate the text**

1. Swimming is the act of moving through water by using the arms and legs. Swimming is a popular form of recreation, an important international sport, and healthy exercise. Swimming improves heart action, aids blood circulation, and helps develop firm muscles.

2. Good swimmers can also enjoy various other water sports and activities. Such sports include *springboard and platform diving, surfing and windsurfing, water skiing, water polo, scuba diving, and synchronized swimming*. The ability to swim well makes such sports as fishing and boating safer and more fun. Above all, the ability to swim may save a person's life if there is an emergency in the water.

3. Swimming has been known since prehistoric times. Ancient people may have learned to swim by imitating the way dogs and other animals moved through water. Swimming became a popular form of exercise and recreation in many ancient lands, including Assyria, Egypt, Greece, and Rome. The Greeks did not include swimming in the ancient Olympic Games, but practiced the sport, often building swimming pools as part of their baths. Swimming became less popular during the Middle Ages as it was opposed by the church; also many people feared swimming because they thought dangerous diseases were spread by water. Swimming regained popularity in the early 1800's. Organized swimming competitions became common during the mid-1800's. Men's international competition began in 1896 in the first modern Olympic Games. Women's competition was added in the 1912 Olympics.

*4. The International Swimming Federation (FINA – Federation Internationale de Natation Amateur)* governs international swimming and other water sports at the amateur level. The FINA consists of national associations from about 100 countries.

5. Swimmers move their legs, feet, arms, and hands in certain ways to propel themselves through the water easily and quickly. The movements of the legs and feet are called *kicks*. These movements combined with movements of the arms and hands are called *strokes*. Swimmers use four types of kicks: *the flutter kick, the breaststroke kick, the dolphin kick, and the scissors kick*. Each of these kicks is used in doing one or more of the strokes. The basic strokes are the *front crawl, the backstroke, the breaststroke, the butterfly, and the sidestroke*.

6. The front crawl is the fastest and most popular stroke. The backstroke, or back crawl, is performed as you lie on your back. It is a restful stroke because your face is always out of the water and breathing is easy The breaststroke is another restful stroke. It is done in combination with the breaststroke kick. The butterfly is a difficult stroke to learn, but it is smooth and graceful if performed correctly. It is performed in combination with dolphin kick. *Sidestroke, dog paddle and the elementary backstroke* are *applied strokes* and are not used in competition.

7. Swimming competitions are held in both *long-course pools*, which measure 50 metres long, and *short-course pools*, which measure 25 metres long. Swimmers participate in five kinds of races – *freestyle, breaststroke, backstroke, butterfly and individual medley*. In a freestyle race, swimmers may choose any stroke, but usually they use the front crawl because it is the fastest stroke. In the medley athletes swim an equal distance of each stroke. In competitions, individual freestyle races are held at distance of 50, 100, 200, 400, 800 and 1500 metres. Breaststroke, backstroke and butterfly events are 100 and 200 metres long. The individual medley covers 4X50 and 4X100 metres. *Men’s and women’s team relays* are contested as a 4X100-metre freestyle relay, a 4X100-metre medley and a 4X200-metre freestyle relay.

**4. Answer the questions and prepare to speak on the topic**

1. What is swimming?
2. Are there any other water sports and activities?
3. What is the history of swimming since prehistoric times till present days?
4. What organization is the governing body of the international swimming?
5. What are basic kicks and strokes?
6. Where are swimming competitions held?
7. What are individual swimming events?
8. What do combined swimming events include?

**IV. SKIING**

**1. Look through the scheme of the skiing events**



**2. Study the words and word combinations for the topic**

|  |  |
| --- | --- |
| Skiing Nordic skiing Alpine skiing Slalom (giant, super giant, parallel) Downhill skiing Nordic combined Cross-country skiing (cross-country races)Cross-country relays Biathlon ski jumping manoeuver schussing traversingturning equipment ski boots ski poles ski bindingshelmetsunglasses reduce speedsafety measurevertical drop control gatesdiagonal strideskate herringbone ski jumping (flying) hill rifle-shootingtargetprone positionmisspenalizeevaluateAerialMogul stunt spin flip slope | *лыжный спорт* *лыжный спорт (северные виды лыжного спорта)* *горнолыжный спорт**слалом (слалом-гигант, супер гигант, параллельный)**скоростной спуск* *лыжное двоеборье* *лыжные гонки* *лыжные эстафеты**биатлон* *прыжки на лыжах с трамплина* *движение, маневр* *спуск в основной стойке* *спуск наискось (траверс)**повороты* *инвентарь, снаряжение* *лыжные ботинки* *лыжные палки* *лыжные крепления* *шлем**солнечные очки (маска)**снижать скорость* *мера безопасности**перепад высот**контрольные ворота (в горнолыжном спорте)**попеременный двушажный ход* *коньковый ход**"елочка"* *трамплин (трамплин для полетов на лыжах)**стрельба из винтовки* *цель* *положение лежа**промах**наказать**оценивать**фристайл (акробатика)**фристайл (могул), кочка (на трассе для могула)* *трюк**вращение* *сальто**склон*  |

**3. Read and translate the text**

1. Skiing is one of the major competitive sports and is extremely popular in many countries. It appeared thousands of years ago in northern Europe and Asia but organized competitive skiing began only in the 19th century. In 1866 the first ski races were held in Norway near Oslo.

2. There are three basic types of skiing: *Alpine skiing, Nordic skiing and Freestyle skiing*. **Alpine skiing** refers to skiing downhill. The term “Alpine” comes from the name “Alps”, the mountain system in Europe. Alpine events became part of the Winter Olympics in 1936. The three basic maneuvers of Alpine skiing are schussing, traversing and turning. Alpine skiing consists of *slalom, giant slalom, super giant slalom, parallel slalom* and *downhill*.

3. The downhill is a test of high-speed skiing. It is run on a course with a vertical drop of 800 to 1,000 metres for men’s events and 400 to 700 metres for women’s. As a safety measure, control gates are placed along the course. They direct skiers away from dangerous areas and force them to reduce their speed.

4. The slalom challenges skill in high-speed turning. The course is marked by numbered gates that each competitor must pass through in proper order. The men’s course has a vertical drop of 140 to 220 metres and from 55 to 75 gates. The women’s course drops from 120 to 180 metres and has from 45 to 60 gates.

5. The giant slalom is a test of high-speed traversing, combining elements of both the downhill race and the slalom. The men’s course has a vertical drop of 250 to 400 metres. The women’s course drops from 250 to 300 metres. Both courses must have 30 or more gates set at least 5 metres apart. The super giant slalom is a cross between the downhill race and the giant slalom. The men’s course has a vertical drop of 500 to 650 metres and 35 to 65 gates. The women’s course drops from 350 to 500 metres and has from 30 to 50 gates. The parallel slalom has two or more courses resembling a small slalom course. The courses are from 6 to 7 metres apart. Both men’s and women’s courses have a vertical drop of 80 to 100 metres and 20 to 30 gates.

6. **Nordic skiing** includes cross*-country skiing, cross-country relays, the Nordic combined, ski jumping* and *biathlon*. The term “Nordic” refers to northern Europe, especially Norway, Sweden and Finland where cross-country skiing was a practical means of travel in winter. Nordic competitions were the main event of the first Winter Olympic Games held in 1924.

