

**FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY
PALACKÉHO V OLOMOUCI**

KATEDRA SLAVISTIKY

SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE (AEROBIK)

Sports terminology (aerobics)

Спортивная терминология (аэробика)

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: Ruština se zaměřením na hospodářsko-právní a turistickou oblast

Vypracovala: Romana Pechová

Vedoucí práce: PhDr. Milena Machalová

Olomouc 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Sportovní terminologie (aerobik) vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Mileny Machalové a s použitím odborné literatury a pramenů uvedených v bibliografii.

V Olomouci dne:

Jméno a příjmení

V této části bakalářské práce bych chtěla velmi poděkovat PhDr. Mileně Machalové za cenné připomínky, rady, ochotu, odborné konzultace a aktivní přístup při vypracování této bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	7
1. OBECNÁ CHARAKTERISTIKA AEROBIKU (Общая характеристика аэробики)	9
2. HISTORIE AEROBIKU (История аэробики)	10
2.1 VÝVOJ AEROBIKU V ČESKÉ REPUBLICE (Развитие аэробики в ЧР)	11
2.2 VÝVOJ AEROBIKU V RUSKÉ FEDERACI (Развитие аэробики в РФ)	12
3. DĚLENÍ AEROBIKU (Разделение аэробики)	13
3.1. FUNKY AEROBIK (Фанк-аэробика)	13
3.2. STEP AEROBIK (Степ-аэробика)	13
3.3. TANEČNÍ AEROBIK (Танцевальная аэробика)	14
3.4. TAE-BO (Тай-бо)	14
3.5. INDOOR CYCLING (Велоаэробика)	15
3.6. INDOOR ROWING (Аэробика с помощью крытого гребца)	16
3.7. AQUA AEROBIK (Аква-аэробика)	16
4. CVIČEBNÍ POMŮCKY (Пособия для упражнений)	18
5. HLAVNÍ ORGANIZACE V ČR A RF (Главные организации в ЧР а РФ)	20
5.1. ČESKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS FISAF.CZ (Чешский союз аэробики и фитнеса ФИСАФ.ЦЗ)	20
5.2. RUSKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS (Федерация фитнес-аэробики России) ..	20
6. SOUTĚŽE (Соревнования)	22
6.1. SOUTĚŽE V ČR (Соревнования в Чехии)	22
6.1.1. SOUTĚŽNÍ AEROBIK MASTER CLASS (Мастер-класс)	22
6.1.2. AEROBIC TEAM SHOW (Аэробика- Группа)	22

6.1.3. FITNESS AEROBIK (Фитнес-аэробика)	23
6.1.4. SPORTOVNÍ AEROBIK (Спортивная аэробика)	23
6.2. SOUTĚŽE V RF (Соревнования в России)	24
6.2.1. STEP AEROBIK (Степ-аэробика)	24
6.2.2. TEAM AEROBIK (Аэробика-Группа)	25
6.2.3. FITNESS AEROBIK (Фитнес-аэробика)	25
6.2.4. HIP HOP AEROBIK (Хип-хоп)	25
7. ÚSPĚCHY RUSŮ A ČECHŮ NA MS V AEROBIKU (Успехи Россиян и Чехов на	
чемпионатах мира по аэробике)	27
8. VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI (Заметные личности)	29
8.1. OSOBNOSTI ČESKÉHO AEROBIKU (Заметные личности чешской аэробики) ..	29
8.2. OSOBNOSTI RUSKÉHO AEROBIKU (Заметные личности русской аэробики) ...	29
9. PŘEKLAD A PŘEKLÁDÁNÍ (Перевод)	31
9.1. PROBLEMATIKA PŘEKLÁDÁNÍ (Проблематика перевода)	31
9.1.1. DOSAZENÍ EKVIVALENTU (Использование эквивалента на родном языке) ..	31
9.1.2. VÝBĚR Z VÍCE MOŽNOSTÍ (Множественный выбор)	32
9.1.3. KOMPENZACE (Компенсация)	32
9.1.4. VYTVOŘENÍ EKVIVALENTU (Составление нового эквивалента)	33
9.2. PŘEKLAD JAKO PRODUKT VS. PŘEKLAD JAKO PROCES (Перевод как	
процесс или как результат)	33
9.2.1. PŘEKLAD JAKO PRODUKT (Перевод как результат)	33
9.2.2. PŘEKLAD JAKO PROCES (Перевод как процесс)	33
9.3. DRUHY PŘEKLADU (Виды перевода)	34
9.4. PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY (Виды процессов перевода)	35

9.4.1. OBECNÉ PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY (Общие виды процессов перевода)	36
10. TERMÍN A TERMINOLOGIE - DEFINICE (Термин и терминология – определение)	38
10.1. SLOVNÍKY VĚNUJÍCÍ SE TERMÍNŮM (Словари, посвященные терминам)	38
10.2. DRUHY TERMÍNŮ (Виды терминов)	39
10.3. PŘEKLAD TERMÍNŮ (Перевод терминов)	40
11. SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE (Спортивная терминология)	42
12. PŘEKLAD Z RJ DO ČJ (Перевод с русского на чешский язык)	43
ZÁVĚR	49
PEŽIOME	51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	56
SEZNAM PŘÍLOH	62
Příloha č. 1 – Seznam zkratk	62
Příloha č. 2 – Seznam obrázků	63
Příloha č. 3 – Rusko-český slovník	68
Příloha č. 4 – Originály ruských textů	106
ANOTACE	114
ANNOTATION	115

ÚVOD

Při vyslovení pojmu aerobik si většina z nás představí specifické skupinové cvičení na hudbu pod vedením lektora. Tento druh sportu je pro mnohé výborný způsob, jak aktivně využít volný čas. Aerobik je mezinárodní pohybový program, přitažlivý druh gymnastického cvičení, který zlepšuje funkčnost organismu, efektivně spaluje tuky a má esteticko-koordinační charakter. Při hodinách aerobiku si lze všimnout, že lektor využívá celou řadu specifických názvů, a právě této terminologii bude věnována má bakalářská práce.

Ve své bakalářské práci se budu zabývat sportovní terminologií aerobiku, neboť je mi toto téma velmi blízké. Do nedávné doby jsem se aktivně tomuto sportu věnovala a potýkala se s jeho terminologií několikrát do týdne. Domnívám se, že mám správné předpoklady pro to, abych mohla kvalitně toto téma zpracovat.

Hlavním cílem celé práce je vytvoření rusko-českého slovníku sportovní terminologie aerobiku. Dalšími jednotlivými cíli je seznámení čtenáře s tímto sportovním odvětvím, s problematikou překladu a s překladem sportovní terminologie.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části.

První část práce se detailně zabývá aerobikem jako takovým. V jednotlivých kapitolách je zpracována charakteristika aerobiku, historie aerobiku a jeho vývoj u nás a v Rusku. V následující kapitole je uvedeno dělení aerobiku, jsou popsány styly funky, step, tae-bo, taneční aerobik, aqua aerobik a spinning. Dále je zde věnována kapitola hlavním českým a ruským organizacím aerobiku a soutěžím, které tyto organizace pořádají. V závěru této části bakalářské práce jsou pak uvedeny nejvýznamnější české a ruské osobnosti aerobiku a s jejich světovými úspěchy.

V druhé teoretické části práce je zpracována kapitola zabývající se překladem a překládáním, problematikou překládání, možnostmi překládání, překladatelským postupům, druhům překladu a také překladu sportovní terminologie.

Praktickou část bakalářské práce tvoří již zmíněný rusko-český slovník sportovní terminologie aerobiku. Slovník bude v bakalářské práci přiložen jako příloha a jeho rozsah bude okolo 40 stran.

Pro vznik teoretické části bakalářské práce primárně využiji české, ruskojazyčné i anglické publikace. Pro vytvoření rusko-českého slovníku použiji slovníky sportovní terminologie a rusko-českou slovníkovou databázi.

1. ОБЕЦНÁ ЧАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБИКУ (Общая характеристика аэробики)

Aerobik je specifická forma gymnastického cvičení na hudbu. Jedná se o cvičení aerobního charakteru, při kterém je svalům a tkáním dodáno dostatečné množství kyslíku. Mluvíme o činnosti, kdy je převážná část energie pro svalovou soustavu a tkáně získána na základě přísunu kyslíku. Díky tomuto cvičení dochází ke zlepšení krevního oběhu, zvýšení srdečního výdeje a tepové frekvence. Zlepšuje se nervosvalová koordinace, svaly a šlachy se stávají pružnějšími, formuje se postava a redukuje přebytečný tuk na těle. Aerobik má také příznivý vliv na psychiku člověka. Dochází k odreagování a odpočinku. Aerobik je kolektivním sportem, při kterém se všichni podílejí na tvorbě příjemného prostředí.

Aerobní cvičení je vykonáváno středně vysokou intenzitou a délka jedné lekce bývá 40 až 60 minut. Cvičí se v optimálním tempu a nepřerušovaně. Hodinu řídí instruktor aerobiku, jenž má dopředu vymyšlenou choreografii. Každý instruktor aerobiku je povinen znát základy anatomie, fyziologie, biomechaniky, zdravé výživy a psychologie.

Lekce aerobiku se skládá z úvodní části (warm up - разминка перед растяжкой), úvodního strečinku (prestrečink – вводный стретчинг), hlavní části hodiny (choreografie - хореография), zklidnění (cool down) a závěrečného protažení a relaxace (strečink - стретчинг).¹

¹ MACH, Ivan. *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech, 1998., s. 8-10

2. HISTORIE AEROBIKU (История аэробики)

Myšlenka na vytvoření nového aerobního cvičení pochází od Američana Dr. Kennetha Coopera, jenž na základě alarmujících výsledků výzkumů, které se zabývaly fyzickou zdatností respondentů, zformoval koncept aerobiku. Svůj dvanáctitýdenní tréninkový program shrnul roku 1968 v publikaci *Aerobics*. Ve své podstatě se Dr. Cooper snažil pomocí aerobního cvičení zlepšit kardiovaskulární systém a fyzickou zdatnost svých cvičenců a zároveň pacientů. Podle Dr. Coopera je aerobik základní cvičení, na jehož základě by měl být sestaven každý cvičební program. Aerobní cvičení je pohyb, kdy práce svalů a metabolické procesy probíhají za přítomnosti kyslíku, tudíž nevzniká tzv. kyslíkový dluh.²

V 70. letech 20. století na úspěchy Dr. Coopera navázala americká fitness guru a instruktorka aerobiku Jackie Sorensen. Ta ve svých hodinách moderního tance aplikovala principy aerobního cvičení Dr. Coopera a vytvořila tak cvičební program pro širokou veřejnost, který zahrnoval taneční pohyby na hudbu, tzv. dance aerobic. Taneční lekce byly zaměřeny na postupné zvyšování dávek cvičení. I díky této známé cvičitelce do hodin pronikaly prvky z gymnastiky.³

V 80. letech se aerobik stává známým široké veřejnosti a začíná být módním hitem. Tohoto úspěchu bylo dosaženo mimo jiné díky americké spisovatelce, politické aktivistce, umělkyni a fitness guru Jane Fonda, která se postarala o jeho propagaci pomocí videokazet s cvičebními programy. V této době byly na hodinách aerobiku využívány skoky a lekce byly spíše kondičního charakteru. Na konci 80. let byla pomocí výzkumů zjištěna zdravotní závadnost skokových prvků, což vedlo k odklonu od high impact prvků (vysoký nárazový aerobik) a lekce byly zaměřeny na prvky vycházející z chůze, tzv. low impact prvky (nízký beznárazový aerobik). Roku 1983 vznikly první mezinárodní organizace pro aerobik, jimiž jsou The association of national aerobic championships a International aerobic federation (ANAC a IAF).⁴

² COOPER, Kenneth H. *Aerobics*. New York: M. Evans; distributed in association with Lippincott, Philadelphia, 1968, s. 253

³ SCHAFFERHANSOVÁ, Terezie. *Vznik a vývoj aerobiku* [online]. 2007 [cit. 2015-09-11]. Dostupné z: <http://www.sokol.cz/sokol/?action=aerobik&pg=zobraztext&text=terezal.htm>

⁴ ŠTĚRBOVÁ, Pavla. *Aerobik, jeho charakteristika, využití a přínos* [online]. Brno, 2007 [cit. 2015-09-11]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce PaedDr. Dagmar Šimberová. Dostupné z: <http://theses.cz/id/itqnm/>.

V 90. letech je otevřena celá řada sportovních středisek zaměřujících se na aerobik. Kvalita instruktorů se zvyšuje a objevují se první specifické názvy tanečních prvků. Lektoři svým cvičencům na hodinách předcvičují vazby a bloky prvků podle pravidelného frázování hudby. Roku 1996 byl sportovní aerobik uznán Mezinárodním sportovním výborem jako další nová sportovní disciplína. V této době se také začínají využívat nejrůznější sportovní pomůcky.⁵

2.1. VÝVOJ AEROBIKU V ČESKÉ REPUBLICE (Развитие аэробики в ЧР)

Na území tehdejšího Československa došlo k velkému rozvoji v roce 1989, kdy se otevřely hranice. Lidé mohli začít sledovat videonahrávky aerobiku zahraničních lektorů. Nicméně aerobik se v naší zemi objevil již v 70. letech 20. století, avšak mezi aerobikem praktikovaným českými a americkými cvičiteli byl výrazný rozdíl. Český aerobik se vyvíjel z různých druhů gymnastiky s hudbou, tudíž nebyl typickým americkým aerobikem, ale spíše jeho českou odnoží.

Mezi významné osobnosti, které se postaraly o propagaci tohoto druhu sportu, patří bezpochyby Zlata Wálová či Helena Jarkovská, která již v roce 1985 vydala publikaci s názvem *Aerobní gymnastika*, jež obsahovala podrobný popis gymnastického kondičního cvičení při hudbě. Další důležitou postavou v šíření aerobiku byl Karel Lambert, který vyvinul novou odnož aerobiku, tzv. jazz gymnastiku. Jak již bylo zmíněno, k výraznému rozmachu došlo po pádu železné opony, kdy na české lektory začali mít vliv ti zahraniční. V této době se také otvírala první soukromá fitcentra a svou činnost zahájila česká organizace zabývající se aerobikem. Zanedlouho poté čeští sportovci aerobiku sklízeli mezinárodní úspěchy, což vyvrcholilo roku 1997, kdy se Olga Šípková stala mistryní světa. Na výborné výsledky Olgy Šípkové navázali manželé David a Radka Hufovi, kteří se taktéž stali držiteli zlata z mistrovství světa. Zlatou medailí z mistrovství světa ve sportovním aerobiku se také pyšní Vladimír Valouch, David Hozler a Jakub Strakoš.⁶

Postupem času si čeští lektoři osvojili mezinárodní názvosloví, včetně tzv. verbálního i neverbálního cueingu, což je jednoduchá komunikace mezi cvičitelem a cvičencem. Verbální komunikací se rozumí to, když lektor pomocí slov sděluje další

⁵ ŠTĚRBOVÁ, Pavla. *Aerobik, jeho charakteristika, využití a přínos* [online]. Brno, 2007 [cit. 2015-09-11]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce PaedDr. Dagmar Šimberová. Dostupné z: <http://theses.cz/id/itqnm/>.

⁶ MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3., s. 9-12

pokyny, naopak při neverbální komunikaci lektor využívá gestikulaci, demonstraci a mezinárodní signalizaci prvků aerobiku. S pojmem instruktor aerobiku se u nás poprvé setkáváme v polovině 90. let. V současnosti jsou kurzy pro instruktory aerobiku běžnou součástí jejich vzdělání.⁷

2.2. VÝVOJ AEROBIKU V RUSKÉ FEDERACI (Развитие аэробики в РФ)

S pojmem Aerobik se v Rusku poprvé setkáváme na začátku 80. let 20. století., kdy američtí představitelé aerobiku seznámili se svou filozofií a s tímto sportem studenty tělesné výchovy současné Petrohradské státní univerzity a studenty Moskevské státní univerzity. V důsledku toho se aerobik postupem času stal nedílnou součástí života Rusů. V roce 1982 byla založena federace sportovního aerobiku Ruska a následně ruští sportovci reprezentovali Rusko na mezinárodní scéně. V roce 1990 se v Rusku konalo vůbec první Mistrovství aerobiku Ruska. V témže roce se ruští reprezentanti účastnili neoficiálního Mistrovství světa aerobiku v USA.

Hlavními představiteli a trenéry se stali především bývalé profesionální gymnastky a gymnasté, kteří toto chápali jako prodloužení své kariéry. Velké oblibě se tento sport těšil i u široké veřejnosti. V krátké době zahájily činnost sportovní kluby v čele s kvalitními trenéry. Tyto kluby převzaly pravidla aerobiku od mezinárodně uznávaných federací a svazů a na základě těchto pravidel si lektoři osvojili sportovní terminologii aerobiku. V již 90. letech se konaly nejrůznější semináře a lekce pro zvyšování kvalifikace lektorů aerobiku.⁸

⁷ SKOPOVÁ, Marie a BERÁNKOVÁ, Jana. *Aerobik: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 208 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3., s 9-12

⁸ ГОЛЯКОВА, Н.Н.. *Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие*. Берлин: Директ-Медиа, 2015, 145 с. ИСБН 978-5-4475-4900-8., с. 7

3. DĚLENÍ AEROBIKU (Разделение аэробики)

3.1. FUNKY AEROBIK (Фанк-аэробика)

Funky aerobik je jeden z druhů aerobního cvičení a je specifický hudbou funk. Od hudby, která se využívá při klasickém aerobiku, se funková muzika liší rytmizací. Hudba funky stylu se vyznačuje speciální skladbou hudebních nástrojů, ale hlavně synkopami (hudební doby, které jsou v rytmu jakoby „navíc“). Zatímco v klasickém aerobiku cvičenec provede jeden pohyb na přízvuknou dobu a jeden na nepřízvuknou, ve funky aerobiku musí cvičenec stihnout pohyby dva na jednu dobu.

Lekce funky aerobiku je především kardiovaskulární trénink a lekce trvá okolo 45 minut. Stejně jako klasický aerobik má funky aerobik svá pravidla a názvosloví. Pohyby lektora a cvičenců vypadají uvolněně a hravě, nicméně intenzita cvičení je srovnatelná s klasickým aerobikem. Charakteristickým prvkem funky aerobiku je jeho zemitost, při tomto stylu aerobního cvičení se ve své podstatě neběhá ani neskáče. Celé tělo musí být po dobu cvičení zpevněné a veškeré pohyby by měly mít znatelný začátek a konec. Při hodině funky aerobiku se stejně jako u toho klasického nachází těžiště v oblasti trupu a pánve. Veškeré prvky mají svou jasně danou techniku.

Stejně jako u jiných druhů aerobiku můžeme i tady využívat různé cvičební pomůcky, jimiž jsou stepy (степпы) a slidy (слайд-платформы). Typickým oblečením jsou dlouhé široké a pohodlné tepláky, volné triko a čepice s kšiltem dozadu, nejlépe bekovka nebo bejsbolka. Velkou roli hraje správná sportovní obuv (viz. Obrázek č.1), která by měla být šněrovací, nad kotníky a s odpruženou podrážkou.