7. The basic cross-country movement is the “classic” diagonal stride that resembles jogging on skis. The skate is another movement in cross-country skiing which is much faster than the diagonal stride. To climb extremely steep hills, cross-country skiers often use a movement called a herringbone. Cross-country races are contested over 7.5, 15, 30, 50 km for men and 3, 5, 10, 30 km for women. Cross-country relays are team competitions in which every member of the team races an equal distance. They are 4x10 km for men and 4x5 km for women.

8. The Nordic combined normally consists of 15 km cross-country race and ski jumping. The competitors jump first and then enter the cross-country race with the time interval according to their jumping result. The biathlon combines cross-country racing and rifle-shooting. The skiers must shoot at the targets from the standing and prone (lying down) positions and are penalized for every miss. The competitions are 10, 12.5, 15 and 20 km and 4x7.5 km relay for men and 7.5, 10, 12.5 and 15 km and 4x6 km relay for women.

10. Ski jumping is a highly specialized form of skiing in which a skier slides down a steep hill and flies off a platform at the end. Jumpers are evaluated for both the length of their jump and their jumping style. Most ski jumping is performed on a 120 or 140 metre hills. There are enormous ski flying hills were jumps over 200 metres are possible.

 11. Freestyle skiing is a form of skiing in which skiers perform stunts. There are two types of freestyle skiing: aerial and mogul. Aerial skiing resembles diving performed on skis. Aerial skiers ski down and leap off a steep hill, performing spins, flips, and other manoeuvres before landing. Mogul takes place on a steep slope with many moguls and two small jumping hills where skiers try to ski quickly down a course while performing jumps and acrobatic maneuvers.

12. All international amateur skiing competitions are governed by the International Skiing Federation (FIS). Skiing equipment generally includes skis with bindings, ski boots and ski poles, but the poles are not used for ski jumping and aerial. Alpine and freestyle skiers must wear helmets and other protection because of the dangerous character of the sport. Also skiers usually wear sunglasses to protect their eyes.

**4. Answer the questions and prepare to speak on the topic**

1. What is skiing?
2. What are basic types of skiing?
3. What is Alpine skiing and why it has this name?
4. What does Alpine skiing consist of?
5. What is Nordic skiing and what is its name origin?
6. What are Nordic skiing events?
7. What is freestyle skiing?
8. What organization is the governing body of the international skiing?
9. What does basic skiing equipment consist of?

**V. SPORTS GAMES**

**1. Study the words and word combinations for the topic**

|  |  |
| --- | --- |
| to interactto score pointsto scoreto arraycompetitive sportparticipant sport spectator sportrecreationobjectiverulesserve advantage tiequarter half (pl. halves)goalkeeper forwardhalfback fullback (back), guardcentretimekeeper scorekeeper will-power persistenceteamworkfacilitycourtsurface materialrow netstick puckprotective equipment to occupysufficient mandatoryadherentsalary globesuccessorto undergone a significant changeBritish Commonwealth of Nations a common occurrence | *взаимодействовать* *набирать очки**забивать (гол)**построиться**спортивное соревнование**занятия спортом (массовый спорт)**посещение соревнований (профессиональный спорт)**физкультура, активный отдых**цель, задача**правила**подача**преимущество**ничья**четверть**половина**вратарь**нападающий**полузащитник**защитник**центровой (в баскетболе)**судья-секундометрист(следит за временем игры)**судья-секретарь (следит за счетом)**сила воли**настойчивость, упорство**взаимодействие, командная игра**сооружение**площадка**покрытие**ряд**сетка**клюшка**шайба**защитное снаряжение**занять**достаточный**обязательный**последователь**зарплата**шар**наследник**претерпеть значительные изменения**Британское Содружество Наций**обычное происшествие*  |

**3. Read and translate the text**

1. **Sports games** are generally practiced between individuals or teams, where the players interact to achieve an objective which consists in moving a ball or similar item according to a set of rules, in order to score points. Most sports games appeared as competitive sports in the 19th century, though many of them had been played in some form much earlier. There are games of international importance, as football, basketball, volleyball, handball, tennis, ice-hockey etc., and national games, which are popular only in certain regions or countries, like rugby and cricket in Great Britain and the British Commonwealth of Nations, American football and baseball in the United States etc.

2. Sports games are practiced all over the world in the form of recreation, participant sport or a spectator sport. They need special equipment and facilities to be played and demonstrated, and form an essential part of the world’s industry, involving building and production, instruction and training, mass media and entertainment.

3. **Football,** or **soccer,** is the most popular of all ball games. Football requires strength, will-power, persistence and endurance. Each team consists of 11 players: a goalkeeper, forwards, halfbacks and fullbacks. Football is played for about 90 minutes, two halves of 45 minutes each with additional time minutes added by referee, the interval being 15 minutes. The team that scores the greatest number of goals is the winner.

4. The homeland of modern football is England where in October, 1863 the first football association was formed and the rules were worked out. The first international soccer match was played in 1872 between Scotland and England. Now more than 140 countries belong to the International Federation of Football Associations (FIFA).

5. Football is one of the favourite sports games in Belarus. Belarusian football team «Dynamo» was the champion of the USSR in 1982. At present Belarusian footballers play for the best European clubs, and Belarusian football clubs are represented in Euro Cups as well.

6. **Volleyball** is a popular recreational game and a competitive sport. Volleyball as a recreational game is played indoors and outdoors on any court. The competitive volleyball is divided into volleyball and beach volleyball. Beach volleyball is played outdoors on a sand court with two players in a team. Normally volleyball is played indoors on a court made of wood or other indoor surface material. There are six players in a team.

7. In a standard game the teams are arrayed in two rows on each side of the net. The game starts with a serve by the right back of the serving team. Each team tries to hit the ball to the floor of the other team’s court and to make it difficult for the other team to return the ball. Every team scores a point each time the ball touches the other team’s floor or whenever that team hits the ball more than three times. Volleyball games are played in three or five sets, until the score of 25 points with 2 points advantage is reached in every set, with the exception of the last one, in which 15 points are sufficient for the victory.

8. Volleyball was invented in the USA in 1895 by the physical fitness instructor William G. Morgan. The first international volleyball tournament was held in Paris in 1931. In 1946 the International Volleyball Federation was formed (FIVB). In 1961 volleyball was added to the program of the Olympic Games.

9. **Basketball** is the world’s most popular indoor sport. The history of basketball began in 1891. It was created by PE teacher James Neismith of the Springfield College, Massachusetts, USA as an indoor game to occupy the students during the winter months. The first basketball match was played on March 2, 1892. In 1932 the International Basketball Federation (FIBA) was founded. Basketball appeared at the Olympic Games in 1936 in Berlin.

10. The National Basketball Association (NBA) founded in the USA in 1949 is the pre-eminent men's professional basketball league in North America and is widely considered to be the premier men's professional basketball league in the world. NBA players are the world's best paid sportsmen, by average annual salary per player.

11. Basketball is a fast and exciting game played between two teams of five players. Basketball requires teamwork, quick reaction and great endurance. A team wins by scoring more points than the opposing team. Players score by shooting a large inflated ball into baskets hung at the height of 3 m 05 cm above the ground at each end of the basketball court. A player can advance the ball toward the basket only by dribbling or passing the ball to a team-mate. Each team also tries to prevent the other team from scoring. Normally, a team consists of two guards, two forwards, and a centre.

12. The game lasts for 40 minutes (48 minutes in the USA). It is divided into four 10-minute quarters (12-minute quarters in the USA), with a halftime interval of 10 or 15 minutes. A game cannot end in a tie, and additional 5-minute periods are played until one of the teams wins.

13. **Handball** is a no-contact game played either outdoors by two opposing teams or indoors by teams of 7-a-side (6 field players and a goalkeeper). It is played with one or two hands by catching, passing, and throwing the ball. The aim is to score by throwing the ball into the opponents goal. The playing time is 2 halves of 30 minutes. Two referees with equal authority shall be in charge of each game. They are assisted by a timekeeper and a scorekeeper.

14. Handball or handball-like games were played all over the world in antiquity, but handball as it is played today was first introduced in about 1890 by a German gymnastics master, Konrad Koch. After the First World War it was adapted to Association football rules and became a popular activity in Western Europe as a regular sport in schools, clubs, colleges, and universities. The International handball federation founded in 1928 governs international handball. During the 1928 Olympic Games a demonstration handball match was played. Men’s field handball was played at the 1936 Summer Olympics in Berlin at the special request of Adolf Hitler. It was removed from the Olympic Program until it returned as team handball in 1972 Summer Olympics in Munich. Women’s team handball was added as an Olympic discipline at the 1976 Summer Olympics in Montreal.

15. Handball has undergone a significant change in its development. Until 1952 field handball (11-a-side) was the main version of the game, indoor handball (7-a-side), also called team handball being played almost exclusively in Scandinavia. Since then, the indoor version has gained more adherents, so that the position nowadays is reversed: team handball is played all over the globe, the field game only in certain countries of central Europe.

16. Since 1956 handball is the game which is played in Belarus. The first handball team was organized in February 1956 for men, and in 1957 for women in the Belarusian State Institute of physical culture Aleksander Korshakevich, handball player of the Minsk Sport Army Club won a silver Olympic medal being a member of the USSR team in Moscow, 1980. The Olympic awards (gold medals) won Belarusian handball players Aleksander Korshakevich, Georgi Siridenko, Aleksander Tuchkin, Konstantin Shaovarov, Youri Shevtsov in Seoul, 1988. At the Olympic Games in Barselona Andrei Barbashinski, Andrei Minevski, Michail Yakimovich won gold medals.

17. **Ice hockey** is a team sport played on ice, in which skaters use wooden or composite sticks to shoot a hard rubber puck into their opponent's net. The game is played between two teams with six players on the ice. Five members of each team skate up and down the ice trying to take the puck and score a goal against the opposing team. Each team has a goalkeeper who tries to stop the puck from going into the goal. Ice hockey is a full contact sport and injuries are a common occurrence. Protective equipment is mandatory and is enforced in all competitive situations.

18. Hockey is the official national winter sport of Canada, and it’s most believed that modern hockey is evolved from outdoor stick-and-ball games adapted to the icy conditions of Canada in the 19th century, where the first organized game was played on March 3, 1875 in Montreal. Professional ice hockey has existed from the early 20th century. Hockey has been played at the Winter Olympics since 1924.

19. Hockey is most popular in Canada and northern parts of the United States and Europe. In North America, the National Hockey League (NHL) is the highest level for men. While there are 68 total members of the International Ice Hockey Federation (IIHF), 162 of 177 medals at the IIHF World Championships have been taken by these seven nations: Canada, the Czech Republic, Finland, Russia, Slovakia, Sweden and the United States.

**4. Answer the questions and prepare to speak on the topic**

1. What is а sports game?
2. What are the most popular games?
3. What are the basic rules of football?
4. What is the origin of football?
5. What forms of volleyball are played now?
6. How is a standard volleyball game carried out?
7. When and where was volleyball invented?
8. Why and by whom was basketball created?
9. What is National Basketball Association?
10. How is basketball played?
11. What is handball as a competitive sport?
12. What is handball’s history?
13. What changes did handball undergone in its development?
14. What is the Olympic history of handball in Belarus?
15. What equipment is needed to play ice hockey?
16. Where hockey is officially considered a national winter sport?
17. What are the NHL and KHL hockey leagues?

**VI. WEIGHTLIFTING**

|  |  |
| --- | --- |
| weightlifting | *тяжелая атлетика* |
| weight  | *вес* |
| lift | *поднятие, поднимать* |
| Olympic weightlifting Olympic-style weightlifting | *тяжелая атлетика как Олимпийский вид спорта* |
| weightlifter, lifter | *тяжелоатлет* |
| participant | *участник (соревнования)* |
| barbell | *штанга* |
| weight plates | *диски* |
| snatch | *упражнение «рывок»* |
| clean and jerk | *упражнение «толчок»* |
| clean and press | *упражнение «жим»* |
| clean | *подъем штанги на грудь* |
| jerk | *толчок* |
| press | *жим* |
| weightlifting technique  | *техника поднятия штанги*  |
| weight training | *тренировка с отягощением* |
| strength power | *сила* |
| power lifting | *пауэрлифтинг* |
| explosive  | *взрывной*  |
| flexibility | *гибкость* |
| consistency | *упорство* |
| bend (down)  | *сгибать(ся), согнуть(ся), наклонять(ся)* |
| grasp |  *хват, выполнять хват, хватать* |
| raise | *поднимать (над головой)* |
| squat | *1) поднятие тяжестей с приседанием; 2) приседание со штангой на плечах (в пауэрлифтинге)*  *3) поднимать* |
| squatting (position) | *положение «сидя на корточках»* |
| thrust (out) | *выпрямлять, выталкивать* |
| body mass/weight | *вес тела* |
| weight class | *весовая категория* |
| weigh (in) | *взвешивать(ся)* |
| weigh-in | *взвешивание* |
| verification of entries | *сверка заявок* |
| drawing of lots | *жеребьевка* |
| increment | *увеличение веса* |
| the International Weightlifting Federation (IWF) | *Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ)* |

**3. Read and translate the text**

1. Weightlifting, also called Olympic weightlifting or Olympic-style weightlifting, is a sport in which participants attempt a maximum weight single lift of a barbell loaded with weight plates. The two lifts currently competed are the clean and jerk and the snatch. The clean and press used to be another weightlifting technique, which is not practiced today. Athletes compete against one another to determine who can lift the heaviest weight. Such competitions match lifters with similar body weights, as they compete by weight classes.

2. The compound word “weightlifting” is also often used to refer to weight training. Athletes participating in other sports sometimes lift weights to increase their functional strength and flexibility. Lifting weights is also a popular activity for improving muscle tone and health in general. Weightlifting is a full body activity including even the minor muscles. Professional bodybuilders lift weights for thorough muscular system development. Weightlifting requires a combination of power (strength and speed), technique, flexibility and consistency. In contrast to power lifting which tests strength limit, weightlifting tests explosive strength with smaller weights as the lifts must be executed more quickly and with more mobility because of a greater range of motion during the lifts.