Funky je nesoutěžní forma aerobiku, a proto o ni mají zájem především ti, kteří nechtějí jezdit na závody a dělají tento sport jen pro radost.⁹

3.2. STEP AEROBIK (Степ-аэробика)

Dalším z druhů aerobního cvičení je step aerobik. Jedná se o trénink, jehož principem je vystupování a sestupování ze stepu (viz obrázek č. 2). Step je schodek z umělé hmoty, který cvičenci umožňuje měnit výšku stepu přeskládáním kostek pod stepem, a tím měnit intenzitu cvičení. Tato cvičební pomůcka musí plnit jisté parametry a

⁹ MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3., s. 31-34

být odpružená, aby docházelo k co nejmenší zátěži na kloubní aparát. Při step aerobiku jsou zapojovány především svaly dolní části těla.¹⁰

Je velmi důležité držet své tělo ve správné poloze, tedy tlačít ramena vzad, prsa vpřed, mít zpevněné hýžděové svalstvo, nepředklánět se a nezaklánět se. Výška stepu se pak přizpůsobuje fyzické zdatnosti cvičence. Při vystupování na step našlapujeme patou ke špičce vždy do středu stepu.

Také step aerobik má několik odvětví, jimiž jsou basic step a step tone. Při basic stepu jsou využívány základní prvky step aerobiku a step tone je aerobní cvičení, kdy je mimo stepu využíváno i jiných cvičebních pomůcek, jako jsou činky a další. Obdobou step aerobiku je slide aerobik. Slide aerobik je moderní cvičení, kdy cvičenci využívají skluzký pás tzv. slide (viz obrázek č. 3). Jedná se o velmi specifický druh aerobního cvičení, jenž je založen na klouzání v bok na speciálním skluzném páse.¹¹

3.3. TANEČNÍ AEROBIK (Танцевальная аэробика)

Taneční aerobik nebo také dance aerobic vychází ze základních kroků klasického aerobiku, které jsou obohaceny o taneční prvky. Díky těmto prvkům je choreografie složitější a více taneční. Hudba je melodická a často doplněna latinskoamerickými rytmy. Pro zpestření hodiny lze využít i tanečních prvků z jiných druhů aerobiku, jako např. prvky z kick-boxu či step aerobiku.

Jde o cvičení, které spojuje klasický aerobik s různými druhy tance na hudbu. Jedná se o svižnější druh pohybu, a je tedy určen pro pokročilé. Choreografie dance aerobiku jsou náročnější a slouží ke zlepšení fyzické kondice, tvarování těla a zpevnění svalů a spalování tuků.

3.4. TAE-BO (Тай-бо)

Tae-bo je další z druhů aerobního cvičení, který kombinuje prvky bojových umění taekwon-do a klasického boxu s prvky dance aerobiku a baletu. Tae-bo je aerobní cvičení na hudbu, což je vše, co má s klasickým aerobikem společného. Tento druh sportu se cvičí na rychlou hudbu ve stylu house. Během hodiny nejsou vytvářeny žádné choreografie a mají spíše silový charakter.

¹⁰ MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3., s. 27-29

¹¹ MACH, Ivan. *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech, 1998. s. 26-27

Během náročného cvičení tae-ba dochází k posilování svalstva celého těla. Délka jedné lekce bývá okolo 60 minut. Specifickými prvky v tae-bu jsou kopy, údery a jejich kombinace. Jedná se o nesoutěžní formu aerobiku, proto zde není tolik kladen důraz na řád.

Tae-bo můžeme dělit na další formy, jimiž jsou klasické tae-bo a intro. Načež intro je zaměřené na nácvič a zdokonalování. Tae-bo může cvičit každý bez rozdílu věku, pohlaví nebo kondice.¹²

3.5. INDOOR CYCLING (Велоаэробика)

Českým ekvivalentem indoor cyclingu je cyklistika v tělocvičně pod vedením instruktora. Instruktor spinningu je člověk, jenž prošel spinning programem pro instruktory a má na starosti celou řadu věcí, jako je kontrola spinnerů, jejich správné nastavení, přizpůsobení lekce ostatním účastníkům, motivace jezdců a mnohé další.

Indoor cycling můžeme rozdělit na další odnože, které se od sebe liší např. typem kol nebo metodou výuky. Těmito formami jsou spinning a tomahawk.

Spinning je kardiovaskulární skupinové cvičení. K hodině spinningu je potřebné tzv. spinningové kolo neboli spinner (viz Obrázek č. 4). Veškeré spinnery musí mít propracované ovládací prvky, jednoduchý systém, který umožní individuální nastavení podle tělesných proporcí a úrovně jezdce. Důležitá je výška sedla, výška řídítek, předozadní poloha sedla a ovládací prvek umožňující přidávání či ubírání zátěže.

U spinningu rozlišujeme pět základních technik jízdy, jimiž jsou rovina v sedle, rovina ze sedla, kopec v sedle, kopec ze sedla a skoky. Jednotlivé techniky se od sebe liší frekvencí šlapání, pozicemi rukou a zátěží.¹³

Druhým typem indoor cyclingu je tomahawk, který pochází z Německa. Jedná se o metodu, jež je oproti spinningu více podobná klasickému aerobiku, protože při hodinách se provádí choreografie na kolech. Hodina tomahawku vypadá následovně, všichni šlapají do stejného rytmu, se stejnou zátěží a opakují pohyby po lektorovi.¹⁴

¹² MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3., s. 36-37

¹³ HNÍZDIL, Jan, KIRCHNER, Jiří a NOVOTNÁ, Dana. *Spinning*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 95 s. ISBN 80-247-0350-5.

¹⁴ MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3., s. 40

3.6. INDOOR ROWING (Аэробика с помощью крытого гребца)

Dalším typem aerobního cvičení je indoor rowing, tedy cvičení na veslařském trenažéru v tělocvičně pod vedením instruktora. Hlavní pomůckou je veslařský stroj. U indoor rowingu se jedná o pohyb na veslařských trenažérech, na kterých lze nastavit zátěž. Jde o efektivní a bezpečné kondiční cvičení plně plynulého, rytmického pohybu bez otřesů, procvičuje většinu svalových skupin, redukuje nadváhu, tělo zatěžuje rovnoměrně a symetricky, posiluje svalový korzet, je skvělým rehabilitačním cvičením, je vhodný pro lidi se zdravotními handicapy, ale zároveň může být doplňkovým tréninkem pro další sporty.

Pohyb na trenažéru je komplexní, procvičujeme celé tělo. Při veslování se procvičují svaly rukou, nohou, zad, břicha i hýždí. Cvičit lze i individuálně, ale pro správné provedení je lepší účastnit se hodin s lektorem. Ten sestavuje hodinu podle potřeb účastníků, opravuje jejich chyby, nastavuje trenažéry a motivuje je.¹⁵

Hodina indoor rowingu začíná tím, že lektor předvede techniku jízdy. Při hodině může být praktikován tzv. crew class, což je speciální tréninkový program ve skupině vedený trenérem, s hudbou měnící rytmus. Hudba napomáhá k motivaci a její rytmus určuje tempo veslování.¹⁶

3.7. AQUA AEROBİK (Аква-аэробика)

Aqua aerobik je aerobní cvičení s hudbou, které má celou řadu odnoží, jako je aqua-step-aerobik, aqua-kick box-aerobik, aqua-dyna-band-aerobik, aqua-joggingu, aqua-walking, aqua-power, aqua-strečink a mnoho dalších. Aqua aerobik je aerobní cvičení ve vodě na hudbu. Aqua aerobik je druh sportu, při kterém nezatěžujeme klouby a šlachy a zároveň procvičujeme všechny svalové skupiny, plíce, srdce a posilujeme kardio-respirační svaly. Vodní prostředí má též příznivé účinky na páteř a pohybovou soustavu.¹⁷

Aqua aerobik dělíme podle hloubky vody na aqua aerobik v mělké vodě, kdy hladina vody dosahuje pasu. Tento druh aqua aerobiku je vhodný pro začátečníky a

¹⁵ ŠMOLKA, Pavel. *Indoor rowing – ideální pohyb pro redukci nadváhy* [online]. 2013 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: <http://www.stobklub.cz/clanek/indoor-rowing-idealni-pohyb-pro-redukci-nadvahy/>

¹⁶ MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3., s. 41

¹⁷ ŠÍPKOVÁ, Olga. *Aqua aerobik* [online]. 2013 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: <http://www.sipkova.cz/kongresove-centrum/aquam/aqua-aerobik/>

praktikuje se především běh, chůze, poskoky, nůžky a vykopávání. Druhým typem je aqua aerobik v přechodné vodě. V tomto případě máme hladinu vody u prsou. V přechodné vodě už lze využívat nejrůznější pomůcky. Posledním typem je aqua aerobik v hluboké vodě, který je vhodný pro pokročilé a zdatné jedince. V tomto momentu hladina vody dosahuje krku a po dobu cvičení se nedotýkáme dna bazénu. Často jsou využívány nadlehčovací a stabilizační pomůcky.¹⁸

¹⁸ ČECHOVSKÁ, Irena, MILEROVÁ, Hana a NOVOTNÁ, Viléma. *Aqua-fitness: plavání, aqua-gymnastika, aqua-aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 129 s. ISBN 80-247-0462-5., s. 92-102

4. CVIČEBNÍ POMŮCKY (Пособия для аэробики)

- **Gumičky** – Gumičky jsou nejběžnější cvičební pomůckou při hodinách aerobiku. Jsou vyrobeny z přírodního latexu. Lze je využít jak při samotné choreografii, tak při strečinku. Rozlišujeme dva základní typy gumiček. Úzké gumičky a široké gumičky. Pomocí gumiček dochází k posílení paží, hýždí a nohou, zlepšení koordinace a k celkovému posílení těla. Úzké gumičky jsou dlouhé cca 35cm a jejich odpor je rozlišen barevností. Délka širokých gumiček se pohybuje okolo jednoho metru, můžeme je znát také pod názvem theraband.¹⁹
- **Činky** – Další hojně využívanou pomůckou jsou činky. Činky jsou k dostání v mnoha provedeních, od plastu přes vinil, molitan nebo potažené neoprenem. Při aerobiku se využívají činky malé zátěže od 0,5 kg do 2 kg.²⁰
- **Step** - Step je cvičební pomůcka pro aerobní cvičení. Svým vzhledem nám může připomínat stupínek z plastové hmoty, který často bývá nastavitelný.²¹
- **Overball** - Overball je malý balónek vyrobený z kvalitního syntetického materiálu, v barvách modrá, žlutá a červená, kde jednotlivé barvy značí tvrdost balónu. Míč se využívá především při posilování, protažení těla, dechových cvičeních, při vodním aerobiku.²²
- **Fitball** – Fitball je větší provedení overballu. Tento gymnastický míč pomáhá docílit zpevnění. Při cvičení s fitballem posilujeme především břišní a zádové svaly.
- **Slide pás** – V tomto případě se jedná o skluzný pás dlouhý 180 cm a široký přes půl metru. Povrch slide pásu je z gumového polymeru. Nezbytnou součástí této pomůcky jsou návleky na boty, díky kterým se lze lépe klouzat. Slide aerobik spočívá jednoduše v jízdě z jedné strany na druhou. Strany jsou zakončeny pevnými bloky, od kterých se odrážíme.²³

¹⁹ VAŠKOVÁ, Monika. *Přehled pomůcek na cvičení* [online]. 2008 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z:

<http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/prehled-pomucek-na-cviceni/>

²⁰ Tamtéž.

²¹ Tamtéž.

²² Tamtéž.

²³ Tamtéž.

- **Bosu Balance Trainer** – Bosu je balanční pomůcka ve tvaru půlbalónu s pevnou podložkou, kterou lze využít z obou stran. Na této pomůcce je možné provádět jak aerobní, tak posilovací a protahovací cvičení. Při cvičení na bosu upevňujeme především střed těla.
- **Podložka** – Nejpoužívanější pomůcka při jakémkoli druhu aerobiku. Existuje celá řada úprav. V obchodech můžeme zakoupit podložky z neoprenu, molitanu, gumy aj.

5. NEJVYŠŠÍ ORGANIZACE V ČR A RF (Главные организации в ЧР а РФ)

5.1. ČESKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS FISAF.CZ (Чешский союз аэробики и фитнеса ФИСАФ. ЦЗ)

Nejvýznamnější organizací českého aerobiku je Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz, která byla založena roku 1992 pod názvem Český svaz aerobiku. Ke změně názvu došlo roku 2010, kdy se organizace přejmenovala na Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz, jelikož činnost organizace přerostla i mimo klasický aerobik. Současný název vznikl roku 2013. Tato organizace působí pod hlavičkou mezinárodní organizace FISAF International, jež je nezávislá, demokratická a nevýdělečná federace, která se věnuje soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobiku a fitness.

Mezi hlavní činnosti této organizace patří vzdělávání, pořádání soutěží, pořádání workshopů a konferencí, jednání s mezinárodními organizacemi jako je např. FISAF International nebo EHFA.²⁴

Účelem FISAF.cz je činnost v oblasti tělesné výchovy a sportu, a to zejména vytváření podmínek pro rozvoj rekreačních a soutěžních forem aerobiku a fitness. Tato organizace je jediným sportovním svazem v České republice, která má výhradní právo organizovat závody v soutěžních formách aerobiku a fitness na území ČR, dále vysílá závodníky na mezinárodní závody zajišťované FISAF International, a to především na mistrovství Evropy a světa, dále uděluje certifikáty o dosažení stupně znalostí a dovedností fitness profesionálů s mezinárodní platností a dohlíží na dodržování předpisů vydaných FISAF International.²⁵

5.2. RUSKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS (Федерация фитнес-аэробики России)

Podobnou pozici, jakou u nás zaujímá Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz, má v Rusku Федерация фитнес-аэробики России. Tato organizace byla založena roku 1991 a její původní název zněl Федерация аэробики России. V roce 2007 získala svůj

²⁴ FISAF, *Český svaz aerobiku a fitness* [online]. 2016 [cit. 2015-01-23]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/>.

²⁵ FISAF, *Stanovy a jiné řády FISAF* [online]. 2016 [cit. 2015-01-23]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/stanovy-a-jine-rady-fisaf-cz/>

nynější název. ФФАР představuje oficiálního zástupce Mezinárodní federace sportu, aerobiku a fitness (FISAF International) v Rusku. V současné době pod ФФАР spadá 55 menších regionálních spolků věnujících se aerobiku a fitness.

Stejně jako naše organizace FISAF.cz vynakládá ФФАР aktivitu na přípravu budoucích profesionálů v oblasti fitness a aerobiku, snaží se o medializaci a lepší dostupnost tohoto odvětví sportu pro veřejnost. Dále ФФАР vytváří plán akcí a soutěží na jednotlivé kalendářní roky. V současné době ФФАР vykonává svou činnost ve třech hlavních oblastech. Za prvé vzdělávání. V rámci vzdělávání ФФАР pořádá celou řadu seminářů o různých odvětvích fitness, semináře pro trenéry a rozhodčí. Druhou oblastí je medializace tohoto sportu. Pomocí médií se snaží o masový rozvoj fitness a aerobiku. Třetí oblastí je oblast sociální, kdy ФФАР pořádá hromadné sportovní akce všech tříd obyvatelstva.²⁶

²⁶ ФЕДЕРАЦИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ РОССИИ. *История Федерации фитнес-аэробики России* [online]. 2016 [cit. 2015-01-23]. Dostupné z: <http://www.fitness-seminar.ru/history/>

6. SOUTĚŽE (Соревнования)

6.1. SOUTĚŽE V ČR (Соревнования в Чехии)

V České republice se v současné době koná celá řada soutěží, my se však zaměříme na ty, které organizuje organizace FISAF.cz. Pod FISAF.cz spadá soutěžní Aerobik Master Class, Sportovní aerobik, Fitness týmy a soutěže Aerobik team show. V následujících kapitolách se s jednotlivými soutěžemi seznámíme.

6.1.1. SOUTĚŽNÍ AEROBIC MASTER CLASS (Мастер-класс)

Soutěžní Aerobic Master Class se netýká jen aerobiku, ale zahrnuje step aerobik a funky aerobik. Soutěže tohoto druhu jsou určeny široké veřejnosti v kategoriích 8-10 let, 11-13 let, 14-17 let, 18 a více let.

Závodník se přihlásí do soutěže, zaplatí startovné, dostane startovní číslo a nastoupí na závodní plochu. Samotný závod probíhá jako lekce aerobiku, závodník se snaží co nejlépe cvičit podle kvalifikovaného lektora. Kvalitu závodníků posuzuje minimálně 5 rozhodčích, a to hlavní rozhodčí, jenž je akreditovaný Českým svazem aerobiku a další 4 rozhodčí.

Rozhodčí hodnotí závodníky podle několika kritérií: podle techniky cvičení, formy a bezpečnosti cvičení, správného a zdravotně nezávadného provedení pohybů podle držení těla, vedení a kontroly pohybů, podle jejich přesnosti a dalších. Dále je hodnocena prezentace závodníků, tedy výraz vyjadřující zájem. Velmi důležitým hodnotícím kritériem je schopnost zachycení předvedeného a v neposlední řadě vzhled závodníka. Český svaz každý rok pořádá Aerobik Master Class v jednotlivých krajích Na těchto krajských soutěžích se závodníci kvalifikují na Mistrovství České republiky.²⁷

6.1.2. AEROBIC TEAM SHOW (Аэробика-Группа)

Dalším typem soutěží pořádaných FISAF.cz je Aerobic team show. Aerobic team show jsou soutěže tzv. pódiových skladeb. Pódiové skladby jednotlivých družstev musí být originální, ale zároveň přesné, precizní a čisté po stránce technického provedení.

²⁷ ZITOVÁ, Dagmar. *Soutěžní Aerobik Master Class* [online]. 2009 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/soutezni-aerobic-master-class>

K originalitě mohou týmům dopomoci různé pomůcky a sestavy mohou mít tematické zaměření.

V aerobic team show se týmy dělí podle věkové kategorie, kdy se vypočítá věkový průměr skupiny, a na základě toho jsou přiřazeni do stejných kategorií jako u soutěží Master class. Každý z týmů předvede max. 3minutovou skladbu na ploše 12 x 12 m. Jednotlivé týmy musí ve svých skladbách předvést povinné prvky, jimiž jsou 4x jumping jack, 4x high kick, 4x kliky, 2x libovolný skok nebo výskok, piruetu a prvky flexibility.

Porota hodnotí povinné prvky, motiv, originalitu, držení těla, techniku provedení cviků, změny útvarů, vhodnost hudby a kostýmů, synchronizaci a vyváženost skladby.²⁸

6.1.3. FITNESS AEROBIK (Фитнес-аэробика)

U těchto soutěží hovoříme o soutěžích týmů, nikoli jednotlivců. Každý tým má pět až osm členů a může být složen z žen i mužů. Soutěže Fitness týmů dělíme na Fitness aerobic, Step aerobic a Hip Hop.