3. In the snatch, lifters bend down and grasp the barbell. They then lift the bar in a quick motion, raising it above the head while squatting under it. In the clean and jerk, lifters bring the bar to a resting position at the shoulders, and then jerk the barbell over the head by thrusting out the arms and legs.

4. Competitors compete in one of eight (seven for women) divisions, called weight classes, determined by their body mass. These classes are currently: men’s: 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg and 105+ kg, and women’s: 48kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg, and 75+ kg. In each weight division, competitors compete in both the snatch and the clean and jerk, and prizes are usually given for the heaviest weights lifted in the snatch, the clean and jerk, and the two combined (in total).

5. Important steps before any competition starts are weigh-in, verification of entries and drawing of lots. The order of the competition is up to the lifters – the competitor who chooses to attempt the lowest weight goes first according to the lot number. If they are unsuccessful at that weight, they have the option of reattempting that lift or trying a heavier weight later (after any other competitors have made attempts at that weight or any intermediate weights). Weights are set in 1 kilogram increments (previously 2.5 kg increments), and each lifter can have a maximum of three lifts, regardless of whether lifts are successful or not. A panel of three referees determines whether each lift was properly executed.

6. Weightlifting has been an event in the Summer Olympic Games since 1896. The competitive sport is controlled by the International Weightlifting Federation (IWF) founded in 1905 and based in Budapest.

**4. Answer the questions and prepare to speak on the topic**

1. What kind of sport is weightlifting?
2. What do we call the lifts currently competed in weightlifting?
3. What does weightlifting test?
4. Is weightlifting a full body activity?
5. How many weight classes for men are there in weightlifting?
6. Is the number of weight classes for women the same as for men?
7. When is a lifter allowed to have the second lift?
8. What is the rule of setting weights?

**LEXICAL PRACTICE**

**1. Match the sport or game to the appropriate set of rules.**

**Write the number of the sport or game in the correct box.**

A \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Each team may have up to eleven players, only seven of whom are allowed to play at the same time. One team should wear blue caps, the other white. Players must not splash water into an opponent’s face.

B\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

The two contestants must bow to each other at the start of the contest. They should wear white clothing. Contestants must only attack the arms and legs of their opponent. They should not get overexcited.

C\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

The game can be played by two or four players. The players must change positions after each game. The ball must touch the table on both sides of the net each time it is hit.

D\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Competitors should wear a helmet. They must not stop another competitor from overtaking. Competitors are not allowed to help each other.

E \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Each team may have up to ten players, only five of whom may play at the same time. Players are not allowed to leave the court without permission. The ball may be thrown but it must not be carried or kicked. A team must try for a goal within 30 seconds of getting possession of the ball.

F\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Each team must have eleven players. The two teams should wear different colours. Only the goalkeeper is allowed to play the ball with his hands or arms.

G\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Each team must have six players. The server may hit the ball with his hand or any part of the arm. He must release the ball from his other hand before hitting it. Players must not touch the net.

H\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Each team may have up to seven-teen players, only six of whom are allowed to play at the same time. Players must wear skates and numbered shirts.

I\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Contestants are weighed before the contest. The contestants’ assistants must leave the ring before the fight begins. Contestants must wear gloves and must not hit an opponent behind the neck.

1. Table tennis
2. Water polo
3. Basketball
4. Volleyball
5. Cycle racing
6. Judo
7. Ice hockey
8. Boxing
9. Football

**2. Fill in the gaps with the appropriate words.**

1. Britain …. many of the sports and games.
2. There are many football … all over Britain
3. Theirs …. teams compete with each other.
4. They take part in different…
5. International cricket …. can last for 5 days
6. This summer …. is played in towns and villages of Britain
7. The first …. in Wimbledon was in 1872

***Invented, club, national, competition, matches, game, championship***

**3. Study the words and word combinations for the topic of football**

* he ball – мяч;
* player – игрок;
* goal keeper – вратарь;
* back – защитник;
* halfback – полузащитник;
* centre forward – центральный нападающий;
* left wing – левый нападающий, right wing – правый нападающий;
* a player in the team – игрок основного состава;
* substitute – запасной игрок;
* the first half – первый тайм, the second half – второй тайм
* half time – перерыв;
* added time – добавленное время;
* the final whistle – финальный свисток;
* goal – гол;
* the goalpost – штанга;
* the crossbar – перекладина
* the ball is in the net – мяч в сетке;
* out – аут (положение мяча вне игры);
* penalty kick – пенальти (одиннадцатиметровый удар);
* the score – счет.

#### 4. Study the words and word combinations for the topic of hockey

* puck – шайба;
* stick – клюшка;
* boards – борты;
* clock – часы, табло;
* net – сетка ворот;
* whistle – свисток;
* ice surface – поверхность льда;
* red line – красная линия ворот;
* red-line offside – оффсайд, положение шайбы за красной линией;
* breakout – выход из зоны;
* goon – хулиган;
* roughing – грубая игра;
* body-checking – силовой прием;
* fighting major – удаление за драку;
* to dig the puck – борьба за шайбу;
* goals against – пропущенные шайбы;
* holding stick – задержка клюшки соперника;
* smothering the puck – накрывание шайбы телом;
* one-timer – бросок в одно касание;
* centre line – центральная линия.

**5. Study the words and word combinations for the topic of types of exercises**

Золотое правило любого спортсмена гласит: перед тем как начать тренировку, нужно обязательно разогреться **(to warm up).** После того, как все мышцы приведены в тонус **(to tone muscles)** и готовы к тренировке, мы можем позаниматься спортом **(to work out).**

После окончания зимы люди хотят прийти в форму **(to get in shape или to shape up)**, чтобы летом можно было похвастаться своим стройным телом на пляже. Для того чтобы привести себя в форму, можно начать с пробежек на свежем воздухе **(to do jogging)** или пойти в зал и позаниматься на беговой дорожке **(to run on a treadmill).** Мужчины в зале часто заняты такими упражнениями, как:

* поднятие веса **(to pump iron);**
* отжимание **(to do push-ups / press-ups);**
* подтягивание **(to do pull-ups);**
* приседание **(to squat);**
* упражнения на пресс **(to do abs / to do sit-ups).**

Девушки видят в занятиях в спортзале возможность избавиться от лишнего веса **(to lose some weight),** держать тело в тонусе **(to keep their body toned)** и возможность добавить гибкости **(to stretch the body)** своему телу. Что ж, хорошо позанимавшись, нужно взять передышку **(to take a breather).**

* **To gain weight –** набирать вес.
* **To start training –** начинать упражняться.
* **To develop strength –** развивать силу.
* **To develop definition of muscles –** развивать очертание мышц.
* **Pointers (tips) –** советы.
* **Upper body –** верхняя часть тела.
* **Physique –** телосложение, физические данные.
* **Triceps –** трицепс.
* **Biceps –** бицепс.
* **Reps –** повторения.
* **Sets –** подходы.

**6. Make dialogues with the words and phrases**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слово/Фраза**To warm upTo tone musclesTo work out To get in shape / to shape up To do jogging To run on a treadmill To pump iron« To do push-ups / press-ups To do pull-ups To squat To do abs / sit-upsTo stretch the body To take a breatherTo start trainingTo develop strengthTo develop definition of musclesTo lift weights | **Перевод** РазогреватьсяПриводить мышцы в тонус Заниматься спортом, тренироваться Приводить себя в форму Бегать Бегать на беговой дорожке Тягать железо» Отжиматься ПодтягиватьсяДелать упражнения на пресс ПриседатьРастягивать мышцы тела Отдыхать, взять передышкуНачинать упражненияРазвивать силуРазвивать очертание мышцПоднимать тяжести |
| To build up muscles with dumbbells To burn calories on the treadmill To lose (gain) some weight Rowing machine Treadmill (running machine) Exercise bike (bicycle) Step machinestep system Elliptical trainer Fitness-station Barbell Weight plate Dumbbells Kettlebell Exercise mat Punching bag Cable Bars Trampoline  | Качать мышцы с помощью гантелей Сжигать калории на беговой дорожке Терять (набирать) вес Гребной тренажер Беговая дорожка Велотренажер Степ-тренажер Эллиптический тренажeр Фитнес станция Штанга«Блин» Гантели Гиря Коврик для занятийБоксерский мешок Канат БрусьяТрамплин |
| Skipping rope (jump rope)Exercise ballCoach/trainerNewbie/rookiePointers (tips)PhysiqueTricepsBicepsRepsSets | СкакалкаМяч для упражненийТренерНовичокСоветыТелосложение, физические данныеТрицепсБицепсПовторенияПодходы |
| To hit (someone) below the beltTo hit the bull's-eyeA level playing fieldNo holds barredOut of one’s leagueOdds are against someone / the odds are in someone’s favourSink or swimSaved by the bellTo punch above one's weightTo throw in the towel | Нанести удар ниже поясаПопасть в цель, в яблочкоРавные условия, поле равных возможностей для всехНет запрещенных приемовНе в чьей-то лиге, что-то значительно уступает в качестве или по уровнюШансы против человека / удача на стороне человека«Либо пан, либо пропал»Спасен в последнюю минутуБороться в более высокой весовой категорииСдаваться |

|  |  |
| --- | --- |
| body | тело |
| head | голова |
| neck | шея |
| shoulder | плечо |
| deltoids | дельты (дельтовидные мышцы) |
| traps (trapezius) | трапеции (трапецевидные мышцы) |
| arm | рука (полностью) |
| hand | рука (кисть) |
| wrist | запястье |
| forearm | предплечье |
| chest | грудь |
| pecs (pectoralis) | грудные мышцы |
| biceps | бицепс |
| triceps | трицепс |
| abs | пресс |
| six-pack | кубики пресса |
| back | спина |
| lats | широчайшие (мышцы спины) |
| middle back (rhomboids) | ромбовидные (мышцы спины) |
| lower back | поясница (нижняя часть спины) |
| glutes | ягодичные мышцы |
| leg | нога |
| foot | ступня |
| knee | колено |
| quads (quadriceps) | квадрицепсы (передняя часть бедра) |
| hamstrings | бицепс бедра (задняя часть бедра) |
| calves | икроножные мышцы |
| joints | суставы |
| bones | кости |
| physique | телосложение |
| to be in shape | быть в форме |
| height | рост |
| weight | вес |
| bodyfat | подкожный жир (уровень подкожного жира) |

|  |  |
| --- | --- |
| gym | спортзал |
| machine (exercise machine) | тренажер |
| weights | свободные веса (гантели, штанги) |
| treadmill | беговая дорожка |
| stationary bicycle (exercise bike) | велотренажер |
| cardio stepper | степпер |
| elliptical machine | эллиптический тренажер |
| swimming pool | бассейн |
| dumbell | гантель |
| barbell | штанга |
| bar | гриф |
| plates | блины |
| collar | замок для грифа |
| bench | скамья |
| inclined bench | наклонная скамья |
| kettlebell | гиря |
| towel | полотенце |
| shaker | шейкер |
| chin-up bar (pull-up bar) | перекладина |
| dip bars | брусья |
| ab wheel | колесо для пресса |
| rope | веревка, канат |
| cable machine | тренажеры с тросами (обычно “кроссовер”) |
| Smith machine | машина (тренажер) Смита |
| preacher curl bench | скамья Скотта |
| jump rope | скакалка |
| yoga mat | коврик для йоги |
| lifting straps | ремни для тяги (на запястье) |
| wrist (knee) wraps | ремень для запястья (колена) |
| weight lifting belt | тяжелоатлетический ремень |
| ball | мяч |
| gloves | перчатки |
| heavy bag | боксерский мешок |
| punching bag | боксерская груша |
| gymnastic rings | гимнастические кольца |

|  |  |
| --- | --- |
| to run | бегать |
| to jog | бегать трусцой |
| workout | тренировка |
| to work out (to exercise) | тренироваться |
| to lift weights | тренироваться с отягощениями (гантели, штанги и др.) |
| to do cardio | заниматься кардио (кардиотренировка) |
| to rest | отдыхать |
| to pull | тянуть |
| to press | выжимать (жать) |
| to spot | страховать (при выполнении упр.) |
| push ups | отжимания |
| pull ups (chin ups) | подтягивания |
| squat | приседание |
| jump | прыжок |
| stretching | растяжка, стретчинг |
| dips | отжимания на брусьях |
| flyes | разведение рук |
| curls | сгибания |
| barbell bench press | жим штанги лежа (на горизонтальной скамье) |
| deadlift | становая тяга |
| barbell squat | приседания со штангой |
| leg rise | подъем ног |
| plank | “планка” (упражнение) |
| ab crunces | скручивания, кранчи |
| warm up | разминка |
| set | подход (сет) |
| rep (repetition) | повторение |
| supplies | спортивное питание |

**1. Workout и work out**

Не путайте существительное **workout** (тренировка), которое пишется слитно, и [фразовый глагол](https://langformula.ru/phrasal-verbs/) **to work out** – тренироваться, состоящий из глагола и наречия.

**2. Chin-up VS pull-up**

Подтягивания в английском языке называются chin-ups или pull-ups. Разницы между терминами нет, но иногда слово chin-up употребляют, когда хотят сделать акцент на том, что подтягивание должно быть до касания подбородком перекладины (chin – подбородок).

**3. Arm – рука до кисти, hand – кисть руки**

В русском языке мы можем назвать рукой как всю конечность, так и кисть (подай мне руку). В английском кисть никогда не называют arm, только hand.

**4. Leg – нога до ступни, foot – ступня**

То же самое касается слов leg и foot. По русски мы ступню тоже можем назвать ногой, но по-английски – только foot. Кстати, foot – одно из немногих существительных, образующих форму множественного числа нестандартным способом: foot – feet.

**5. To work out VS to lift weights**

Глагол **“to work out”** значит тренировку в общем смысле. Это могут быть гимнастические упражнения, занятия на кардиотренажерах или с отягощениями. А вот фраза **“to lift weights”** примерно соответствует нашему “качаться”, то заниматься с отягощениями: гантели, штанги и т. д.