Soutěže ve Fitness aerobiku jsou vrcholové soutěže, kde je kladen důraz na přesnost, rychlost, sebranost, flexibilitu, mrštnost, spolupráci s týmem a správnou techniku provedení. Soutěže Step aerobic jsou těm ve Fitness aerobiku velmi podobné, až na využití stepů. Naproti tomu soutěže Hip Hop jsou poměrně nové, avšak hip hopové sestavy podléhají všem pravidlům soutěžím ČSAE a FISAF.cz.

Soutěžní skladba trvá +/- dvě minuty, a to proto, že skladba má vysoce aerobní charakter – rychlé tempo. Povinné prvky nejsou stanoveny. Rozhodčí hodnotí obtížnost, intenzitu, krokové variace a jejich přechody, výběr hudby a další.²⁹

6.1.4. SPORTOVNÍ AEROBIK (Спортивная аэробика)

Soutěže Sportovního aerobiku jsou vrcholovou disciplínou, ve které se pořádají mistrovství. Závodit mohou jednotlivci, páry a trojice. Sportovní aerobik je daleko více zaměřen na sílu, flexibilitu a dynamiku. Jsou zde povinné prvky, jako je hig leg kicks,

²⁸ DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Aerobic team show* [online]. 2015 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://www.sportingclub.cz/>

²⁹ POLÁŠKOVÁ, Jitka. *FISAF Fitness soutěže* [online]. 2015 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/fisaf-fitness-soutez>

push up, jumping jacks a na rozdíl od ostatních soutěží zde existuje seznam zakázaných prvků, který je velmi rozsáhlý.

Soutěžní kategorie se zde liší od předchozích soutěží. Těmito kategoriemi jsou 11-13 let, 14-16 let, 17 a více let. Délka sestavy jsou maximálně 2 minuty.³⁰

6.2. SOUTĚŽE V RF (Соревнования в России)

Systém soutěží v Rusku se jistým způsobem liší od toho českého. Veškeré soutěže konané v této zemi se podřizují pravidlům vydanými FISAF International. Následující kapitoly budou věnované těmto soutěžím.

6.2.1. STEP AEROBİK (Степ-аэробика)

Soutěže Step aerobiku jsou skupinovou záležitostí a sportovní tým se skládá z 6-8 členů. Jsou to tzv. pódiové skladby, při kterých týmy využívají stepy. Věkové kategorie dělíme na dospělé - nad 17 let, dorostenci - 14-16 let a tzv. kadeti – 11-13 let. Všechny věkové kategorie mají ve step aerobiku své zastoupení i na nejvyšších soutěžích, tedy na mistrovství Evropy a Mistrovství světa.

Každá soutěž ve step aerobiku se skládá ze tří kol, výběrového kola, semifinále a finále. Do finále postupuje 6 nejlepších skupin. Pódiové skladby trvají +/- 2 minuty a stejně jako u nás, i v Rusku se veškerá pravidla pro step aerobik řídí pravidly vydanými FISAF International. Při cvičení na step platformě musí být kladen důraz na správnou práci nohou, paží a trupu, což jsou hlavní kritéria pro rozhodčí při výběru týmu do dalšího kola. Dalšími kritérii pro úspěch je vysoká úroveň obtížnosti, intenzita výkonu, počet kroků a pohybů, kvalita provedení, choreografie, výběr hudby, synchronizace a prezentace.

Step aerobik se stává v Rusku stále oblíbenější disciplínou, o kterou jeví zájem jak ženy, tak muži. Z tohoto důvodu vidíme stále častěji na soutěžích smíšená družstva.

31

³⁰ FISAF.CZ, *Soutěžní řád* [online]. 2015 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/wp-content/uploads/2015/05/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D-%C5%98%C3%81D-28.-4.-2015-opraveno.pdf>

³¹ Федерация фитнес-аэробики России. *Степ-аэробика* [online]. 2015 [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: http://www.fitness-aerobics.ru/files/Lisa-2015/technical_regulations_aerobics_step_2015_2016.pdf

6.2.2. TEAM AEROBIK (Аэробика-Группа)

Další soutěžní disciplínou je team aerobik, což je poměrně nový obor. Team aerobik bychom mohli srovnávat s českou verzí Aerobik team show. I zde hovoříme o tzv. pódiových skladbách tanečních skupin, přičemž v jednom týmu může být 9-15 členů. Jednotlivé týmy předvedou na ploše 10 x 10 m tříminutovou skladbu. Týmy čeká nejprve výběrové kolo, odkud postoupí 15 nejlepších a ti svůj výkon předvedou znovu ve finálovém kole.

V taneční skupině se vypočítá věkový průměr a na základě toho je přiřazena do soutěžní kategorie. Soutěžit mohou děti od 8 let, horní hranice není stanovena.

Hlavními hodnotícími kritérii je nápaditost, kvalita provedení cviků a pohybů, synchronizace, choreografie, intenzita výkonu, prezentace a technika cvičení.³²

6.2.3. FITNESS AEROBIK (Фитнес-аэробика)

Fitness aerobik vznikl v roce 1999 a v Rusku se rozšířil velmi rychle. Své zastánce má v ženské i mužské populaci a v současnosti se v Rusku koná Mistrovství fitness-aerobiku Ruské federace. V rámci pódiových skladeb zde opět figurují tři věkové kategorie, dospělí – 17 a více let, v této kategorii může být 5-8 členný tým, dále dorostenci – 14-16 let. Dorostenecká skupina taktéž musí mít minimálně 5 členů a maximálně 8. Poslední skupinou jsou kadeti – 11-13 let a i zde hovoříme o 5-8členném týmu.

6.2.4. HIP HOP AEROBIK (Хип-хоп)

Hip hop aerobik je nejmladší soutěžní disciplínou v Rusku. Své zastánce má především u mladé populace a ve srovnání s ostatními soutěžními druhy aerobiku je zde největší zastoupení chlapců/mužů.

Kategorie dělíme na Malé skupiny, jež tanečnický rozdělují do věkových kategorií dospělí, dorostenci a kadeti. Další kategorií po Malých skupinách je Mega crew. Mega crew taneční skupina je složena z 12 až 25 tanečnicků starších 12 let. Poslední kategorií jsou Battly. Battly je specifická kategorie, kde soutěží dva soutěžící proti sobě ve věkové kategorii 13+ nebo 7-12 let.

³² Федерация фитнес-аэробики России. *Аэробика Группа* [online]. 2015 [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: <http://www.fitness-aerobics.ru/files/Lisa>

Taneční hip-hopové skupiny projdou výběrovým kolem, odkud postoupí 5 týmů do finále. V rámci Mega crew postupuje vždy jeden tanečník z páru, ti se pak utkají ve finále.

Délka tanečního vystoupení je 2 minuty 30 vteřin na ploše 12 x 12 m. Tanečníci jsou hodnoceni podle bodové stupnice od 1 do 10, přičemž 10 je nejlepší hodnocení. Hodnotícími kritérii je správné provedení – technika, volba hudby, kreativita, kostým a spolupráce v týmu.³³

³³ Федерация фитнес-аэробики России. *Хип-хп аэробика* [online]. 2015 [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: http://www.fitness-aerobics.ru/files/Lisa-2015/technical_regulations_hip_hop_battle_2015_2016.pdf

7. ÚSPĚCHY RUSŮ A ČECHŮ NA MS V AEROBIKU (Успехи Россиян и Чехов на чемпионатах мира по аэробике)

V letech 1990 až 1995 pořádala mistrovství světa v aerobiku Mezinárodní federace soutěžního aerobiku, avšak v této době se jak u nás, tak v Rusku s aerobikem teprve začínalo, proto ani jedna ze zemí nezískala na těchto mistrovstvích ani jedno prvenství.

Od roku 1996 se pořadatelství ujalo FISAF. Na těchto mistrovstvích se začali prosazovat čeští reprezentanti.

- 1997 – O. Šípková (ženy)
- 2003 – P. Jánský (muži)
 - J. Kavříková, P. Jánský (dvojice)
 - V. Valouch, D. Holzer, J. Strakoš (trojice)
- 2004 – T. Krmíček K. Protivínská (dvojice)
- 2005 – P. Jánský (muži)
 - S. Galíková, M. Krajčová, M. Šulová (trojice)
- 2006 – J. Pochobradský (muži)
 - M. Dušek, Z. Tomášková (dvojice)
- 2007 – J. Novosad, H. Babková, M. Zimová (trojice)
- 2008 – J. Pochobradský (muži)
 - P. Sirotek, V. Šindelářová (dvojice)
 - M. Husáková, A. Kinzlová, J. Prokšová (trojice)
- 2009 – T. Cihlářová, R. Cihlářová, Z. Reissová (trojice)
- 2010 – D. Barešová (ženy)
 - P. Sirotek, V. Šindelářová (dvojice)
 - T. Cihlářová, R. Cihlářová, Z. Reissová (trojice)
- 2011 – T. Cihlářová, R. Cihlářová, Z. Reissová (trojice)
- 2012 – T. Cihlářová, R. Cihlářová, K. Brabcová (trojice)
- 2013 – K. Benešová, H. Volfová, K. Zahradníčková (trojice)
- 2014 – K. Šmejkalová, B. Andreoli (dvojice)
 - T. Tydlitátová, V. Šindelářová, V. Kubíčková
- 2015 – A. Ježková, M. Šotola (dvojice)

– T. Strejčková, D. Herzánová, S. Juránková (trojice)

V kategoriích fitness získalo Česko prvenství v podkategorii fitness aerobik v letech 2001, a dále od roku 2005 až do roku 2015. V podkategorii step aerobik si Češi stoupli na stupně vítězů v letech 2002 až 2007, v roce 2008 ovládlo step aerobik Rusko, od roku 2009 až do roku 2015 si své prvenství hájí Češi. Podkategorii funky/hip-hop a hip-hop unite ovládají Rusové. První příčku obsadili v letech 2010, 2011, 2012 a 2014.

V gymnastice jsou však Rusové daleko úspěšnější. V letech 1998 až 2002 si zlaté medaile v kategorii párů odvezli T. Solovieva a V. Oskner.

8. VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI (Заметные личности)

8.1. OSOBNOSTI ČESKÉHO AEROBIKU (Заметные личности чешской аэробики)

Naší nejznámější osobností aerobiku je bezpochyby Olga Šípková. Tuto českou sportovkyni patrně znají i ti, co jsou sportem, tedy i aerobikem nedotčeni. Olga Šípková je naší dvojnásobnou mistryní Evropy ve sportovním aerobiku žen z let 1995 a 1997. Prvenství získala i na Mistrovství České republiky, a to celkem 4x. Úplného vrcholu dosáhla roku 1997 v Austrálii, kdy se stala mistryní světa.

Mezi české nejúspěšnější muže u nás řadíme Davida Hufa, Vladimíra Valoucha a Davida Holzera. David Huf se dodnes aerobikem zabývá, působí jako fitness trenér a lektor skupinových forem cvičení. Vrchol jeho kariéry byl v letech 1997-1999, kdy se stal mistrem světa a Evropy ve sportovním aerobiku. Dalším velmi úspěšným mužem českého aerobiku je Vladimír Valouch. Tento významný český sportovec je osminásobný mistr republiky, pětinásobný mistr Evropy ve sportovním aerobiku a trojnásobný mistr světa ve sportovním aerobiku z let 2000, 2001 a 2003. Posledním zmíněným je David Holzer. Tento sportovec je devítinásobným mistrem České republiky ve sportovním aerobiku v kategorii teamů, pětinásobným mistrem Evropy v téže kategorii a trojnásobným mistrem světa z let 2000, 2001 a 2003 taktéž v kategorii teamů.

8.2. VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI RUSKÉHO AEROBIKU (Заметные личности русской аэробики)

Mezi nejznámější osobnosti ruského aerobiku patří Taťana Solovieva a Vjačeslav Oksner. Tito dva sportovci mají velkou zásluhu v šíření a popularitě aerobiku v Rusku. Společně působili jako pár na mistrovstvích světa, Evropy i Ruska. Taťana Solovieva a Vjačeslav Oksner získali zlatou medaili na Olympijských hrách neolympijských sportů v roce 1997 ve Finsku. Dodnes se oba této sportovní disciplíně věnují, a to jako trenéři budoucích hvězd aerobiku.

Další významnou představitelkou ruského aerobiku je Olga Rumjanceva, jež získala na stejné soutěži stříbrnou medaili v kategorii žen a její kolega z Petrohradu Stanislav Merčenkov taktéž, ale v kategorii mužů.

Nadějnou sportovkyní je Viktoria Sizova, která roku 2012 získala zlatou medaili na Mistrovství Ruska. Dále se roku 2011 umístila na pátém místě na mistrovství Evropy a v průběhu svého dětství posbírala celou řadu dalších významných ocenění. Neméně úspěšnou vrstevnicí je Polina Beljaeva, která je držitelkou stříbrné medaile z Mistrovství Ruska.³⁴

³⁴ БОРИНА, Галина. *Звезды России* [online]. 2006 [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.senezh-np.ru/newspaper/detail.php?ID=1471>

9. PŘEKLAD A PŘEKLÁDÁNÍ (Перевод)

Překlad je písemný převod originálního textu z výchozího jazyka do jazyka cílového. Velkou roli hraje, zda se jedná o text umělecký, odborný, populárně-naučný, administrativní, technický a další.

Na rozdíl od tlumočnicka není překladatel v tak intenzivním časovém presu. Důležitou roli zde hraje především faktická správnost, přesnost překladu a shodná srozumitelnost. Pro takto správně udělaný překlad potřebuje překladatel nadprůměrnou znalost výchozího cílového jazyka, znalost daného oboru, znalost lingvistiky, stylistiky, literární teorie aj.³⁵

„Překlad je prostředkem mezijazykové a mezikulturní komunikace.“³⁶

9.1. PROBLEMATIKA PŘEKLÁDÁNÍ (Проблематика перевода)

Dobrý překladatel musí při své překladatelské práci udělat jazykovou analýzu textu, která vychází z orientačního čtení a obrysových vymezení konkrétních problémů výchozího textu. Znalost textu zabraňuje mylnému chápání náročnějších pasáží, usnadňuje nalezení ekvivalentu obtížnějších výrazů a implicitně naznačuje určité textové celky s různým laděním textu. Po této přípravné fázi přechází překladatel k ekvivalentní fázi. Nyní si předvedeme model překladatelské práce. Za prvé, překladatel je s výchozím textem seznámen, obecně mu rozumí a počet nesrozumitelných míst je nulový nebo zanedbatelný. Za druhé, překladatel překládá do mateřského jazyka, ve kterém má dobré asociační zázemí. A za třetí, překladatel hledá a dosazuje pro rozčleněný text ekvivalenty v cílovém jazyce.³⁷ V následujících podkapitolách se zaměříme na možnosti překládání.

9.1.1. DOSAZENÍ EKVIVALENTU (Использование эквивалента на родном языке)

Dosazení ekvivalentu je nejjednodušším typem mezitextových operací. Překladatel dosazuje do cílového textu na základě paměti. Tento typ mezitextových operací je typický pro standardizované a odborně informativní texty. Při dosazování ekvivalentu používá překladatel nejčastěji slovníky slovních spojení a překladatelské příručky. Překlad pomocí ekvivalentů je typický při překladu terminologických textů,

³⁵ KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. *Překlad a překládání*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6.

³⁶ KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica. ISBN 80-85787-14-8.

³⁷ Tamtéž., s. 11-13

problémem však je, že terminologie jednotlivých oborů se prudce rozvíjí a nemusí být dosud standardizovaná.³⁸

Příklad: *элементарная частица* -> *elementární částice*

9.1.2. VÝBĚR Z VÍCE MOŽNOSTÍ (Множественный выбор)

V knize Umění překladu od Jiřího Levého se lze dočíst, že překladatel má více možností překladu. Překladatel uvědoměle rozhoduje a vybírá vhodný překlad, avšak je velmi důležité nad překladem uvažovat.

Při výběru vhodného výrazu ze synonymického okruhu je nutné aktivovat asociační zázemí, nicméně překladatel nemusí vybírat pouze mezi synonymy, ale vybírat je třeba i tam, kde je ve výchozím textu výraz vícevýznamový. Tento výběr se týká např. frazeologismů, dále musí překladatel brát zřetel na vhodnou podobu vlastního jména, či musí vybrat vhodný jazykový útvar pro překlad textu nespisovných vrstev.³⁹

Příklad: *работать не покладая рук* -> *pracovat jako včelka*

9.1.3. KOMPENZACE (Компенсация)

V současné překladatelské praxi se překladatelé snaží respektovat při překládání buď slovo za slovem, nebo konstrukci za konstrukcí, anebo figuru za figurou, přesto ne vždy je toto respektování možné. A právě v tomto okamžiku překladatel volí kompenzaci překladu. Respektování výše zmíněného překládání znemožňují odlišnosti konstrukčních možností a kombinatorické vlastnosti lexikálních jednotek. To nutí překladatele v cílovém jazyce přeskupit lexikální elementy, či je jinak gramaticky ztvárnit. V případě kompenzace překladatel nevyužívá hotových jednotek, ale vybírá do cílového textu takové lexikální elementy, které odpovídají i typologickému charakteru výchozího textu.⁴⁰

Příklad: *Единственное, в чём я был последователен - это в абсолютном недопущении в наш словарь....* -> *Jediné, v čem jsem byl důsledný, bylo to, že jsme do slovníku absolutně odmítli zařazovat...*

³⁸ KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica. ISBN 80-85787-14-8., s. 16

³⁹ Tamtéž., s. 17

⁴⁰ Tamtéž., s. 17-18

9.1.4. VYTVORENÍ EKVIVALENTU (Составление нового эквивалента)

Při tomto postupu překládání využívá překladatel svou kreativitu, jelikož při absenci ekvivalentu musí vytvořit a zkonstruovat ekvivalentní překlad. Tento kreativní postup se týká především překladu beletrie, veršovaných textů, slovních hříček, při překladu fragmentárních textů, textů jazykové patologie a další.⁴¹

9.2. PŘEKLAD JAKO PRODUKT VS. PŘEKLAD JAKO PROCES (Перевод как процесс или как результат)

Překlad můžeme chápat jako činnost, jinými slovy překladatelský proces, anebo jako výsledek, jímž je produkt překladatelského procesu. Tímto produktem je cílový text, který vznikl transformací výchozího textu a jeho funkcí je zprostředkovat informace podané v originálu takovým způsobem, aby překlad v cílovém jazyce vystihoval obsah a výrazové prostředky výchozího jazyka.⁴²

9.2.1. PŘEKLAD JAKO PRODUKT (Перевод как результат)

Jak již bylo výše zmíněno, překlad jako produkt lze chápat jako výsledek překladatelského procesu. Produktem je cílový text, který vznikl transformací výchozího textu a jeho funkcí je zprostředkovat informace podané originálem takovým způsobem, aby cílový text vystihoval obsah i formu výchozího textu, tj. výrazové prostředky, styl atd.