Существует еще выражение **“to pump iron”** – “качать железо”, оно появилось в английском языке после выхода фильма о бодибилдинге “Pumping Iron” (“Качая железо”) 1977 года. Само выражение придумал сценарист Чарльз Гейнс.

**6. Six-pack – пиво и пресс**

Так вышло, что сленговое выражение six-pack, буквально “упаковка из шести”,имеет два совершенно разных значения: 1) упаковка из шести банок пива (стандартная для США), 2) кубики пресса.

### 5 английских идиом о фитнесе и здоровье

**1. In bad shape –**быть в плохой физической форме

**2. Back into shape –**вернуться в форму

**3. Cast iron stomach –**«железный желудок», т.е. человек может есть и пить любую еду не боясь расстройства желудка или дискомфорта

**4. Full of beans –**иметь много жизненных сил, быть активным и здоровым

**5. Back on your feet –**«встать на ноги», в смысле оправиться после болезни или травмы

## Лексика для тренировки

### Barbell [bɑbel] — штанга

Это длинная металлическая перекладина, к которой тяжелоатлеты прикрепляют диски-утяжелители (они же weight plates, disk weights, circular weights, или, по-русски, «блины»).

I use a 45 pound barbell when I bench press. — Я беру 20,5-килограммовую штангу, когда делаю жим лежа.

### Bench press / to bench — жим лежа / выполнять жим лежа

Так называют тяжелоатлетическое упражнение, которое выполняется на скамье для жима. Нужно лечь на спину на скамье, которая удерживает штангу, взять штангу двумя руками и опустить ее к груди, а затем выпрямить руки, чтобы поднять вес. Это движение повторяется от 8 до 15 раз. Процесс выполнения этого упражнения обозначают глаголом “to bench”.

To build strength you need to bench press every time you work out. — Чтобы развить силу, тебе необходимо делать жим лежа на каждой тренировке.

### To bulk up — «качаться»

Это выражение означает силовые тренировки с целью нарастить мышечную массу и общий вес.

Before the football season the athlete decided to bulk up. — Перед началом футбольного сезона атлет решил подкачаться.

### Chin Ups или Pull Ups — подтягивание (на перекладине)

Упражнение, когда необходимо оторвать тело от земли, находясь в вертикальном положении, называется chin up (буквально, «вверх подбородком») или pull up.

### Dumbbells — гантели

Гантель (dumbbell, читается [dʌmbel]) — это та же штанга, только в меньшем размере: ее можно взять одной рукой. Спортсмены используют их, чтобы тренировать каждую руку по отдельности.

I usually work out my arms with dumbbells. — Я обычно тренирую руки с помощью гантелей.

### To get in shape — приводить себя в форму

Выражение означает тренироваться и питаться здоровой пищей, чтобы достигнуть идеального веса и физической формы.

I am going on holiday this summer and I want to get in shape so I can buy some new clothes! — Этим летом я отправляюсь в отпуск, так что хочу прийти в форму, чтобы накупить новой одежды!

This spring I’m going to work out and get in shape so I can wear a bikini on the beach. — Этой весной я собираюсь пойти на тренировки и привести себя в форму, чтобы я смогла носить бикини на пляже.

### To feel the burn — тренироваться до жжения в мышцах

Иногда человек прорабатывает определенную мышцу до болевых ощущений, и это называют feeling the burn (чувством жжения).

I added some extra weight to really feel the burn. — Я добавил веса, чтобы заставить мышцы по-настоящему гореть.

### Free weights — свободные отягощения

Этим термином обозначают и гантели, и штанги, и «блины», которые прикрепляют к штанговой перекладине. Свободными отягощениями (или на сленге бодибилдеров «свободными весами») может называться любое спортивное снаряжение, использующееся при выполнении упражнений по подъему тяжестей и не являющееся тренажером.

I prefer the free weights over the nautilus machines. — Я предпочитаю «свободные веса» тренажерам.

### To max out — выложиться по максимуму

Когда человек поднимает максимальный для себя вес, это называют «to max out».

Sometimes I will max out on the bench press to impress my friends. — Время от времени мне хочется выложиться по максимуму на жиме лежа, чтобы произвести впечатление на друзей.

### Nautilus equipment — тренажеры

Nautilus [nɔtɪləs] equipment — такое название носят снаряды, которые обеспечивают сопротивление для проработки различных групп мышц, а проще говоря — стационарные тренажеры, которые чаще всего увидишь в «качалке».

Вы спросите, причем здесь «Наутилус»? Никакой тайны. Так называется фирма, впервые вышедшая на рынок в 70-х годах прошлого века с инновационной на тот момент технологией глубокой проработки различных групп мышц с помощью силовых тренажеров (Nautilus, Inc).

I use the nautilus equipment when I just want to get an aerobic workout. — Я пользуюсь тренажерами, когда хочу получить аэробную нагрузку.

### Personal Trainer — личный тренер

В большинстве спортивных залов есть штатные сотрудники, которые помогают составлять план тренировок и следят за вашим прогрессом. Такие люди гордо называются personal trainers. Их задача мотивировать вас и помогать вам во время занятий (спасибо им!).

Last summer Mary really wanted to look good in a bathing suit. She decided to get a personal trainer that would help push her. — Прошлым летом Мэри загорелась желанием хорошо выглядеть в купальнике. Она решила найти личного тренера, который поможет ей продвинуться в тренировках.​

### To pump iron — заниматься тяжелой атлетикой, «качать железо»

Если в зале вы поднимаете веса, чтобы сделать мышцы сильнее, можете не сомневаться, вы «качаете железо».

I’m going to the gym to pump some iron. — Я иду в зал «покачать железо».

My muscles are getting bigger because I have been pumping lots of iron. — Мои мускулы растут, потому что я много работаю с «железом».

I need to pump some iron at the gym to keep my body in shape! — Мне нужно «качать железо» в зале, чтобы поддерживать свое тело в форме.

### Push-ups / to push up — отжимания от пола, отжиматься от пола

Отжиманием называется упражнение, когда необходимо из упора лежа на полу сгибать и выпрямлять руки, поднимая тело.

Drop down and give me some push-ups! — Упал-отжался!

### To shape up — привести себя в форму

Когда вам хочется поработать над своим телом, чтобы улучшить внешний вид и физические показатели, вы можете сказать, что собираетесь“to shape myself up”.

I’ve been eating too much tapas this year. I need to go to the gym and shape up! —Я ел слишком много острых закусок в этом году. Мне нужно пойти в зал и привести себя в форму!

Have you seen Jordi? He has been at the gym 5 times a week recently, he has really shaped up! — Ты видел Джорди? В последнее время он ходит в зал пять раз в неделю, он действительно привел себя в форму!

### Sit ups / to sit up — упражнения на пресс, качать пресс

Качать пресс (имеется в виду подъем верхней части туловища из положения лежа на спине) — это хороший способ сделать мышцы живота сильнее и рельефнее.

### To spot — страховать кого-либо

Когда вы хотите выложиться по максимуму или просто поднимаете тяжелую штангу, вам требуется человек, который будет стоять рядом и помогать, если вы не сможете удержать вес. Это называется to spot (страховать кого-л. во время тренировки). И если кому-то хочется to max out, делая жим лежа, он может попросить друга to spot him (подстраховать его), чтобы штанга не упала ему на грудь.

You are going to have to get a spot if plan on lifting that much weight! — Тебе нужно позаботиться, чтобы кто-нибудь подстраховал тебя, если планируешь поднять такой большой вес!

### Workout — тренировка

Серия упражнений, способных укрепить или улучшить физическое здоровье человека. Тренировка может включать в себя как подъем тяжестей, так и упражнения на беговой дорожке (treadmill) или велотренажере (stationary bicycle).

I had a great workout yesterday. I was exhausted when I got home. — Вчера у меня была великолепная тренировка. Я чувствовал себя обессиленным, когда добрался до дома.

### To work out — тренироваться

Этим словом можно назвать разные виды упражнений. Идет ли человек в зал, чтобы «качать железо», или же его цель — кардиотренировка, все это можно описать с помощью [фразового глагола to work out.](https://skyeng.ru/articles/frazovye-glagoly-work-i-ego-brigada)

Это выражение свойственно американскому английскому, но сейчас его используют и в Англии.

I’m going to the gym tonight to work out. I need to exercise after eating too many ice-creams! — Я собираюсь пойти сегодня вечером в зал, чтобы потренироваться. Мне нужно заниматься, ведь я ела слишком много мороженого!

I’ve got a new bikini and I think I need to work out so I good for the beach this summer! —Я приобрела новое бикини и думаю, мне нужно потренироваться, чтобы хорошо выглядеть на пляже этим летом!

I hate working out at the gym, I prefer to go running at the beach! — Ненавижу тренироваться в зале, я предпочитаю бегать на пляже!

## Фитнес-сленг

Английские сленговые словечки, используемые в спортивных видеоуроках, могут быть сложны для восприятия. Ведь часто они представляют собой сокращения более длинных специальных терминов (например, всем известное слово fitness становится коротким и задорным fit).

### Abs — пресс

Так, словом “abdomen” [æbdəmən] в английском называется область живота между грудной клеткой и бедрами, как раз выше и ниже пупка. Прочно вошедшее в сленг “abs” (пресс) — просто сокращение от этого термина.

### Six-pack abs — «кубики»

А вот и полезная спортивная идиома: “six-pack abs” (буквально: «пресс, похожий на упаковку из шести банок»). Это выражение описывает пресс, чьи очертания напоминают силуэт упаковки из шести банок прохладительных напитков. Пресс-мечта, с отчетливо различимыми «кубиками».

### Ripped — рельефный

И это приводит нас к следующему сленговому слову: ripped, которое можно перевести как «рельефный». Английские лингвисты до сих пор спорят, образовалось ли это слово от ripple — мелкая рябь на воде, или же rip — разрез, трещина.

Так или иначе, ripped означает очень явную прорисовку мышц. А выражение “to get super-ripped“ так и переводится: «становиться супер-рельефным».

### Muscle tone — мышечный тонус

Слово tone (тон, тональность, тонус) в нашем понимании обычно соотносится с понятием звуковых волн в музыке. Но выражение muscle tone относится к состоянию мышц человека. У человека с хорошим мышечным тонусом мускулы обрисованы четко и живописно, как у древнегреческих изваяний. А вот низкий мышечный тонус означает, что у владельца таких мышц силы (и воли), увы, маловато.

Когда же в отношении кого-либо употребляется выражение «he is toned», это еще один способ сказать: «Он мускулистый».

### Crunch — «скрутки»

Отличное упражнение, чтобы [укрепить мышечный тонус пресса](https://gym-sport.ru/kak-gramotno-ispolzovat-skruchivaniya-dlya-pressa-chtoby-poluchit-rezultat/). Упражнение, когда необходимо податься всем корпусом вперед, напрягая мышцы пресса, чтобы коснуться локтями коленей. “Sit ups” входит в это понятие.

### Reps — повторы, set — подход

Если вы собираетесь повторять упражнения вроде «скруток», то вы делаете повторы — “reps” (сокращение от слова to repeat, повторять). Вы можете сделать упражнение десять раз, затем передохнуть и сделать еще десять, и это будет два подхода по десять — “two sets of ten reps”? Слово “set” при этом означает «подход».

### To shed pounds — сбрасывать килограммы

Если вы тренируетесь с целью сбросить вес, это значит, что вы пытаетесь “to shed pounds” (сбросить фунты или, в терминах метрической системы, килограммы).

### To be on a shred — экспресс-метод потери веса

Но в том случае, если вы хотите потерять вес в сжатые сроки, говорят — “to be on a shred” (от английского слова shred — кусок, отрезок). Это значит, что вы пытаетесь совершить своеобразный рывок, быстро избавиться от жира и наработать мускулы на интенсивных тренировках.

### Spare tie — «запасное колесо» или «спасательный круг» на талии

Жировую складку на животе остроумно называют “spare tire” (запасное колесо). Другими словами, вы выглядите так, будто носите вокруг талии автомобильную шину. Если вы пытаетесь сбросить вес в этой области, то с уверенностью можете сказать — “I am trying to get rid of my spare tire”.

### Warm ups — «разогрев»

В начале тренировки вы делаете [растяжки, чтобы разогреть мускулы](https://womanadvice.ru/rastyazhka-dlya-nachinayushchih). Такие упражнения принято называть “warm ups” (to warm up — согревать), потому что вы в буквальном смысле разогреваете тело. В конце тренировки, когда вы уже разогреты, вы снова делаете растяжки, чтобы охладить — “to cool down”, — разгоряченные мускулы.

## Английская лексика для бега

Спортивный бег в английском выражается не только глаголом to run (бегать), но и глаголом to jog (бегать трусцой). Но какое бы слово вы не выбрали, бег — это одна из самых дешевых форм упражнений. Все, что вам для этого нужно — пара беговых кроссовок, плейер с любимой аудиокнигой на английском и беговая дорожка, которую вы выбираете сами. Just run!

Если вы фанат бега, вам потребуется целый список английских выражений.

### Fun run — благотворительный забег

Возможно, вы заходите поучаствовать в благотворительном забеге — fun run. В такой гонке меньше заботятся о победе, и больше о том, как получить удовольствие от процесса. Длина трассы для благотворительных забегов чаще всего составляет пять километров, и это обозначается своеобразным кодом — 5K.

### Color run — «цветной» или «красочный» забег

Этот вид бега становится очень популярным. Бегуны одеты в белые футболки, которые становятся желтыми, фиолетовыми, голубыми, розовыми — ведь по мере прохождения дистанции, бегунов осыпают разноцветным мелом.

Цветные забеги рекламируют как самые позитивные пятикилометровые забеги на планете. Быть может, и вам посчастливиться стать участником одного из таких забегов, если его проведут в вашем городе. С другой стороны — зачем ждать, организуйте такой забег сами!

### Mud run — «грязный» забег

Такие забеги очень сложны. И грязны. Обычно это командная работа на дистанции с исключительной сложностью. Добраться до финиша всей командой — обязательное условие забега.