Překlad, tedy text v cílovém jazyce, musí být koherentní, dále musí respektovat pravopisné a gramatické normy cílového jazyka a být uzuálním neboli přirozeným. Přeložený text musí být adekvátním textem vzhledem k výchozímu textu. V tomto případě nám výchozí text zprostředkovává věcný obsah i formu.⁴³

9.2.2. PŘEKLAD JAKO PROCES (Перевод как процесс)

Překlad je rozhodovací proces, to znamená, že překladatel nemá překládat automaticky, tedy automaticky přebírat jazykové prostředky z výchozího textu, protože příliš doslovný překlad nevede k vytvoření koherentního cílového textu. Překladatel se má vědomě rozhodovat, a to tak, že na základě překladatelské analýzy výchozího textu

⁴¹ KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica. ISBN 80-85787-14-8., s. 18

⁴² MUNDAY, Jeremy. *Introducing translation studies: theories and applications*. London: Routledge, c2001. ISBN 0-415-22927-8., s. 59

⁴³ Tamtéž., s. 60

nebo překladatelského zadání si zjistí účel textu, zdali se jedná např. o text odborný. Na základě funkce textu si překladatel určí překladatelskou strategii. V rámci této strategie překladatel stanoví, jaká je potřebná míra přesnosti překladu, zda bude překládat spíše doslovný význam výchozího textu nebo spíše jeho smysl. Dále na základě překladatelské strategie určí, do jaké míry je potřeba přizpůsobit cílový jazyk, zde hovoříme o gramatice, slovní zásobě, stylu a další. Správný překladatel také zohledňuje normy, přizpůsobuje se cílové kultuře a zohledňuje překladatelské metody.⁴⁴

9.3. DRUHY PŘEKLADU (Виды перевода)

Překlad v cílovém jazyce musí být adekvátní výchozímu textu a splňovat celou řadu požadavků. Dobrý překlad by neměl být vnímán jako překlad, nýbrž jako původní dílo vytvořené v daném jazyce. Kvalitní překlad musí splňovat minimálně tyto zásady:

- Text v cílovém jazyce musí působit přirozeně.
- Výsledný překlad má v cílovém jazyce totožný význam jako originální text výchozího jazyka.
- Jazykový projev v cílovém jazyce zachovává dynamiku původního textu. To znamená, že překlad by měl vyvolat u čtenáře stejnou reakci jako po přečtení originálu.

V současné době existuje celá řada dělení překladu, my se však zaměříme na dělení překladu podle Jakobsona z roku 1971. Ruský jazykovědec Roman Osipovič Jakobson rozlišuje tři typy překladu.⁴⁵

1. **Vnitrojazykový překlad** – Výklad pojmů v jednom a též jazyce. Hovoříme o nahrazení jedné syntaktické (lexikální) jednotky jinou jednotkou. Jde tedy o proces synonymie jak na úrovni lexikální, tak na úrovni syntaktické. Může se jednat o doslovné opakování textu, jenž je důležitým lexikálním prostředkem textové koheze.⁴⁶ Za vnitrojazykový překlad jsou považovány také různé

⁴⁴ MUNDAY, Jeremy. *Introducing translation studies: theories and applications*. London: Routledge, c2001. ISBN 0-415-22927-8., s. 60

⁴⁵ KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. *Překlad a překládání*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6., s. 15

⁴⁶ LEVÝ, Jiří. *Umění překlada*. 4., upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7., s. 28

zkrácené verze textu, komentáře a vysvětlivky, překlad ze starší podoby jazyka do jazyka současného (tzv. překlad vnitroliterární).⁴⁷

Příklad vnitrojazykového překladu: *Ztratili jsme spoustu času. -> Přišli jsme o mnoho času.*

- 2. Intersémiotický překlad** – Intersémiotický překlad lze chápat jako vyjádření informace zachycené jedním znakovým systémem prostředky jiného znakového systému. Je to proces, který si v běžném životě ani neuvědomujeme, avšak praktikujeme ho denně v běžné komunikaci. Jde například o jazykovou interpretaci údajů vývěsních tabulí na nádraží, matematické vzorce, převod literárního díla nebo jeho části do hudební, filmové či výtvarné podoby a mnohé další. Lze tedy tvrdit, že výchozí a cílový jazyk patří do jiné sémiotické soustavy.⁴⁸

- 3. Mezijazykový překlad** – Mezijazykový překlad je překlad ve vlastním slova smyslu. Jedná se o vyjádření informace zachycené jazykem originálu jazykem překladu. Soustavy výchozího a cílového jazyka mají rozdílné znaky téhož sémiotického řádu. Např. překlad českého textu (výchozího textu) do textu německého (cílový text).⁴⁹

Příklad: *Je mi zima. -> Мне холодно.*

9.4. PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY (Виды процессов перевода)

V současnosti teorie překladu pracuje s nejrůznějšími názvy překladatelských postupů. Různí autoři zabývající se teorií překladu ve svých knihách a pracích zavádějí nejrůznější názvy překladatelských postupů. My si v následující kapitole tyto postupy přiblížíme. Nejdříve si ale vysvětlíme, co to vlastně je transformace.

Transformace jsou všechny způsoby práce s textem, které spočívají v jeho převedení do jiného jazyka, případně jiného znakového systému. Transformace jsou

⁴⁷ KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica. ISBN 80-85787-14-8., s. 23

⁴⁸ KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. *Překlad a překládání*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6., s. 15

⁴⁹ Tamtéž., s. 15

překladatelské postupy používané překladatelem v překladatelském procesu pro zajištění adekvátnosti cílového textu.⁵⁰

9.4.1. OBECNÉ PŘEKLADATELSKÉ POSTUPY (Общие виды процессов перевода)

1. **Substituce** – Substituce je náhrada domácí analogie a je na místě tam, kde se zároveň silně uplatňuje obecný význam.⁵¹ U substituce dochází k nahrazení jednoho jazykového prostředku jiným, ekvivalentním prostředkem. Jde o využití synonyma, a pokud přibývá informace navíc, má ekvivalent vyšší stupeň komunikativního dynamismu.⁵²

Příklad: *спутниковое соединение* → *satelitní připojení*

2. **Kompenzace** – Při kompenzaci dochází k nahrazení důležitého aspektu výchozího textu, a to jinými prostředky použitými v cílovém textu nebo na jiném místě v cílovém textu.⁵³
3. **Amplifikace** – Amplifikace je rozšíření cílového textu ve srovnání s výchozím textem, přidávání informací z různých důvodů (např. kulturní rozdíly, záměrné zvyšování expresivity) různými způsoby (vnitřní vysvětlivky, opisná vyjádření, přidávání expresivních a hodnoticích výrazů).⁵⁴

Příklad: *Je hezká.* → *Она такая хорошенькая, красивая, просто прекрасная!*

4. **Explicitace** – Zde se jedná o explicitní vyjádření informací, které byly ve výchozím textu obsaženy implicitně, hovoříme např. o rozšíření textu.⁵⁵

Příklad: *борщ* → *druh polévky z červené řepy*

5. **Redukce** – V případě redukce jde o zkrácení cílového textu ve srovnání s výchozím textem nebo vynechání informací z různých důvodů.

Příklad: *Она такая хорошенькая, красивая, просто прекрасная!* → *Je hezká.*

⁵⁰ SHUTTLEWORTH, Mark a Moira COWIE. *Dictionary of translation studies*. Manchester, UK: St. Jerome Pub., 1997. ISBN 1900650037., s. 82

⁵¹ LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4., upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7., s. 106

⁵² KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. *Překlad a překládání*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6., s. 19

⁵³ SHUTTLEWORTH, Mark a Moira COWIE. *Dictionary of translation studies*. Manchester, UK: St. Jerome Pub., 1997. ISBN 1900650037., s. 81

⁵⁴ Tamtéž., s. 81

⁵⁵ Tamtéž., s. 82

6. Implicitace – Jedná se o vypuštění explicitní informace. Informace obsažená ve výchozím textu je výslovně v cílovém textu vyjádřena implicitním způsobem.

7. Transkripce – Pomocí transkripce dochází k přímému přejímání slov mezi jazyky, jako např. vlastních jmen, reálií nebo slov bez přímých protějšků v cílovém jazyce. Dochází k různé míře adaptace cílového jazyka. U transkripce je potřeba brát v úvahu transliteraci, tedy přepis jinou abecedou, díky němuž dochází k zvukovému zkreslení.⁵⁶

Příklad: *Шенген* -> *Schengen*

8. Výpůjčky – Zde hovoříme o výpůjčkách z různých jazyků.

Příklad: *pizza, samovar, know how, čip a další...*

9. Kalk – Kalk, neboli kalkování je doslovné převzetí slov, pojmenování i frází do cílového jazyka při zachování struktury výchozího jazyka. Kalk je v cílovém jazyce zpočátku neidiomatický.

Příklad: *небоскреб* -> *mrakodrap* -> *skyscraper*⁵⁷

10. Modulace – Jde o překlad pomocí posunů v sémantické oblasti, jako je např. obměňování, odstiňování, či změna hlediska.

Příklad: *He's dead now.* -> *Он умер.* (*Он умер, стало быть, он сейчас мертв...*)⁵⁸

⁵⁶ KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. *Překlad a překládání*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6., s. 19

⁵⁷ VYCHODILOVÁ, Zdeňka. *Vvedenje v teoriju perevoda dlja rusistov*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3417-9., s. 39

⁵⁸ Tamtéž, s. 43

10. TERMÍN A TERMINOLOGIE – DEFINICE (Термин и терминология – определение)

V následující kapitole se zaměřím na definici termínu a terminologie. V terminologicky zaměřené literatuře lze najít celou řadu definic termínů. V následující kapitole se s některými definicemi seznámíme.

Definice termínu:

Termín je pojmenováním určitého významu, které jednoznačně a přesně vyžaduje pojmy a názvy, používané v odborném jazyku, a které v souhrnu tvoří terminologii určitého odvětví lidského konání. Možno konstatovat, že termín je pojmenováním pojmu vymezeného definicí a místem v soustavě pojmů daného vědního oboru.⁵⁹

Termín je odborné pojmenování, respektive odborný název určitého pojmu v daném oboru. Termíny neexistují izolovaně v jazyce samém, nýbrž v určité terminologické soustavě. Terminologie je tudíž souhrnem termínů daného odvětví lidského konání, činnosti či poznání.⁶⁰

Termín je jako každé jiné slovo jednotkou slovní zásoby, tak zvanou lexikální jednotkou, a jeho úkolem je pojmenovat pojmy vlastní určitému oboru, ať již vědeckého nebo praktického.⁶¹ Je to základní stavební materiál odborného vyjadřování a vyniká významnou určitostí, přesností a jednoznačností.⁶²

10.1. SLOVNÍKY VĚNUJÍCÍ SE TERMÍNŮM (Словари, посвященные терминам)

Termíny lze vyhledávat ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Tyto slovníky můžeme dělit na:

- 1. Obecné výkladové slovníky** – Tyto slovníky pomáhají při terminologické práci tím, že podávají celkový přehled o slovní zásobě. Zachycují jak běžnou

⁵⁹ DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. s. 57. ISBN 80-7198-531-7.

⁶⁰ Tamtéž.

⁶¹ SOCHOR, K. Příručka o českém odborném názvosloví. Praha : ČSAV, 1955. 66 s.

⁶² DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. s. 57. ISBN 80-7198-531-7.

neodbornou slovní zásobu, tak z ní vycházející a k ní se přimykající slovní zásobu odbornou.

2. **Frekvenční slovníky** – Slovníky tohoto typu ukazují, jak často se jednotlivá slova vyskytují v určitém druhu textu.
3. **Terminologické slovníky** - ve stručnější podobě podávají slovní zásobu určitého oboru nebo podoboru.
4. **Věcné a pojmové slovníky** - Nejsou řazeny abecedně, nýbrž podle věcných a pojmových hledisek.
5. **Encyklopedie, naučné slovníky** – Encyklopedie a naučné slovníky jsou charakteristické uceleným výběrem i výkladem odborné terminologie vědy, techniky, kultury a jiné.
6. **Speciální slovníky** – Tyto slovníky jsou speciálně zaměřené.⁶³

10.2. DRUHY TERMÍNŮ (ВИДЫ ТЕРМИНОВ)

Stejně jako existuje celá řada definic termínů, existuje i několik možností, jak termíny dělit. Termíny můžeme dělit podle druhu textů, podle jejich charakteru, podle struktury termínu, či podle výchozího jazyka.

Termíny podle druhu textu dělíme na:

1. **Termíny technických textů**
2. **Termíny společenskovedních textů**
3. **Termíny publicistických textů**
4. **Termíny v beletrii**⁶⁴

Termíny podle charakteru dělíme na:

1. **Pojmoslovné termíny** – Pojmoslovné termíny jsou vědecky definované termíny.
2. **Popisné termíny** – Popisné termíny jsou vědecky utříděné a popsané termíny.
3. **Technologické termíny**⁶⁵

⁶³ DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. ISBN 80-7198-531-7.

⁶⁴ KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica. ISBN 80-85787-14-8., s. 90

Termíny podle struktury dělíme na:

1. **Jednoslovné termíny**
2. **Zkrácené termíny**
3. **Složené termíny**
4. **Víceslovné termíny** ⁶⁶

Podle výchozího jazyka dělíme termíny na:

1. **Původní**
2. **Přejaté**
3. **Hybridní**

Ať už termíny dělíme podle různých kritérií, vždycky mají shodné parametry. Termín musí být přesně definovaný, je nezávislý na svém kontextu a na etymologickém významu, musí být tvořen co nejúsporněji, zkratky mají připomínat slovní jednotku. ⁶⁷

10.3. PŘEKLAD TERMÍNŮ (Перевод терминов)

V otázce překladu termínů má překladatel několik možností.

1. **Substituce** – tento způsob překladu volíme v případě, že termín výchozího jazyka existuje i v cílovém jazyce. Nahradíme cizí termín termínem domácím, tedy jeho ekvivalentem.
2. **Nový termín** – Překladatel přidá nový významový termín k již existujícímu slovu pod vlivem termínu výchozího jazyka.
3. **Sémantické kalkování** – U sémantického kalkování hovoříme o doslovném překladu všech částí termínu.
4. **Opis** – V případě absence ekvivalentu v cílovém jazyce využije překladatel opis termínu.
5. **Generalizace** – Termín je v cílovém jazyce nahrazen termínem užšího významu.
6. **Konkretizace** – V tomto případě je termín v cílovém jazyce nahrazen termínem širšího významu.

⁶⁵ BEČKA, Josef Václav. *Slovo, jeho význam a užití*. 2. vyd. Praha: Stítní pedagogické nakladatelství, 1970. Učební texty vysokých škol., s. 19

⁶⁶ VYCHODILOVÁ, Zdeňka. *Vvedenje v teoriju perevoda dlja rusistov*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3417-9., s. 65

⁶⁷ KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica. ISBN 80-85787-14-8., s. 90

7. Přejímání z cizího jazyka.

11. SPORTOVNÍ TERMINOLOGIE (Спортивная терминология)

Sportovní terminologie je doposud méně lingvisticky zpracovaným odvětvím. V současné době neexistuje příliš slovníků nebo jiných prací, věnující se této problematice. Vzhledem k dynamickému rozvoji sportovních terminologií by nově vyšlé práce již při svém vzniku nemusely být aktuální, avšak několik jich lze najít. Jedná se např. o slovníky sportovní terminologie, které se zaměřují na ustálená slovní spojení a slova, která se v různých odvětvích sportu objevují zcela běžně, avšak slovník, zaměřující se konkrétně na aerobik neexistuje.

Sportovní terminologie aerobiku je velmi specifická a neustále se rozvíjí. K tomuto progresu dochází mimo jiné proto, že vznikají nová a nová odvětví aerobiku, která kombinují různé tance a kultury. Dá se říci, že např. při zrodu klasického aerobiku se během krátkého času vytvořila stálá slovní zásoba. Ta se posléze přenesla do dalších typů aerobiku a byla doplněna specifickými cviky té dané oblasti. Některé sportovní termíny se dostávají ze sportovního slangu do oficiální terminologie a naopak jiné termíny z odborné vrstvy do běžného jazyka a tím i do povědomí veřejnosti.⁶⁸

Sportovní terminologii aerobiku většina jazyků převzala z angličtiny, což se týká jak českého, tak ruského jazyka. Samozřejmě, že v českém i ruském jazyce existují k některým termínům ekvivalenty, avšak valná část terminologie byla zachována v původním znění, tedy v angličtině. Jako příklad existence ekvivalentu můžeme uvést cvik s názvem Knee up, česky Koleno a rusky Подъем колена. Dalším příkladem může být anglické Kick, česky výkop a rusky Max, avšak mnozí lektoři raději používají původní znění Kick. Ponechání anglického názvu cviku bývá nejčastější. Čeští i ruští lektoři, cvičenci a fandové aerobiku požívají původní anglickou terminologii a do svého jazyka ji nepřekládají. Proto si lze všimnout při čtení ruského textu, jenž se zaměřuje na aerobik, že celý text je psán v azbuce, ale názvy cviků jsou psány v latince a anglicky. Totéž se děje i v českém jazyce. Dalo by se tedy říci, že Rus bude rozumět povelům na hodině aerobiku v Americe a naopak, Američan si skvěle zacvičí v Rusku.

⁶⁸ SVĚTLÁ, Jindra. *Sportovní terminologie v cestovním ruchu* [online]. 2011 [cit. 2016-03-17]. Dostupné z: <http://nase-rec.ujc.cas.cz/archiv.php?lang=en&art=7460>

12. PŘEKLAD Z RJ DO ČJ (Перевод с русского на чешский язык)

ZÁZRAKY AEROBIKU

Lidé nikdy nevěnovali tolik pozornosti svému vzhledu jako v dnešní progresivní době. Dnes už nehovoříme jen o vylepšování obličeje a vlasů, ale především o postavě. Ne všem bylo přírodou dáno perfektní tělo, ale naši postavu můžeme změnit a docílit tak vytouženého vzhledu. Samozřejmě nemůžeme ovlivnit genetiku, jako je kostra těla nebo poměr délky nohy a horní části trupu, ale můžeme ovlivnit svalové a tukové tkáně, čímž docílíme změny proporcí těla, dosáhneme vzpřímenosti postavy a celkově můžeme dosáhnout vynikajících výsledků, které povedou ke změně vzhledu.

Často nás fascinují dokonalé postavy sportovců, baletek, gymnastů a přitom nám nedochází, kolik úsilí je to stálo. Nikdo po vás nechce, abyste podávali takové výkony jako sportovci, stačí se udržovat v kondici, i když to bude stát spoustu práce. Dokonalá postava vyžaduje každodenní úsilí, zahrnující různé typy tréninků, ať už anaerobního nebo aerobního charakteru. Velkou roli hraje i vyvážený jídelníček.

Existuje celá řada tréninkových programů, které mohou ovlivnit vaše svaly a tělesný tuk. Těmito tréninky je např. gymnastika, akrobacie, plavání, aerobik či cvičení s činkami, což je také nejúčinnější. Je skvělé, pokud už jste takový tréninkový program objevili a přináší vám výsledky. V zásadě neexistuje jeden typ cvičení, který by vyhovoval naprosto všem. Každý z nás potřebuje individuální přístup. Jediným druhem sportu, který zohledňuje všechny typy postavy a zároveň nabízí komplexní cvičení, včetně cvičení s činkami, je aerobik. Aerobik je kondiční cvičení a kombinací aerobních prvků a posilování s činkami dosáhneme vynikajících výsledků.