### Zombie run — зомби-забег

Бывает и такое! Чтобы внести разнообразие в мирное течение жизни родного городка, бегуны устраивают живописные и жутковатые «зомби-забеги». Группа бегунов в костюмах неумирающих мертвецов преследует другую группу бегунов, одетых в  обычные спортивные костюмы. В свете популярности сериала The Walking Dead («Ходячие мертвецы») — очень актуально.

### Training routine — план тренировок

Чтобы подготовиться к любому соревнованию, нужно тренироваться — это очевидно. Выражением training routine называют план тренировок, согласно которому вы готовитесь к забегу.

### Endurance — выносливость

Если повысить свою выносливость, — endurance, — когда-нибудь можно будет пробежать марафонскую дистанцию.

### To improve one’s time — улучшать время преодоления дистанции

Преданные делу бегуны стараются улучшить свое время (to improve one’s time): пробежать большее расстояние за меньшее время. Скорость бега (англ. pace) обычно выражается в минутах, за которые бегун пробегает милю или километр.

### To wear oneself out — выдохнуться

Чтобы не уставать и не выбиваться из сил, to wear oneself out, нужно тренироваться. И это в ваших руках!

### Clean bill of health — быть здоровым

Буквально, выражение означает «чистый санитарный патент». Некоторые филологи полагают, что эта фраза восходит к тем временам, когда капитан корабля обязан был иметь документ (санитарный патент), подтверждающий, что никто из его команды не болен чумой — иначе корабль могли не пустить в порт.

### Fit as a fiddle — в добром здравии, «как огурчик»

Fiddle — одно из слов, обозначающих в английском скрипку (напомним, второе — violin). Прилагательное fit можно перевести как «подходящий» или «приемлемый», а в Англии 17-го века вас бы назвали fit as a fiddle, если бы на вас был щегольской наряд.

### New lease on life — «открылось второе дыхание»

Вы были больны, но почувствовали себя значительно лучше. Словом lease обозначается период времени, на который вы можете арендовать что-нибудь, например, квартиру или машину (to lease smth. — арендовать что-либо). To get a new lease on life означает, что перед вами открылись новые возможности.

### Prime of life — расцвет сил

Вы находитесь на пике своего здоровья: вы уже не так юны, но все еще сильны и с возрастом стали мудрее. Так что идите в зал и наслаждайтесь тренировкой!  А вдохновение предлагаем почерпнуть из следующих английских крылатых выражений о физкультуре, спорте, здоровом образе жизни и воле к победе!

**Sporting Equipment**

**Uniform vs. Kit** What you wear to show what team (or club) you’re on.

**Cleats vs. Boots (studs)** These are what you put on your feet to run in turf. Americans refer to the shoes in general as “cleats,” but the actual cleats are the grippy bits on the sole. The grippy bits in British English: “studs.”

**Sneakers vs. Trainers** More on footwear: a good running shoe without the studs (or grippy bits) is called a “sneaker” in the U.S.; the British aren’t as big on sneaking, so for them, they’re called “trainers.”

**Mouth Guard vs. Gum Shield** You’d think that teeth would be more injury-prone. But if you’re in Britain, you protect your gums.

**Words for the Fans**

Remember this sentence? “A Yank may queue for gridiron and go barmy in the stands as if he’s got bugger all to do but watch the match, but lads from Blighty think that’s bollocks.” Let’s finish translating the Britishisms.

**Yank** An American. Think “Yankee.”

**Queue** This is what you stand in while you’re waiting to get into the stadium. Or the bathroom. Or if you want fries and beer (or at a British match, chips and a pint).

**Barmy** “Crazy.” Not necessarily certifiably insane, just a bit on the loony side.

**Bugger All** This translates to “nothing at all,” but be careful where you say it: it’s a bit vulgar as a phrase. You’re probably ok saying it on the soccer pitch, though.

**Lads** Let’s not stereotype: there are plenty of lasses (or girls) who are just as excited about a good day of sport. But say you’re with a group of fellows. They’d be dudes, guys, or bros in the U.S., but in the U.K., you’d call them “my lads.”

**Blighty** An affectionate term for England herself. The term [showed up](http://www.bbcamerica.com/anglophenia/2014/08/brits-call-u-k-blighty) as a sign of patriotism and homesickness at the time of Victorian rule in India and grew in popularity in the early twentieth century, with songs like “Take Me Back to Dear Old Blighty” causing a tear in many a homesick soldier’s eye.

**Bollocks** “Nonsense!”

A lot of these words might sound like bollocks to American ears, but if you ever find yourself at a footy match in the U.K.—or are trying to explain gridiron to a lad from Blighty—now you’ll know where to start. Let the games begin!

## Вдохновляющие цитаты

1. Winners train, losers complain. — Победители тренируются, а проигравшие жалуются.
2. Pain is weakness leaving the body. — Боль — это слабость, покидающая твое тело.
3. If you fail to prepare, you prepare to fail. — Неудача в подготовке — подготовка к неудаче.
4. Go hard or go home. — Сделай все возможное или иди домой.
5. To achieve something you’ve never had before, you must do something you’ve never done before. — Чтобы достигнуть чего-то, чего ты никогда не достигал, нужно сделать что-то, чего ты раньше никогда не делал.
6. Hard work beats talent when talent doesn’t work hard. — Тяжелый труд побеждает талант, если талант не подкреплен тяжелым трудом.
7. Good is not enough if better is possible. — Хорошего недостаточно, если возможно лучшее.
8. If the bar ain’t bending you’re just pretending. — Если штанга не гнется, ты просто притворяешься.
9. Character is who you are when no one’s watching. — Характер — это то, кто ты есть, когда никто не смотрит.
10. The only time Success comes before Work is in the dictionary. —Единственный случай, когда Победа приходит перед Работой — в словаре.
11. No pain, no gain! — Без боли нет результата.
12. Be proud, but never satisfied. — Будь гордым, но никогда не будь удовлетворенным.
13. Some people want it to happen, some wish it would happen, others make it happen. — Некоторые хотят, чтобы что-то произошло, некоторые жалеют, что это не произошло, а некоторые воплощают это в жизнь.
14. You must do what others don’t, to achieve what others won’t. — Ты должен делать то, что другие не делают, чтобы достигнуть того, чего другие не достигают.
15. Build your body, build your character. — Формируй свое тело, формируй свой характер.
16. When my body ‘shouts’ STOP, my mind ‘screams’ NEVER. — Когда мое тело кричит: «СТОП», — мое сознание кричит: «НИКОГДА».
17. If you always do what you have always done, you will always get what you have always got. — Если ты всегда делаешь то же, что и обычно, ты всегда будет иметь то же, что и обычно.
18. The best way to predict your future is to create it. — Лучший способ предсказать свое будущее — создать его.
19. Falling is acceptable. Tears are acceptable. Pain is acceptable. Injury is acceptable. Quitting is unacceptable. — Неудача допустима. Слезы допустимы. Боль допустима. Травмы допустимы. Бросить все — недопустимо.
20. The pain of today is the victory of tomorrow. — Боль сегодня — это победа завтра.

**Желаем вам побед — и не только в спортзале, но и в покорении английского! We are the champions!**