K úbytku tělesného tuku dochází opravdu rychle, postava se zdokonaluje a formuje i díky tréninku s vahami.

Nutno dodat, že není potřeba cvičit pětkrát za týden, natož denně. Podle většiny výzkumů je dokázáno, že je dostačující trénink třikrát do týdne. Nejlepším řešením je dvakrát až třikrát do týdne cvičit se zátěží a dvakrát až třikrát zajít na aerobik. Později si budete moci s přihlédnutím na vaše zkušenosti a kondici zintenzivnit tréninkový program.

Aerobik je nedílnou součástí kondičního tréninku. Pokud máte od přírody perfektní postavu, která se však ukrývá pod vrstvou tuku, pak vám právě aerobik pomůže zbavit se tohoto problému. Hodiny aerobiku jsou nejrychlejším způsobem, jak se co nejrychleji zbavit tělesného tuku. Ve srovnání se cvičením s činkami je aerobik účinnější, při cvičení se zátěžemi sice spalujete tuky, ale ne tak rychle.

V případě kulturistiky začíná být tuk spalován po 35-40 minutách tréninku, v případě aerobiku je glykogen z jater odbouráván hned po zahájení tréninku, avšak významných výsledků lze dosáhnout při více než třicetiminutové zátěži.

Pokud aerobik cvičíte dlouhodobě, pak u vás dochází ke spalování tuků rychleji po zahájení lekce než u nováčků, v průměru je to po deseti až patnácti minutách. Aerobik je druh cyklického zatížení trávající 35-50 minut, kdy puls dosahuje 65-85% maxima (lze spočítat: $220 - \text{váš věk}$). Tedy pokud je vám 20 let, pak je vaše maximum 200 ($220 - 20 = 200$) a puls je během aerobiku $200 * 0,65$ až $200 * 0,85$. Tep lze změřit na zápěstí v oblasti radiálních tepen nebo na krční tepně. Spočítejte počet úderů po dobu deseti sekund a toto číslo vynásobte 6, dostanete počet tepů za minutu. Pokud se však nechcete zatěžovat nudnými výpočty, pak můžete využít speciální monitory srdeční činnosti a tepové frekvence, které pomáhají sledovat váš tep během cvičení. Na monitoru si můžete nastavit maximum, kterého chcete dosáhnout. Pokud je vámi zvolená tepová frekvence nad vaše možnosti, pak vás na to přístroj upozorní zvukovým signálem. Sami si můžete kontrolovat svou srdeční činnost na tomto přístroji, který ukazuje aktuální údaje. V současné době již v mnohých tělocvičnách mají kardio trenažéry, které mají zabudovaný měřič tepu, což je velice komfortní.

Velmi dobrým ukazatelem vaší fyzické kondice je tepová frekvence v klidu. U zdravého člověka, jenž sportuje, je to 60-80 úderů za minutu. Ovšem u člověka, který vede sedavý způsob života, je to 80-100 úderů za minutu a naopak, u lidí, kteří jsou dlouhodobě vystaveni cyklickému zatěžování, je to 30-40 tepů za minutu, což je nejčastěji u sportovců (běžců, lyžařů, plavců...). Obecně platí, že čím pomaleji srdce bije, tím více krve je do něj čerpáno, to znamená, že i lépe pracuje.

Předpokládá se, že čím častěji a déle cvičíme, tím je trénink účinnější. Pro tuto efektivnost je potřeba cvičit aerobik alespoň dvakrát týdně, a pokud vám to čas dovolí, pak můžete cvičit 3-4 týdně v závislosti na tom, jaké cíle jste si vytyčili a jaké máte možnosti. Vzhledem k tomu, že tuk se nezačne spalovat okamžitě, ale až po 20-30

minutách cvičení, je vhodné cvičit 50-60 minut. Doba, kdy se budete aerobiku věnovat, se liší v závislosti na životním stylu, jen musíme mít na paměti, že lépe se tuk spaluje při nízké hladině cukru, a právě z tohoto úhlu pohledu je lepší cvičit ráno, kdy má tělo deficit sacharidů. Ranní cvičení také urychluje metabolismus. Rychlejší metabolismus lépe spaluje tuky a zároveň máte více energie.

V současné době existuje celá řada typů aerobního cvičení, jako třeba běh, chůze, plavání, aerobik, dance aerobik, step aerobik, fitball či nejrůznější kardio trenažéry simulující ten či onen druh zatížení. Ze všech těchto druhů si musí každý zvolit ten nejvhodnější, přece jen je to sport, kterému se budeme věnovat 2x až 4x týdně. Pro zpestření lekcí můžete kombinovat druhy aerobiku.

Při cvičení je velmi důležitá rozcvička a protažení, aby se zabránilo zraněním a prudkému nárůstu tepové frekvence. Během lekce aerobiku si hlídejte svůj tep, který by neměl překročit 65-85 % jeho maxima. Intenzita tréninků se zvyšuje díky navýšení počtu tréninků a prodloužení doby trvání tréninků. Nezapomínejte, že za krásnou postavou stojí tvrdá práce. Ale výsledky po všem tom mučení budou ohromující.

OBLEČENÍ NA AEROBIK

Aerobik – slovo mnoha významů, slovo, za kterým se skrývá celá řada klišé a stereotypů, slovo, díky kterému vzniklo nepřeberné množství sdružení. Ačkoli by se mohlo zdát, že éra aerobiku je dávno pryč, že dívky, které pobíhaly v našich televizích v úborech podobných plavkám a v lycrových legínách, jsou dávnou minulostí. A ano, tělocvičný úbor 80. let je velmi úsměvný.

Ve skutečnosti rytmická gymnastika nikam nezmizela, pouze se skrývá pod názvem fitness. Tyto fitness programy zahrnují právě i prvky rytmické gymnastiky a prvky jiných druhů cvičení. Vybavení a oblečení pro cvičení je voleno na základě zvoleného cvičebního programu.

Oblečení na step aerobik

Nejvíce prvků z rytmické gymnastiky se zachovalo pravděpodobně právě ve step aerobiku. Ve step aerobiku jsou zachovány primární rysy rytmické gymnastiky, jimiž jsou skoky, švihy, úklony, plus se využívá další zařízení, jako je step platforma. Při výběru oblečení na tento druh aerobiku je potřeba vzít v úvahu délku a intenzitu tréninku.

Např. bavlněná trika s dlouhými rukávy by nám při vyčerpávajícím tréninku hned nasákla potem, což není moc estetické ani pohodlné, jelikož nasáklé triko se nám bude lepit na tělo a znemožní nám pohyb. Nejlepší volbou je bežešvý top bez rukávů, který nám nebude bránit v pohybu rukama, dále šortky nebo kalhoty, které nás opět nebudou omezovat v pohybu. Cvičenec v nich musí zvednout kolena k hrudi, pokud mu to oděv dovoluje, pak je vše v pořádku. Nejčastěji můžeme na trénincích vidět sportovní komplet, což bývá top a šortky, nebo top s tříčtvrtečními kalhoty. Toto oblečení bývá často kompresní, a to v oblasti beder a lopatek, nebo může být podšito v oblasti prsou nebo hýždí pro jejich lepší držení. Ovšem nejlepší bude, když si koupíte v obchodě se sportovním zbožím přímo oděv na aerobik.

Oblečení na aqua aerobik

Aqua aerobik je zcela odlišný typ činnosti, než je klasické fitness. Na hodiny aqua aerobiku nepotřebujeme tolik oblečení jako na klasické hodiny, což ovšem neznamená, že si na lekce můžete obléct cokoli. Hodiny aqua aerobiku se pochopitelně odehrávají ve vodě, proto v první řadě potřebujete nejlépe jednoduché plavky, aby při pohybu ve vodě nesjížděly a vy byli díky nim jistější. Dále můžete zvolit koupací čepici, abyste se nemuseli po každém tréninku trápit foukáním vlasů. Pro větší bezpečnost lekcí volte obuv v podobě tzv. žabek nebo gumových pantoflů s protiskluzovou podrážkou. Některá centra půjčují i župany, abyste překonali cestu k bazénu se ctí a důstojností.

Oblečení na dance aerobik

V souvislosti s rostoucí popularitou fitness programů roste i počet podobných disciplín. Např. hodiny aerobního charakteru mohou být postaveny na hip-hopových krocích či na prvcích latinskoamerických tanců. Na většinu typů aerobiku, tedy včetně toho tanečního, lze obléct klasicky šortky a triko z elastinu, lycry, nylonu, či mikrovlákna.

K dance aerobiku se skvěle hodí přiléhavé legíny nebo punčochy, které cvičenci nebrání v pohybu a dají se kombinovat s šátkou s penízky, trásněmi nebo korálky při využití prvků orientálních tanců.

Oblečení na kick aerobik

Dalším druhem aerobiku je kick box, ten je ale postaven na některých prvcích z bojových umění. Cvičenci kick aerobiku převzali např. údery rukou, jež imitují box, dále kopy, které naopak připomínají karate. Typickým příkladem tohoto aerobního programu je tai-bo. Na hodiny tohoto druhu jsou vhodné sportovní kraťasy, krátký top nebo triko.

JAK ZAČÍT S AEROBIKEM

Pokud chcete zlepšit svou fyzickou kondici, být pružnější, napravit držení těla, pracovat na svém kardiovaskulárním systému, zlepšit oběhový a trávicí systém, rozvíjet smysl pro rytmus, zredukovat váhu, pak je nejvyšší čas začít s aerobikem. Ale kde začít? Pro začátek byste si měli uvědomit, že vaše zdraví by mělo zajímat právě vás, že je ve vašich rukách a jen vy můžete něco změnit. Pokud přijmete tuto skutečnost, pak můžete ve vašem životě učinit změny.

Není potřeba hned běžet do posilovny nebo se přihlásit na hodiny step aerobiku. Zpočátku si vaše tělo musí začít zvykat na malé zatížení, jinak budou tréninky velmi nepříjemné. Samozřejmě se budete muset naučit základní pohyby, budete skákat a protahovat se, vždyť nikdo si hned na poprvé nebere pětikilové činky.

Zpočátku můžete začít ranním během, ten by neměl trvat déle než 20 minut, poté své tělo protáhněte obvyklými cviky. Není potřeba běhat každý den, stačí jednou za dva dny. Běhání můžete střídat s gymnastikou a poté můžete navštívit bazén. V dalším tréninku můžete už použít expandér (posilovací guma).

Pátý den si dopřejte odpočinek a dočerpejte energii před samotným finále, při kterém zjistíte, zda jste připraveni začít s aerobikem. Lepší než polehávání je aktivní odpočinek. Pokud je hezké počasí, vyrazte na procházku, která by měla trvat okolo 30 minut. Na stejnou dobu si běžte následující den zaběhat. Běh už by měl mít rychlejší tempo než v den první a druhý. Pokud vám nestačí dech a cítíte se malátní, pak přejděte na chůzi. Po běhu se tradičně protáhněte. Další ráno si jděte zaplavat, rozcvičte se a pak odpočívajte. Pokud už vydržíte běhat 30 minut v kuse a cítíte se přitom dobře, pak si můžete blahopřát k dobré fyzické kondici. Ovšem s největší pravděpodobností nebudete mít v prvním týdnu tréninku takový úspěch, ale nezoufejte, po několika měsících pravidelného cvičení na tom budete dobře.

Pokud možno až po těchto trénincích navštivte hodiny aerobiku, které budou vedeny profesionálním trenérem. Je potřeba k hodinám přistupovat rozumně, proto si nenastavujte laťku příliš vysoko, abyste se nevysílili. Naučte se od trenéra správnou techniku aerobiku. Během hodin aerobiku můžete využít nejrůznější vybavení jako např. činky. Používejte malé váhy, čímž docílíte posílení svalů a napnutí kůže. Začít musíte na kilogramových činkách. Pokud při této váze činek již necítíte zátěž, můžete přejít na těžší.

Někteří lidé nechtějí navštěvovat veřejné hodiny aerobiku, proto cvičí sami doma na základě předtočených hodin. Další si naopak zřídí tělocvičnu doma a pořídí si potřebné náčiní (činky, švihadla, expanzéry, míče) a vytvářejí si cvičební program podle svých potřeb. Tuto variantu můžete zvolit jedině tehdy, pokud nejste amatéři a ve cvičení jste zblhlí.

ZÁVĚR

Aerobik je sportovní disciplína, která se nepřetržitě vyvíjí. S rostoucím zájmem veřejnosti se rozšiřuje sportovní slovní zásoba tohoto druhu sportu, a právě proto jsem se ve své bakalářské práci věnovala sportovní terminologii aerobiku.

Úvodní kapitola pojednává obecně o aerobiku. V této části bakalářské práce jsou zpracovány základní informace o vlivu aerobní zátěže na lidský organismus, informace o charakteristice aerobního cvičení, o struktuře a délce lekce. V práci nechybí kapitola věnující se vývoji tohoto sportovního odvětví ve světě a dále na území Ruska a České republiky. Následuje rozsáhlá kapitola o druzích aerobiku, do které jsou zahrnuty celosvětově nejrozšířenější typy aerobiku, jimiž jsou funky aerobik, step aerobik, taneční aerobik, tae-bo, indoor cycling, indoor rowing a oblíbený aqua aerobik. V jednotlivých podkapitolách, jež se zabývají těmito druhy aerobiku, je zpracována jejich charakteristika a specifika. Poté jsou zde popsány hlavní ruské a české organizace, které se zabývají rozšířením této sportovní disciplíny mezi širokou i odbornou veřejnost, jejich povinnosti, pravomoci a kompetence. S organizacemi uvedenými v bakalářské práci úzce souvisí následující kapitola o soutěžích. Uvedené soutěže fungují na základě zastřešujících organizací, jimiž jsou Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz a Ruský svaz aerobiku a fitness. Obě organizace fungují pod záštitou mezinárodně uznávané neziskové organizace FISAF International. Dále jsou v práci uvedeny úspěchy Čechů a Rusů na mistrovstvích světa v tomto sportu. O obou národech je známo, že jsou na vedoucích světových příčkách, avšak po srovnání lze tvrdit, že Češi jsou v tomto oboru výše.

Následující část bakalářské práce je věnována teorii překladu. V práci je vyložen význam slov překlad a překládání a je uvedeno, jak lze slovo překlad chápat. Lze ho chápat jako proces nebo výsledek tohoto procesu. Dále je rozebrána problematika překladu a také to, jaké možnosti má překladatel v průběhu překládání. Těmito možnostmi jsou dosazení ekvivalentu, výběru z více možností, kompenzace a vytvoření ekvivalentu. Další kapitola je věnována druhům překladu, tedy vnitrojazykovému, intersémiotickému a mezijazykovému překladu. Poté práce pojednává o obecných překladatelských postupech. V práci jsou uvedeny překladatelské postupy jako substituce, amplifikace, explicitace, redukce, transkripce, výpůjčky, kalkování či modulace. U všech těchto postupů jsou uvedeny definice a názorný příklad.

Poslední kapitolou teoretické části práce je kapitola o sportovní terminologii. Zde je zdůrazněno, že lektoři aerobiku přebírají názvosloví a sportovní terminologii převážně z anglického jazyka. Lze tedy tvrdit, že ve sportovní terminologii aerobiku převládají anglicismy. V této části práce také nalezneme kapitolu věnující se definici termínů a slovníkům, kde lze termíny vyhledávat, jsou to např. terminologické slovníky, pojmové či naučné slovníky a další. Následuje část zabývající se druhy termínů. Z práce vyplývá, že termíny lze dělit podle určitých kritérií, jako např. podle druhu textu, podle charakteru termínu, podle jeho struktury, podle výchozího jazyka a jiné. Nedílnou součástí je kapitola Překlad termínů. Zde jsou vyjmenovány způsoby překladu termínu a jejich vysvětlení. Možností, jak termíny překládat, je dost, v práci je uvedena např. substituce, kalk, generalizace, konkretizace a další. Závěr práce je zaměřen na překlad ruských textů o aerobiku, jimiž jsou texty *Zázraky aerobiku*, *Oblečení na aerobik* a *Jak začít s aerobikem*. Cílem překladů z ruského do českého jazyka bylo pokusit se o vlastní překlad článků se sportovní terminologií s využitím teoretických znalostí o překladu a se znalostí sportovní terminologie dané oblasti.

Po důkladném seznámení s tématem začala vznikat důležitá praktická součást práce. Tím bylo vypracování rusko-českého terminologického slovníku aerobiku, který má ve výsledku rozsah skoro čtyřiceti stran. Na těchto čtyřiceti stranách jsou uvedeny nejdůležitější pojmy z oblasti aerobiku, jako jsou názvy cviků, cvičebních pomůcek, termínů a další slovní zásoba týkající se aerobiku. Slovník obsahuje převážně substantiva, adjektiva a verba, u nichž je uveden gramatický aparát a přízvuky. Slovník může sloužit jak odborné, tak široké veřejnosti. Rusko-český slovník může v budoucnu posloužit jako pomůcka při hodinách aerobiku, kterých se zúčastní klienti, jejichž mateřským jazykem je ruština.

РЕЗЮМЕ

Тема моей бакалаврской работы – «Спортивная терминология (аэробика)», в которой я хочу достичь трёх целей. Во-первых, познакомить читателей с аэробной спортивной отраслью. Во-вторых, у читателя существует возможность узнать информацию о проблематике перевода. Третья цель является самой главной – написание русско-чешского словаря спортивной терминологии аэробики.

Бакалаврская работа состоит из двенадцати глав, а также введения, заключения, резюме на русском языке, библиографии и приложений.

Эту работу можно разделить на две главные части: теоретическая часть и практическая часть. В начале теоретической части, то есть во введении, читатель может познакомиться с основными целями бакалаврской работы. В первой главе работы содержится информация об общей характеристике аэробики. Здесь можно узнать, что аэробика является аэробным упражнением, которое помогает людям похудеть, снять мышечную нагрузку, поправить здоровье, поднять настроение да и просто повысить качество жизни. Лекция по аэробике длится около 60 минут и состоит из разминки перед растяжкой, вводного престречинга, главной хореографии и стречинга в конце лекции.

Во второй главе содержится история этого вида спорта. Аэробика возникла в США в 70-х годах XX века. Её основоположником является американский врач Кенет Купър, который хотел с помощью этого вида спорта укрепить сердечно-сосудистую систему своих пациентов. Далее я уделила внимание вопросу развития аэробики в России и Чешской Республике.

Третья глава – это разделение аэробики. В данной главе перечислены самые известные виды аэробики: фанк-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, тай-бо, велоаэробика (спиннинг), аэробика с помощью крытого гребца и аква-аэробика.

Следующая, четвёртая, короткая глава посвящена приспособлениям для аэробики. Человек, занимающийся аэробикой, может использовать ряд приспособлений, например резинки для аэробики, гантели, степ-платформу, мячи для фитнеса, слайд, босу и маты.

Пятая глава – о ведущих организациях аэробики в России и Чешской Республике. Самой главной организацией Чешской Республики является *Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz*, который возник в 1992-м году. Основными направлениями деятельности этой организации являются образование в отрасли аэробики, подготовка соревнований, организация семинаров, конференций и переговоры со спортивными международными организациями. В России играет самую важную роль Федерация фитнес-аэробики России, которая возникла в 1991-м году. Обе организации работают под управлением организации *FISAF Internacional*. Также Федерация фитнес-аэробики России организует разные семинары, конференции и так далее.

Шестая глава посвящена соревнованиям по аэробике, которые проводятся у нас и в России. Соревнования в Чехии – Мастер-классы, Аэробика группа, Фитнес-аэробика и Спортивная аэробика. Соревнования в России – Степ-аэробика, Аэробика группа, Фитнес-аэробика и самый любимый Хип-хоп.

В седьмой главе я рассказала об успехах всех чешских и русских спортсменов, получивших золотые медали на чемпионатах мира по аэробике. Нашей самой успешной спортсменкой является О. Šírková, а из мужчин – Р. Jánský. Из русских спортсменов это Т. Соловьева и В. Оскнер.

Восьмая глава посвящена известным личностям, прославившимся в аэробике в Чехии и России. Самой известной личностью является, как уже было сказано, спортсменка О. Šírková, которая до сих пор занимается аэробикой, выступает как лекторша аэробики, давая людям знания об аэробике. Следующими очень известными спортсменами являются D. Huf, V. Valouch и D. Hozler. Все вышеперечисленные люди занимаются аэробикой до сих пор и участвуют в пропаганде этого вида спорта. Самой известной личностью в России является вышеуказанная Т. Соловьева, которая вместе со своим партнером В. Оскнером получила золотую медаль на чемпионате мира. Современными успешными представителями аэробики являются О. Румяцева, В. Сизова, П. Беляева, а из мужчин – С. Мерченков.

Девятую главу можно рассматривать как начало другой теоретической части бакалаврской работы. В следующих главах я работаю с темой перевода: что такое перевод и чем он отличается от устного перевода. Далее я работаю с принципами перевода, а именно над тем, что необходимо хорошему переводчику: он должен познакомиться с исходным текстом, понять его, перевести его на родной язык и, наконец, научиться подбирать эквиваленты родного языка.

У переводчика существует несколько способов, как перевести подлинник. Во-первых, это эквивалент на родном языке, во-вторых – синонимы. Третья возможность – компенсация. В случае компенсации переводчик не употребляет готовые единицы, а выбирает лексические элементы, которые соответствуют типологическому характеру исходного текста. И последняя возможность – составление нового эквивалента. В этом случае переводчик привлекает свою фантазию.

Далее я рассказываю о том, что перевод можно понимать как процесс или как результат этого процесса. Под последним мы понимаем перевод исходного текста, а процесс – это то, что необходимо переводчику во время перевода.

В следующей части главы я рассказываю о видах перевода. Перед конкретными видами написаны правила, которые переводчик должен соблюдать. Во-первых, язык перевода должен быть естественным, во-вторых, тексту переводящего языка надо придать то же самое значение, что и в исходном тексте, и, в-третьих, использование языка на переводящем языке сохраняет динамику подлинника. Это значит, что текст на переводящем языке должен вызывать у читателя такую же реакцию, как и после прочитанного подлинника.

В следующей части я сосредоточилась на видах перевода в соответствии с теорией лингвиста Романа Осиповича Jakobson. Он выделил три вида перевода. Во-первых, это внутриязыковой перевод, здесь речь идёт о процессе синонимии на уровне лексики, а также на уровне синтаксиса, попросту говоря, это интерпретация вербальных знаков с помощью других знаков того же языка. Во-вторых, это интерсемиотический перевод. Интерсемиотический перевод – здесь мы говорим о передаче данного содержания не средствами того же или другого естественного языка, а средствами какой-либо несловесной семиотической системы, такой как музыка и т. п.. И, в-третьих, внутриязыковой перевод, или

переименование, – это интерпретация вербальных знаков с помощью других знаков того же языка.

Следующая часть заключается в разработке видов процессов перевода. Этими видами процессов перевода являются субституция, т. е. подбор соответствующих аналогов на переводящем языке. Компенсация – это способ перевода, применяемый тогда, когда некоторые смысловые элементы и стилистические особенности невозможно передать достоверно. Амплификация – это увеличение протяженности текста при переводе с одного языка на другой. Эксплицитность – это ясная подача информации, которая была на исходном языке выражена непонятно. Редукция – сокращение в тексте перевода по сравнению с текстом подлинника. Имплицитация – это исключение эксплицитной информации. Транскрипция – перевод с помощью лексической единицы оригинала. Выдача перевода – переводчик употребляет разные выдачи из разных языков. Калькирование – перевод с помощью лексической единицы оригинала путем замены её составных частей. И последняя, модуляция – замена слов или словосочетаний исходного языка единицей переводящего языка.

В следующей части бакалаврской работы, в главе номер 10, я рассказываю о терминах и терминологии. Термин – это понятие или определение чего-либо в определенной сфере, но применяться оно может практически везде. Термины лишены экспрессии и поэтому не могут нести никакой эмоциональной окраски по сравнению с другими словами из общей лексики. Термин помогает понять, что такое определенное непонятное слово, они существуют в рамках специальной науки – терминологии.

В связи с терминологией я занимаюсь тем, где эти термины можно найти. Термины можно искать в толковых словарях, часточных словарях, терминологических словарях, словарях понятий, энциклопедиях и в разных специальных словарях.

Далее я работаю с видами терминов. Термины можно разделить в зависимости от типа текста, их характера или структуры в зависимости от исходного текста.

Последняя часть этой главы посвящена переводу терминов. У переводчика существует несколько возможностей перевода. Он может использовать субституцию, семантическое калькирование, описательный перевод, генерализацию или конкретизацию, заимствование или историю возникновения нового термина.

Одиннадцатая глава – о спортивной терминологии, в которой о ней рассказывается как об очень быстро развивающейся дисциплине. Конкретно русская спортивная терминология аэробики заимствует термины на английском языке. Поэтому можно сказать, что русский может идти на лекцию аэробики, например в США, и будет понимать, какое упражнение ему надо выполнить.

В последней главе этой бакалаврской работы я занимаюсь переводом конкретных текстов об аэробике. Я перевела три текста: «Чудеса аэробики», «Одежда для аэробики» и «Аэробика: с чего начать».

Главный результат всей бакалаврской работы заключается в создании обширного русско-чешского словаря спортивной терминологии аэробики, который может служить другим людям.

В конце работы читатель может найти приложения – подлинники переведённых текстов, картинки, связанные с аэробикой, список сокращений, аннотацию на чешском и русском языках.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ČESKÉ PUBLIKACE

1. BEČKA, Josef Václav. *Slovo, jeho význam a užití*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970. Učební texty vysokých škol.
2. ČECHOVSKÁ, Irena, MILEROVÁ, Hana a NOVOTNÁ, Viléma. *Aqua-fitness: plavání, aqua-gymnastika, aqua-aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 129 s. ISBN 80-247-0462-5.
3. DOSTÁL, J. Termín a jeho definice ve výkladových, terminologických a naučných slovnících a encyklopediích. Modernizace výuky v technicky orientovaných předmětech a oborech. Dodatky. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2003. ISBN 80-7198-531-7.
4. HNÍZDIL, Jan, KIRCHNER, Jiří a NOVOTNÁ, Dana. *Spinning*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 95 s. ISBN 80-247-0350-5.
5. KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. *Překlad a překládání*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6.
6. KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica. ISBN 80-85787-14-8.
7. LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4., upr. vyd. Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.
8. MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3.
9. MACH, Ivan. *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech, 1998.
10. PROKOP, I. Odborná terminologie z hlediska lexikografické problematiky. Časopis Normalizace.č. 9 – 10, 1972.

11. SKOPOVÁ, Marie a BERÁNKOVÁ, Jana. *Aerobik: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 208 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3.
12. SOCHOR, K. Příručka o českém odborném názvosloví. Praha : ČSAV, 1955. 66 s.
13. STOFFA, J. Terminológia v technickej výchove. 2. vyd. Olomouc : PdF UP, 2000. 161 s. ISBN 80-244-0139-8.
14. VYCHODILOVÁ, Zdeňka. *Vvedenije v teoriju perevoda dlja rusistov*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3417-9.

ANGLICKÉ PUBLIKACE

1. COOPER, Kenneth H. *Aerobics*. New York: M. Evans; distributed in association with Lippincott, Philadelphia, 1968.
2. MUNDAY, Jeremy. *Introducing translation studies: theories and applications*. London: Routledge, c2001. ISBN 0-415-22927-8.
3. SHUTTLEWORTH, Mark a Moira COWIE. *Dictionary of translation studies*. Manchester, UK: St. Jerome Pub., 1997. ISBN 1900650037.

RUSKÉ PUBLIKACE

1. ГОЛЯКОВА, Н.Н. *Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие*. Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015, 145 с. ИСБН 978-5-4475-4900-8.
2. ДОБОВЧУК, С.В. *Ритмическая гимнастика (аэробика)*. Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2008, 78 с. ИСБН 978-5-2760-1464-7.

3. СИЛЛОВ, Дмитрий. *Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала*. АСТ, 2012, 240 с. ИСБН 978-5-271-40657-7.
4. ЧЕРКАСОВА, И.В. *Аэробика: учебно-методическое пособие*. Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015, 98 с. ИСБН 978-4475-4902-2.

SLOVNÍKY

1. MACHALOVÁ, Milena a kolektiv. *Rusko-český slovník sportovní terminologie*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4274-7.
2. MACHALOVÁ, Milena. *Česko-ruský slovník sportovní terminologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3886-3.
3. *Rusko-český, česko-ruský velký slovník*. 1. vyd. Brno: Lingea, 2009. ISBN 978-80-87062-65-4.
4. БЛЕЕР, А.Н. *Терминология спорта. Толковый словарь-справочник*. Москва: Издательский центр «Академия», 2010. — 464 с. ISBN 978-5-7695-6859-6.

ČESKÉ INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Cvičební pomůcky. *Posilovací guma* [online]. 2012 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.cvicebni-pomucky.cz/posilovaci-pomucky/866-rubberband-posilovaci-guma.html>
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Aerobic team show* [online]. 2015 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://www.sportingclub.cz/>
3. FISAF.CZ. *Soutěžní řád* [online]. 2015 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/wp-content/uploads/2015/05/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D-%C5%98%C3%81D-28.-4.-2015-opraveno.pdf>

4. FISAF, *Český svaz aerobiku a fitness* [online]. 2016 [cit. 2015-01-23]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/>).
5. FISAF, *Stanovy a jiné řády FISAF* [online]. 2016 [cit. 2015-01-23]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/stanovy-a-jine-rady-fisaf-cz/>
6. Fitham. *Veslovací trenážery* [online]. 2015 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: <http://www.fitham.cz/veslovaci-trenazery>
7. Fitnessdb. *Aerobika* [online]. 2016 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <http://fitnessdb.ru/aerobika/article/aehrobika-s-chego-nachat/>
8. Gymnastické míče. *Fitball* [online]. 2015 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://gymnasticke-mice.heureka.cz/spokey-fitball-65cm/>
9. POLÁŠKOVÁ, Jitka. *FISAF Fitness soutěže* [online]. 2015 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/fisaf-fitness-soutez>
10. Rakety. *Overball* [online]. 2015 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.rakety-online.cz/cs/detail/merco-overball-gym-25-cm-ruzova/>
11. Reebok. *Obuv na aerobik* [online]. 2015 [cit. 2015-09-22]. Dostupné z: <http://www.reebok.cz/reebok>
12. SCHAFFERHANSOVÁ, Terezie. *Vznik a vývoj aerobiku* [online]. 2007 [cit. 2015-09-11]. Dostupné z: <http://www.sokol.cz/sokol/?action=aerobik&pg=zobraztext&text=tereza1.htm>
13. Spinning. *Pozice rukou* [online]. 2015 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: http://www.spinning.com/cz/about_spinning
14. Spinning. *Spinner* [online]. 2015 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: <http://www.spinning.com/cz/webshop/product/3710/spinner-sprint>

15. Steppery. *Aerobik stepper* [online]. 2013 [cit. 2015-09-22]. Dostupné z:
<http://www.steppery.com/1244-aerobic-stepper-oblibena-pomucka-pro-aerobic-step>
16. Studio Ella. *Bosu balance trainer* [online]. 2015 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z:
<http://www.studioella.cz/fitness/bosu-core>
17. SVĚTLÁ, Jindra. *Sportovní terminologie v cestovním ruchu* [online]. 2011 [cit. 2016-03-17]. Dostupné z: <http://nase-rec.ujc.cas.cz/archiv.php?lang=en&art=7460>
18. ŠÍPKOVÁ, Olga. *Aqua aerobik* [online]. 2013 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z:
<http://www.sipkova.cz/kongresove-centrum/aquam/aqua-aerobik/>
19. ŠMOLKA, Pavel. *Indoor rowing – ideální pohyb pro redukci nadváhy* [online]. 2013 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: <http://www.stobklub.cz/clanek/indoor-rowing-idealni-pohyb-pro-redukci-nadvahy/>
20. ŠTĚRBOVÁ, Pavla. *Aerobik, jeho charakteristika, využití a přínos* [online]. Brno, 2007 [cit. 2015-09-11]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce PaedDr. Dagmar Simberová. Dostupné z:
<http://theses.cz/id/itqnm/>
21. VAŠKOVÁ, Monika. *Přehled pomůcek na cvičení* [online]. 2008 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/prehled-pomucek-na-cviceni/>
22. ZITOVÁ, Dagmar. *Soutěžní Aerobik Master Class* [online]. 2009 [cit. 2015-02-06]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/soutezni-aerobic-master-class>
23. 78. *Slide aerobic* [online]. 2015 [cit. 2015-09-22]. Dostupné z:
http://www.78.com.ua/articles/_interview/article__1189.html

RUSKÉ INTERNETOVÉ ZDROJE

1. БОРИНА, Галина. *Звезды России* [online]. 2006 [cit. 2016-03-23]. Dostupné z: <http://www.senezh-np.ru/newspaper/detail.php?ID=1471>
2. КИМ, Натальи, *Чудеса АЭРОБИКИ* [online]. 2009 [cit. 2016-15-03]. Dostupné z: <http://www.muskul.net/body/106.htm>
3. Федерация фитнес-аэробики России. *Аэробика Группа* [online]. 2015 [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: <http://www.fitness-aerobics.ru/files/Lisa>
4. Федерация фитнес-аэробики России. *История Федерации фитнес-аэробики России* [online]. 2016 [cit. 2015-01-23]. Dostupné z: <http://www.fitness-seminar.ru/history/>
5. Федерация фитнес-аэробики России. *Степ-аэробика* [online]. 2015 [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: http://www.fitness-aerobics.ru/files/Lisa-2015/technical_regulations_aerobics_step_2015_2016.pdf
6. Федерация фитнес-аэробики России. *Хип-хп аэробика* [online]. 2015 [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: http://www.fitness-aerobics.ru/files/Lisa-2015/technical_regulations_hip_hop_battle_2015_2016.pdf

Příloha č. 1

SEZNAM ZKRATEK

ANAC – The Association of National Aerobic Championships

BPM – beats per minute (úderů za minutu)

IAF – International Aerobic Federation

BOSU – Both sides up

EHFA – The European Health and Fitness Association

ČSAE – Český svaz aerobiku

Příloha č. 2

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – sportovní obuv (спортивная обувь) ⁶⁹



Obrázek č. 2 – Step (степ-платформа) ⁷⁰



⁶⁹ Reebok. *Obuv na aerobik* [online]. 2015 [cit. 2015-09-22]. Dostupné z: <http://www.reebok.cz/reebok>

⁷⁰ Steppery. *Aerobik stepper* [online]. 2013 [cit. 2015-09-22]. Dostupné z: <http://www.steppery.com/1244-aerobic-stepper-oblibena-pomucka-pro-aerobic-step>

Obrázek č. 3 – Slide (слайд)⁷¹



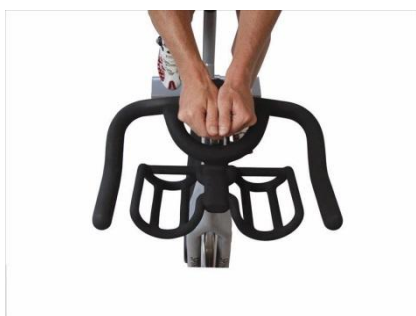
Obrázek č. 4 – Spinner (велотренажёр)⁷²



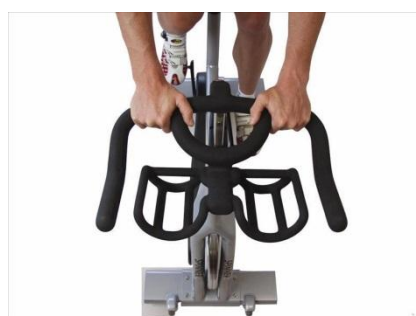
⁷¹ 78. *Slide aerobic* [online]. 2015 [cit. 2015-09-22]. Dostupné z: http://www.78.com.ua/articles/_interview/article__1189.html

⁷² Spinning. *Spinner* [online]. 2015 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: <http://www.spinning.com/cz/webshop/product/3710/spinner-sprint>

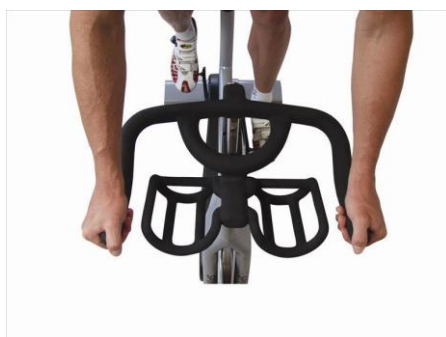
Obrázek č. 5 – Pozice rukou na spinneru (положение рук на велотренажёре)⁷³



Pozice č. 1



Pozice č. 2



Pozice č. 3

Obrázek č. 6 - Veslovací тренаžér (гребной тренажёр)⁷⁴



⁷³ Spinning. *Pozice rukou* [online]. 2015 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: http://www.spinning.com/cz/about_spinning

⁷⁴ Fitham. *Veslovací тренаžery* [online]. 2015 [cit. 2015-09-29]. Dostupné z: <http://www.fitham.cz/veslovaci-trenazery>

Obrázek č. 7 – Posilovací gumičky (Эластичная лента для фитнеса) ⁷⁵



Obrázek č. 8 – Overball (овербал) ⁷⁶



⁷⁵ Cvičební pomůcky. *Posilovací guma* [online]. 2012 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.cvicebni-pomucky.cz/posilovaci-pomucky/866-rubberband-posilovaci-guma.html>

⁷⁶ Rakety. *Overball* [online]. 2015 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.rakety-online.cz/cs/detail/merco-overball-gym-25-cm-ruzova/>

Obrázek č. 9 – Fitball (фитбал) ⁷⁷



Obrázek č. 10 – BOSU (БОСУ) ⁷⁸



⁷⁷ Gymnastické míče. *Fitball* [online]. 2015 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://gymnasticke-mice.heureka.cz/spokey-fitball-65cm/>

⁷⁸ Studio Ella. Bosu balance trainer [online]. 2015 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.studioella.cz/fitness/bosu-core>

Пříloha č. 3

SLOVNÍK

A

авторитет, -а m

~ тренера

пользоваться ~ом

авторитетный

адаптационный

~ые способности

адаптация, -и ž

психологическая ~, психическая

~ организма

адаптироваться к чему, dok. i nedok.

аквааэробика, -и ž

аквагимнастика, -и ž

~ для беременных

элементы ~и

аквадиск, -а m

аквапалка, -а ž

акваперчатка, -и ž

аквапояс, -а m

аквасапог, -а m

аквастеп, -а m

autorita

~ trenéra

mít ~u

mající autoritu, autoritativní

adaptační

~ schopnosti

adaptace

psychická ~

~ organizmu

adaptovat se, přizpůsobit se

aqua aerobik

aqua gymnastika

~ pro těhotné

prvky ~y

vodní disk

vodní nudle

vodní rukavice

plovací pás

kotníkový pás

step pro aqua fitness

модульный ~	nastavitelný ~
акватренажёр , -а m	podvodní kolo
акклиматизация , -и ž	aklimatizace
~ в воде	~ ve vodě
акклиматизироваться , <i>dok. i nedok.</i>	aklimatizovat se, přizpůsobit se
акробатика , -и ž	akrobacie
элементы ~и	~é prvky
акробатический, акробатский	akrobatický
~ мат	~á žíněnka, gymnastický pás
акт , -а m	čin, úkon
активация , -и ž	aktivace
~ мышц	~ svalů
активизироваться , <i>dok. i nedok.</i>	zaktivovat se
активность , -и ž	aktivita
активный	aktivní
~ое упражнение	~ cvičení
~ое участие	~ účast
~ отдых	~ odpočinek
~ спортсмен	~ sportovec
амортизатор , -а m	expander, posilovač svalů
~ восьмерка	~ osma, ~ ve tvaru osmi
~ кольцо	kruhový ~
~ с защитным рукавом	~ s ochranným obalem

~ с манжетами

трубчатый ~

амплитуда, -ы ž

~ движений

анаэробный

~ая выносливость

~ая мощность

~ая работа

~ая силовая тренировка

~ гликолиз

~ процесс

~ результат

аппарат, -а m

двигательный ~

дыхательный ~

костно-мышечный ~

костно-связочный ~

костно-суставный ~

опорный ~

связочный ~

суставный ~

арена, -ы ž

спортивная ~

~ s přídavným závažím

trubkový ~

rozsah, rozpětí, rozkmit

rozpětí pohybů

anaerobní

~ vytrvalost

~ kapacita

~ práce

~ silový trénink

~ glykolýza

~ proces

~ výkon

aparát, zařízení, stroj, soustava, ústrojí

pohybový ~

dýchací ústrojí

kosterní a svalové ústrojí

kosterní a vazivové ústrojí

kosterní a kloubní ústrojí

podpůrné ústrojí

vazivo, vazy

kloubní soustava

aréna, hřiště

sportovní ~

ассоциация, -и ž

профессиональная ~

аэробика, -и ž

базовая ~

оздоровительная ~

спортивно-оздоровительная ~

танцевальная ~

акваэробика

~ для детей

~ для беременных

~ для отдыха

бокс-аэробика

данс-аэробика

музыка для ~и

слайд-аэробика

соревнование по ~е

степ-аэробика

фитбол-аэробика

хип-хоп ~, хип хоп ~

аэробный

~ая мощность

~ая нагрузка

~ая работа

asociace

profesionální ~

aerobik

základní ~

zdravotní ~

sportovně zdravotní ~

taneční ~

aqua ~

~ pro děti

~ pro těhotné

rekreační ~

kickbox

dance ~

hudba pro aerobik

slide ~

soutěže v ~u

step ~

~ na balonech

hip hop ~

aerobní

~ kapacita

~ zátěž

~ práce

~ая силовая тренировка	~ silový trénink
~ая среда	~ prostředí
~ое дыхание	~ dýchání
~ое упражнение	~ cvičení
~ые спорты	~ sporty
~ процесс	~ proces
~ результат	~ výkon

Б

бабочка, -и ž

butterfly

базовый шаг

basic step

баланс, -а m

balanc, rovnováha, vyvažování

~ тела

~ těla

удержать ~

udržet ~

баланс-полусфера «босу», -ы ž

balanční míč BOSU

балансировать, *nedok.*

udržovat rovnováhu, vyvažovat

баланс-степ, -а m

balanční step

балетмейстер, -а m

choreograf

бассейн, -а m

bazén

закрытый ~

krytý ~

зимный ~

krytý ~, zimní ~

плавательный ~

plavecký ~

тёплый ~

vyhříváný ~

тёплый ~ с фильтрацией

vyhříváný ~ s filtrací

бег, -а m

мерный ~

переменный ~

~ на месте

~ с грузом

~ с упором на отталкивание

бег, -а m

бегать, *nedok.*

беговой

~ая дорожка

бедренный

~ая кость

~ая мышца

~ый нерв

бежать галопом

бежать рысью

блок, -а

бодифитнес, -а m

босу, *neskl.*

ботинки, -нок mn. č.

~ с подметкой

бриджи, -ей mn.č.

~ для велоаэробики

běh

poklus

střídavý ~

~ na místě

~ se zátěží

~ s důrazem na odraz

jogging

běhat

бѣжецкий, бѣхаци

бѣжецкий пѣс, trenažér

stehenní

~ kost

~ sval

~ nerv

cválat

klusat

blok

bodyfitness

BOSU, balanční míč

boty

~ s vyztuženou podrážkou

¾ kalhoty

~ na kolo

брюки, брюк мн. č.

гимнастические ~

тренировочныйе ~

узкие ~

широкие ~

В

ведущий, прич. и прил.

~ группы

велобол, -а m

велорубашка, -и ž

велосипед, -а m

трековый ~

велосипедный

~ые перчатки

~ые трусы

~ья туфли

велотренажёр, -а m

стационарный ~

велотрусы, -ов мн. č.

вертикальная гребля

взаимодействие, -я s

взаимоотношение, -я s

взмах, -а m

kalhoty

gymnastické ~

tréninkové ~, tepláky

úzké ~

široké ~

vedoucí

~ skupiny

sálová cyklistika

cyklistický dres

kolo, jízdní kolo

trekové ~

cyklistický

~é rukavice

~é kalhoty, ~ krat'asy

~é tretry

rotoped

stacionární ~

cyklistické kalhoty, krat'asy

upright row

spolupráce

vzájemný vztah

švih

~ ноги	~ nohy
~ рук, руками	~ rukama
взметн<u>у</u>ть	vymrštit
~ ногу	~ nohu
вибра<u>ц</u>ия, -и Ź	kmitání
~ ног	~ nohama
~ рук	~ rukama
ви-ст<u>э</u>п	V-step
водолече<u>н</u>ие, -я s	vodolěčba
возра<u>с</u>т, -а m	věk
биологический ~	biologický ~
продуктивный ~	produktivní ~
возра<u>с</u>тный	věkový
~ая группа	~á skupina
~ая категория	~á kategorie
~ предел	~á hranice
во<u>л</u>я, -и Ź	vůle
железная ~	železná ~
неодолимая ~	nezdolná ~
сильная ~	silná ~
воодушев<u>л</u>ение, -я s	povzbuzení
воодушев<u>л</u>ять, nedok.	povzbuzovat
воспринима<u>т</u>ь, nedok.	vnímat, chápat

воспринять, *dok.*

вприсядку, *нареч.*

впрыгивать, *nedok.*

~ на степ

вращаться, *nedok.*

вращение, -я s

~ корпуса

вскок, -а m

вскочить, *dok.*

всплывание, -я s

вспомогательный

~ая гимнастика

~ые упражнения

вспрыгивание, -я s

вставание, -я s

~ из подседа

~ из партера

вставать, *nedok.*

встать на колени

встряхивание, -я s

~ мышц

~ ног

~ рук

porozumět, osvojit si, chápat

v podřepu

naskakovat

~ na step

rotovat, otáčet se

rotace

~ rotace těla

výskok

vyskočit

vynoření

pomocný

~á gymnastika

~é cviky

vyskakování

vstávání

~ z podřepu

~ z kleku

vstávat, zvedat se

kleknout

vytřepávání

~ svalů

~ nohou

~ rukou

вспряхивать, *nedok.*

выгода, -ы *ž*

выдох, -а *m*

форсированный ~

выдохнуть, *dok.*

выжим, -а *m*

~ штанги

выкат, -а *m*

выкручивать, *nedok.*

~ руку

выносливость, -и *ž*

анаэробная ~

аэробная ~

всеобщая ~

общая ~

силовая ~

физическая ~

~ организма

выпад, -а *m*

глубокий ~

~ влево

~ вправо

~ в сторону

Vytřepávat

výhoda

výdech

zrychlený ~

vydechnout

zdvih

~ činky

výkrut

vytáčet

~ ruku

vytrvalost

anaerobní ~

aerobní ~

všeobecná ~

celková ~

silová ~

tělesná ~

~ organizmu

výpad

hluboký ~

~ vlevo

~ vpravo

~ do strany

~ наклонно	~ šikmo, diagonálně
выпад , -а m	lunge
выпрыгивание , -я s	výskok
~ вверх	~ vzhůru
~ из глубокого приседа	~ z hlubokého dřepu
выпрямить , <i>dok.</i>	vzpřímit
~ грудь	~ hrudník
~ туловищ	~ trup
выпрямиться , <i>dok.</i>	narovnat se, napřimit se
выпрямление , -я s	narovnění
~ корпуса	~ těla
~ ног	~ nohou
~ рук	~ rukou
выпрямлять , <i>nedok.</i>	vypínat
~ туловище	~ trup
выслать , <i>dok.</i>	vyhodit
~ руку вперёд	~ ruce dopředu
выставление ноги на носок	push touch, toe tup
высота , -ы ž	výška
~ прыжки	~ skoku
выступление , -я s	vystoupení
~ аэробики	aerobické ~
~ командное	skupinové ~ družstev

~ парное	~ v páru, párové ~
вытянуть ногу вперёд	přednožit
вытянуть руки вперёд	předpažit
вытянуть руки по швам	připažit
Г	
гантель, -и ž	činka
~ в виниловом оболочке	vinylová ~
~ в неопреновой оболочке	neoprenová ~
~ для аквааэробики	~ pro aquaaerobik
~ для аэробики	~ pro aerobik
круглые ~и	kulaté ~y
плоские ~и	ploché ~y
~и покрытые неопреном	neoprenové ~y
треугольные ~и	trojúhelníkové ~y
гибкий	ohebný, pružný
гибкость, -и ž	ohebnost, pružnost
гидроаэробика, -и ž	aqua aerobik
гимнаст, -а m	gymnasta
гимнастка, -и ž	gymnastka
гимнастика, -и ž	gymnastika
акробатическая ~	akrobatická ~
водная ~	vodní ~
командная ~	skupinová ~

лечебная ~

léčebná ~

оздоровительная ~

zdravotní ~

спортивная ~

sportovní ~

художественная ~

moderní ~

гимнастический

gymnastický, tělocvičný

~ая скакалка

~é švihadlo

~ая скамейка

~á lavička

~ ая стенка

~á žebřina

~ ие снаряды

~é nářadí

~ ковёр

~á podložka

~ мат

~á žíněnka

~ мяч

~ý míč

~ обруч

~á obruč

~ плинт

~á bedna

~ трамплин

~á trampolína

~ ящик

~á bedna

гиря, -и ž

závaží, činka

глубокий

hluboký

~ая разножка

široké rozkročení

~ое приседание

~ dřep

гриф, -а m

držadlo

~ гантели

~ činky

грудной

hrudní, prsní

~ая клетка	~koš, hrudní
~ая кость	~ kost
~ые мышцы	~ sval
грудь, -и ž	hrudník, prsa, hrud'
грузоблок, -а m	posilovací stroj
группа, -ы ž	skupina, družstvo, tým
возрастная ~	věková ~
тренировочная ~	tréninková ~
группировка, -и ž	seskupení
~ команды	~ družstva
Д	
датчик, а m	měřič tepu
нагрудный ~	hrudní pás na měření tepu
два приставных шага	Double step-touch
двигательный	pohybový, motorický
~ аппарат	~é ústrojí
полезные ~ые навыки	~á obratnost
двигаться, nedok.	hýbat se, pohybovat se, být v pohybu
движение, -я s	pohyb, hýbání
вертикальное ~	vertikální ~
вращательное ~	rotační ~
горизонтальное ~	horizontální ~
диагональное ~	diagonální ~

круговое ~	krouživý ~
непешное ~	pomalý ~
резкое ~	prudký ~
ритмическое ~	rytmický ~
управляемое ~	vedený ~
вспомогательные средства для ~я	~s pomocnými prostředky
точное ~	přesný ~
~ в воде	~ ve vodě
~ внутрь	~ dovnitř
~ вперед	~ dopředu
~ кнаружи	~ ven, na vnější stranu
~ с помощью давления	~ tlakem
держатель, -я m	držák, stojan
~ для ковриков	~ na podložky
детериорация, -и ž	redukování
дефект, -а m	vada, porucha
дефицит, -а m	deficit, nedostatek
кислородный ~	kyslíkový ~
деятельность, -и ž	činnost, aktivita
~ тренера	~ trenéra
джайв, -а m	jive
джек, -а m	jack
джоггинг, -а m	jogging, běhání na místě

диагональный

~ удар

динамика, -и ž

динамический

динамичность, -и ž

~ лекции

~программы

диск, -а m

баланси́ровочный ~

долг, -а m

кислородный ~

домашний

~ее соревнование

дорожка шагов, -и ž

доска, -и ž

баланси́ровочная ~

~ для плавания

~ для растяжки ног

дыхание, -я s

грудное ~

правильное ~

прерывистое ~

ровное ~

diagonální

diagonal punch

dynamika

dynamický

dynamičnost

~ lekce

~ programu

disk, podložka

balanční ~

dluh

kyslíkový ~

domácí

~ závody

kroková sekvence

prkno, deska

balanční d.

plavecká d.

~ pro strečink nohou

dýchání

hrudní ~

pravidelné ~

přerušované ~

pravidelné ~

тренировка ~я

dechová cvičení

Е

ежедневный

každodenní

~ая аэробика

~ aerobik

~ая тренировка

~ trénink

Ж

жгут, -а m

provaz, lano

латексный ~

latexové ~

эластический ~

elastické ~

женщина, -и ž

žena

жесты, -ов mn. č.

gesta

~ тренера

~ trenéra

жир, -а m

tuk

подкожный ~

podkožní ~

терять лишний ~

shazovat přebytečný ~

З

задевать, dok.

dotýkat se

задохнуться, dok.

zadýchat se

зажать, dok.

stisknout

~ мяч

~ míč

заклон, -а m

záklon

заключительный

konečný, závěrečný, poslední

~ое упражнение

~é cvičení

зал, -а m

гимнастический ~

мультифункциональный ~

спортивный ~

танцевальный ~

тренажёрный ~

заложённый

~ мат

заложить, dok.

замах, -а m

замахнуться, dok.

замедленный

~ое движение

замедлить, dok.

~ темп

заменять, nedok.

~ руки

занятие, -я s

тренировочное ~

И

изгиб, -а m

изгибать, nedok.

~ туловище

hala, sál

gymnastická ~, tělocvična

multifunkční ~

sportovní ~, tělocvična

taneční ~

posilovna

položený

~á žíněnka

položit

zášvih, zákmih

rozpřáhnout se

zpomalený

~ pohyb

zpomalit, zvolnit

~ tempo

střídat

~ ruce

hodina, lekce, výcvik, cvičení

tréninkové c.

ohyb, ohnutí

ohýbat

~ trup

изготовиться, dok.

~ к соревнованию

измерить, dok.

~ пульс

измучить, dok.

изнурение, -я s

индивидуальный

~ая работа

~ спорт

инструкция, -и ž

дать ~ю

получить ~ю

интенсивность, -и ž

~ нагрузки

~ тренировки

интервал, -а m

~ отдыха

на регулярных ~ах

интервальный

~ая тренировка

Й

К

калланетика, -и ž

připravit se

~ k závodům

změřit

~ puls

unavit, vyčerpat

vysílení, vyčerpanost

individuální

~ výcvik

~ sport

pokyn

dát ~

dostat ~

intenzita

~ zatížení

~ tréninku

interval

~ odpočinku

v pravidelný ~ech

intervalový

~ trénink

kalanetika

фитнес ~	fitness ~
калория , -и ž	kalorie
категория , -и ž	kategorie
возрастные ~и	věková ~
~ трудности	~ obtížnosti
качание руками	pumping arms
качать , <i>nedok.</i>	houpat, kolébat
качества , -ств s	vlastnosti
физические ~	fyzické ~
квалификация , -и ž	kvalifikace
кик , -а m	kick
кикбокс , -а m	kickbox
лайт-контакт	light contact
семи-контакт	semi contact
фулл-контакт	full contact
классификационный	klasifikovat, rozdělit
коврик , -а m	podložka
гимнастический ~	gymnastická ~
~ для пилатес	~ na pilates
~ для фитнеса	~ na fitness cvičení
количество , -а s	počet
~ движения	~ pohybů
~ повторений	~ opakování

коллектив , -а м	kolektiv, tým
сплотить ~	stmelit ~
коллективный	kolektivní
~ая тренировка	~ trénink
~ спорт	~ sport
колобашка , -и ž	plovák mezi lýtky
кондиционный	kondiční
~ая подготовка	~ příprava
~ая тренировка	~ trénink
кондиция , -и ž	kondice
контролировать , <i>nedok.</i>	kontrolovat
контроль , -я м	kontrola
регулярный ~	pravidelná ~
коньки , -ов mn. č.	brusle
фитнес ~	fitness ~
костюм , -а м	úbor, dres
купальный ~	koupací ~, plavky
танцевальный ~	taneční ~
кружить , <i>nedok.</i>	kroužit
купальник , -а м	plavky
раздельный ~	dvoudílné ~
сплошной ~	jednodílné ~
купальный	koupací

~ая шапочка

~ čepice

~ костюм

plavky

~ халат

~ župan

Л

ладонь, -и ž

dlaň

лежать, *nedok.*

ležet

~ на груди

~ na břiše

~ на спине

~ na zádech

лента, -ы ž

stuha

эластическая ~

posilovací ~

линейка, -и ž

řada

создать ~у

vytvořit ~u

лично-командное соревнование

soutěž jednotlivců a družstev

лопатка для плавания, -и ž

plavecké packy

М

майка, -и ž

triko

мамбо

mambo

манжета, -ы ž

1. manžeta, 2. závaží

~ на лодыжки

z. na kotníky

~ на ноги

z. na nohy

марш, -а m

march

мастер, -а m

mistr, mistryně

~ аэробики

~ aerobiku

мат, -а m

гимнастический ~

мах ногой

маятник, -а m

медаль, -и ž

бронзовая ~

золотая ~

олимпийская ~

серебряная ~

медленный

~ая ходьба

международный

~ая федерация

~ые правила

мелкий

~ бассейн

мероприятие, -я s

мускул, -а m

грудной ~

портняжный

мышца, -ы ž

большая грудная ~

брюшная ~

žíněnka

gymnastická ~

kick

pendulum

medaile

bronzová ~

zlatá ~

olympijská ~

stříbrná ~

pomalý

~á chůze

mezinárodní

~ federace

~ pravidla

mělký

~ bazén

akce

sval

prsní ~

stehenní ~

sval

velký prsní ~

břišní ~

двуглавня ~	biceps
малая грудная ~	malý prsní ~
малоберцовая ~	lýtkový ~
поперечные ~ы живота	šikmé ~ břišní
прямые ~ы живота	přímé ~ břišní
ягодичная ~	hýžd'ové ~
~ы груди	hrudní ~

мяч, -а m

гимнастический ~	gymnastický ~
гимнастичекий ~ со стабилизатором	gymnastický ~ se stabilizačními granulemi
~ для пилатеса	~ na pilates
массажный ~	masážní ~

míč, balón

Н

на груди

prsní

на корточках

v podřepu

нагибание, -я s

naklonění

~ туловища

úklon

нагрузка, -и ž

zátěž

интенсивная ~

intenzivní ~

максимальная ~

maximální ~

стандартная ~

standartní ~

тренировочная ~

tréninková ~

физическая ~

fyzická ~

надувной

~ мяч

назад

наклон ~

прижок ~

накладка,- и ж

~ на ноги

~ на руки

наклон, -а м

~ в сторону

~ влево, вправо

наклон вперед, -а м

глубокий ~

наклон назад, -а м

наклонённый назад

наклонение, -я с

~ туловища

наклониться вперед, *dok.*

наклониться назад, *dok.*

наклоняться, *nedok.*

нарукавник, -а м

ног в диагональном направлении

ног в направлении вперед-назад

nafukovací

~ míč

zpět, zpátky

záklon

skok vzad

chránič

~ nohou

~ rukou

úklon

~ stranou

~ nalevo, napravo

předklon

hluboký ~

záklon

zakloněný

naklonění

záklon trupu

předklonit se

zaklonit se

naklánět se

nafukovací křidělko, rukávek

rock step

mambo

носок, -ска m

бег на ~ах

стоять на ~ах

нудлс, -а m

О

обмен, -а m

~ сторон

оборот, -а m

обруч, -а m

гимнастический ~

тренироваться с ~ами

обувь, -и ž

ортопедическая ~

специализированная ~

~ на шнурках

обучение, -я s

~ движения

обычная ходьба

обычные движения рук при ходьбе

овербал, -а m

одежда, -ы ž

спортивная ~

одеть, *dok.*

špička

бѣh на ~ách

stát na ~ách

vodní nudle, plovák ve tvaru nudle

výměna

~ stran

toč

obruč

gymnastická ~

trénovat s ~emi

obuv

gymnastická ~

speciální ~

šněrovací ~

nácvik

~ pohybů

march

walking arms

overball, malý gymnastický míč

oděv

sportovní ~

obléknout

оди<u>н</u>очный	individuální
~ спорт	~ sport
оли<u>м</u>пиада, -ы ž	olympiáda
зимняя ~	zimní ~
летняя ~	letní ~
организа<u>ц</u>ия, -и ž	organizace
свемирная ~	světová ~
европейская ~	evropská ~
спортивная ~	sportovní ~
отведение ноги назад, -я s	zanožení
отведение рук в сторону, -я s	upažení
отведение рук на уровень плеча	upažení
отвести руки назад, dok.	zapažit
отвести ногу назад, dok.	zanožit
отж<u>и</u>мание в упоре (от пола), -я s	klik
~ лёжа	~ ve vzporu ležmo
~ лёжа локти назад	tricepsový ~
~ на коленях	~ ve vzporu klečmo
отк<u>л</u>онить, dok.	odklonit
~ туловище (в сторону)	uklonit tělo
отк<u>р</u>ытый шаг	open step
отп<u>р</u>ыгивать, nedok.	odskakovat, odrážet se
~ в сторону	~ do strany

отскакиваться

odrážet se, odskakovat

отскочить, dok.

odrazit se, odskočit

~ от пола

~ od země

отягощение, -я s

adaptér

~ для ног

kotníkový ~

~ для ног

zápěstní ~

П

педалирование, -я s

šlapání

педаль, -и ž

pedál, šlapadlo

~ велосипеда

~ kola

~ для сайкл-тренажёра

~ na cyklistický trenažér

перекрестный шаг

cross

переход с одной ноги на другою

со сгибанием ноги назад

hopscotch, hamstring, leg curl

перчатки, - ток мн.č.

rukavice

~ для аквааэробики

plavecké ~ na aqua aerobik

велосипедные ~

~ na kolo

пивот, -а m

pivot

платформа, -ы ž

step, podložka, rampa

балансировочная ~

balanční p.

повернуть, dok.

otočit, obrátit

повернуться, dok.

otočit se, obrátit se

поворачиваться, nedok.

otáčet se, obracet se

поворот, -а m

~ на месте

~ налево, направо

подкладка, -и ž

подмётка, -и ž

подошва, -ы ž

противоскользящая ~

скользящая ~

подсел, -а m

глубокий ~

~ разножкой

подставка, -и ž

~ под акваоборудование

~ под гибкие палки

~ под мяч

подушка, -и ž

балансировочная ~

подъём колена

положение, -я s

~ лёжа

~ на животе

~ ног

~ руки назад

otočka

~ na místě

~ nalevo, napravo

podložka

podrážka

podrážka

protiskluzová ~

klouzavá ~

podřep, dřep

hluboký ~

rozkročný ~

podstavec

~ na vodní výbavu

~ na vodní nudle

~ na míč

polštář

balanční ~

knee up, knee lift

poloha, pozice

~ vleže

~ na bříше

~ nohou

~ zapažení

~ руки по швам	~ přiřazení
полотенце , -a m	ručník
полуприсед ноги вместе или врозь	squat
пояс , -a m	pás
~ для аквааэробики	plavecký ~ na aqua aerobik
прикосновени , -я s	dotyk
~ рук	~ rukou
присел , -a m	dřep
приседание , -я s	dřep, podřep
приседание , -я s	plie
приседать , <i>nedok.</i>	dělat dřepy
приседать на корточки , <i>nedok.</i>	podřepnout, sedět v dřepu
приставной шаг	step-touch
проведение , -я s	provedení
~ упражнения	~ cviku
прыгать , <i>nedok.</i>	skákat
~ в высоту	~ do výšky
~ на месте	~ na místě
~ через скакалку	~ přes švihadlo
прыжок , - жка m	skok
~ на батуте	~ na trampolíně
~ влево	~ vlevo
~ вперед	~ dopředu

~ вправо	~ vpravo
прыжок ноги врозь – ноги вместе	jumping jack, kampelmann
~ изменение положения ног	
с помощью прижков	pendulum
~ на двух ногах	twist jump
Р	
разминка , -и ž	rozcvička, protažení
размяться , <i>dok.</i>	rozcvičit se, protáhnout se
разножка , -и ž	roznožka
глубокая ~	široké rozkročení
разогнуть , <i>dok.</i>	vzpřímit, narovnat
~ спину	~ záda
разогреться , <i>dok.</i>	zahřát se
расслабление , -я s	uvolnění, relaxace
резиновый	gumový
~ мяч	~ míč
ритмика , -и ž	rytmika
ритмический	rytmický
~ая гимнастика	~á gymnastika
~ое упражнение	~é cvičení
~ое чередование шага	~é střídání nohou
ролик , -а m	kolečko, sílič
гимнастический ~	posilovací ~

~ с двумя ручками	~ se dvěma úchyty
рыс<u>и</u>ть, <i>nedok.</i>	klusat, běžet klusem
рыс<u>ь</u>, -и <u>ž</u>	klus, poklus
дробная ~	drobný ~
мелкая ~	krátký ~
С	
сайкл-тренажёр, -а м	cyklistický trenažér
сгиб, -а м	ohyb, ohnutí
сед, -а м	sed
силов<u>о</u>й	posilovací
~ые упражнение	~ cvičení
ска<u>к</u>алка, -и <u>ž</u>	švihadlo
скоростная ~	rychlostní ~
~ со счётчиком	~ s počítadlem
прягать через ~у	skákat přes ~o
упражнение со ~ой	cvičení se ~em
ска<u>ч</u>ки с одной но<u>г</u>и на две	chasse
скрещ<u>е</u>ния	criss cross
скип	skip, flick, kick
скольж<u>е</u>ние, -я с	skluz
скрестные шаг<u>и</u> в сторону	grapevine
слайд-доска, -и <u>ž</u>	slide pás
сопернич<u>а</u>ть, <i>nedok.</i>	soupeřit

соревнование , -я s	soutěžení, závod
спиннинг , -a m	spinning
спортзал , -a m	tělocvična
спортивная гимнастика , -и ž	sportovní gymnastika
спортивный	sportovní
~ая обувь	~ obuv
~ая одежда	~ oblečení
~ тренировка	~ trénink
спрыгнуть , <i>dok.</i>	seskočit
стеллаж , -a m	stojan, držák
~ для мячей	~ na míče
степпер , -a m	stepper
воздушный ~	vzduchový ~
степ-платформа , -ы ž	step
стойка , -и ž	stojan
~ бодибаров	~ na tyče na aerobik
~ боди-пампов	~ na body pumps
~ для гантелей	~ na činky
стоять , <i>nedok.</i>	stát
~ на коленях	klečet
~ на месте	~ na místě
~ на цыпочках	~ na špičkách
стретчинг , -am	strečink

суппортёр, -а m

ortéza

T

танец, -а m

tanec

элементы ~а

taneční prvky

тело, -а s

tělo

вес ~а

tělesná váha

напрягать ~

namáhat ~

телосложение, -я s

stavba těla

крупное ~

silnější ~

темп, -а m

tempo

быстрый ~

rychlé ~

медленный ~

pomalé ~

спокойный ~

klidné ~

замедлить ~

zpomalit ~

наращивать ~

zrychlit ~

теп, -а m

tap

толчок, -чка m

odraz

тренажёр, -а m

trenažér

велосипедный ~

cyklistický ~

кистевой ~

zápěstní expanzer, posilovač zápěstí

тренировка, -и ž

trénink

групповая ~

skupinový ~

индивидуальная ~

individuální ~

коллективная ~	kolektivní ~
силовая ~	silový ~
трудный	obtížný
~ые упражнения	~á sestava
туловище, -а s	trup
кружить ~ем	kroužit ~em
турник, -а m	hrazda
У	
удар, -а m	kop
боковой ~ , сайд-кик	boční ~ , side kick
задний ~ , бэк-кик	back kick
удар голенью	low kick
упражнение, -я s	cvik
упражнѐние, -я s	cvičení
аэробное ~	aerobní ~
дыхательное ~	dechové ~
физическое ~	fyzické ~
~ с мячом	~ s míčem
упражнѐние, -я s	sestava
вольные ~я	volná ~
обязательные ~я	povinná ~
упражнѐние для двугла<u>в</u>ой <u>м</u>ыш<u>ц</u>ы	
плеч<u>а</u>	biceps curl

упражнение для круглого пронатора upright row, shoulder row up

упражнение для трёхглавой мышцы

плеча

triceps curl

упражняться, *nedok.*

cvičit

упор, -а m

opěry

усилие, -я s

úsilí

утяжелитель, -я m

závaží

~ для ног

~ na nohy

~ для рук

~ na ruce

ученик, -а m

cvičenec

Ф

федерация, -и ž

federace

фиксатор, -а m

fixace, ortéza

~ для колена

kolenní o.

фитбол, -а m

fitball, velký gymnastický míč

формирование, -я s

formování

~ тела

~ těla

Х

ходьба, -ы ž

chůze

~ выпадами

~ s výpady

~ на месте

~ na místě

ходьба в разных направлениях

walking

ходьба на одном месте

marching

хореограф , -а m	choreograf
хореография , -и m	choreografie
хулахуры , -ов mn.č.	obruč
Ц	
центр тяжести	těžiště
цыпочки , -ек mn.č.	špičky
встать на ~ах	stát na ~ách
Ч	
ча-ча-ча	cha-cha-cha
Ш	
шаг , -а m	krok
скользящий ~	klouzavý ~
маховой ~	švihový ~
сокращённый ~	zkrácený ~
замедлить ~	zvolnit ~
сделать ~ в сторону	udělat ~ stranou
шаг захлест	step-curl
шаги ноги вместе, ноги врозь	straddle up
шаг касание	step-tap
шаг мах	step-lift
шаг приседание	step-plie
шаг с поворотом	turn step
шаг удар	step-kick

шаг через платформу

over the top

шапочка, -и ž

čepice

~ для плавания

koupací ~

шар, -а m

koule

~ разного размера

~ různých rozměrů

шассе, neskl. s.

přísun, chassé

шорты, -ов mn.č.

krat'asy

~ для коррекции фигуры

tvarující ~, zeštíhlující ~

штанга, -и ž

činka

~ для аэробики боди-памп

~ na aerobik body pump

Щ

Э

экспандер, -а m

expander, posilovač

грудной ~

hrudní ~

кистевой ~

zápěstní ~

многофункциональный ~

multifunkční ~

пружинный ~

pružinový ~

эластический ~

elastický ~

Пříloha č. 4

Originály ruských textů

ЧУДЕСА АЭРОБИКИ

Сегодня, в наш прогрессивный век, современный человек как никогда много внимания уделяет своему внешнему виду. Это касается не только лица и прически, но, прежде всего, фигуры. Не всех природа одарила действительно прекрасным телосложением, но вы вполне способны многое изменить в вашей фигуре и довести ее до определенного идеала. Мы не можем изменить такие генетически заложенные в нас вещи, как костяк тела, соотношение длины ног и верхней части туловища. Но повлиять на мышечную и жировую ткани, изменить пропорции тела, а также выправить осанку и добиться отличных результатов, изменив до неузнаваемости свой облик, мы реально можем.

Мы нередко заглядываемся на подтянутые, грациозные фигуры спортсменов, балерин, гимнастов и даже не задумываемся, какой тяжкий труд стоит за их "царственной" осанкой. Я не призываю вас повторять подвиги спортсменов, но поддерживать себя в форме — это огромная работа, требующая каждодневных усилий, которая включает в себя различные типы тренинга (анаэробный и аэробный), а также сбалансированное питание.

Существует множество систем тренинга, которые могут повлиять на вашу мышечную и жировую структуру — это и гимнастика, акробатика, плавание, аэробика, и занятия с отягощениями (что наиболее действенно). Если вы уже выбрали что-то для себя и у вас потрясающие результаты, то это замечательно. В принципе, не существует единого типа тренинга для всех — для каждого нужен индивидуальный подход. Единственный тип тренинга, который учитывает все ваши особенности фигуры, который в зависимости от вашего соматотипа предложит вам комплекс упражнений, включающий в себя занятия с тяжестями и аэробику — это фитнес-тренинг. Соединение этих двух различных нагрузок приводит к потрясающим результатам!

Жиросжигание происходит достаточно быстро (если сравнивать с одной аэробикой и, тем более, с силовыми тренировками), а тело приобретает красивые и подтянутые формы от занятий с тяжестями.

Прежде всего учтите, что не нужно изнурять себя ежедневными и даже 5-разовыми занятиями в неделю. По материалам большинства исследователей (например, об этом не раз писал Л.А. Остапенко), 3-кратные тренировки по ряду показателей не только соответствуют 5-кратным, но даже превосходят их. Лучше всего, если вы будете тренироваться с отягощениями 2–3 раза в неделю, и еще 2–3 раза в неделю будете себя нагружать несложной программой аэробики. В дальнейшем, конечно, придется по мере накопленного опыта и степени тренированности переходить к более интенсивным программам тренировок.

Аэробика — важнейший компонент фитнес-тренинга. Если у вас от природы хорошая фигура, но все это скрыто под слоем жира, аэробика поможет вам справиться с этой проблемой. Ведь аэробика — быстрее способ жиросжигания. При занятиях с отягощениями жир расходуется, но не так быстро, как при аэробике.

В случае с бодибилдингом жир начинает расходоваться через 35–40 минут после тренировки, а в случае с аэробикой — сразу же после того, как израсходуется весь гликоген из печени (хотя существенных результатов нельзя добиться, тренируясь менее 30 минут).

Если вы уже давно занимаетесь аэробикой, то жир у вас начинает "гореть" быстрее после начала занятий, нежели у новичков. В среднем, через 10–15 минут от начала старта. Под аэробикой мы должны понимать вид циклической нагрузки в течение 35–50 минут, с пульсом 65–85% от максимума (220 минус ваш возраст). Соответственно, если вам 20 лет, то ваш максимум ($220 - 20 = 200$), а пульс во время аэробной нагрузки составляет $200 \times 0,65$ до $200 \times 0,85$. Пульс можно измерить на запястье в лучевой артерии или на шее в сонной. Сосчитайте пульс за 10 секунд и умножьте на 6, у вас получится количество сердечных сокращений в минуту. Если вы не хотите обременять себя нудными подсчетами, то вы можете использовать специальные пульсометры, которые помогут контролировать ваш пульс в течение всей тренировки. На пульсометре вы

выставляете границы нужного вам пульса, и если вы выходите за рамки такового, то специальный сигнал предупреждает вас об этом. Также вы можете контролировать ваш пульс по указателю на пульсометре, он все время показывает ваш пульс в данный момент. Во многих тренажерных залах имеются кардиотренажеры со встроенными пульсометрами, что тоже очень удобно.

Очень хороший показатель тренированности организма — измерение пульса в состоянии покоя. У нормального человека, занимающегося физической активностью, это 60–80 ударов в минуту. У ведущего сидячий образ жизни — иногда до 80–100 ударов. У людей, регулярно подверженных длительной циклической нагрузке, этот показатель составляет 30–40 ударов в минуту. В основном, это спортсмены (бегуны, лыжники, пловцы). Т.е. чем быстрее бьется пульс во время тренировки, тем меньше он в покое. Чем медленнее бьется сердце, тем больше крови перекачивается с ним, т.е. оно работает лучше.

Считается, что, чем чаще и дольше по времени вы занимаетесь, то тем эффективнее. Заниматься аэробикой нужно не меньше 2-х раз в неделю (если вам позволяет время). Далее вы можете увеличить ваши занятия до 3-4 раз в неделю в зависимости от поставленных целей и возможностей. Поскольку жир во время занятий начинает гореть не сразу, а только после 20-30 минут занятий аэробикой, то целесообразно заниматься больше получаса, около пятидесяти минут-часа. Время дня для занятий аэробикой можно варьировать в зависимости от образа жизни. Только надо помнить, что жир горит быстрее при углеводном голодании. В этом смысле эффективно заниматься утром, когда организм испытывает дефицит углеводов после сна, а также утреннее занятие ускоряет обмен веществ на целый день, съеденное за день будет гореть без излишков в виде жира, а чувствовать вы будете себя намного бодрее.

На сегодняшний день существует множество видов аэробной нагрузки: бег, ходьба, плавание, танцевальная аэробика, степ, слайд, фитбол, а также различного вида кардиотренажеры, имитирующие тот или иной вид нагрузки. Из всех этих видов аэробики вы должны выбрать наиболее приемлемые для себя, ведь вам придется заниматься аэробикой от 2 до 4 раз в неделю! Чтобы разнообразить занятия вы можете варьировать типы аэробик.

Очень важно делать разминку и заминку, чтобы избежать травм и резкого скачка сердцебиения. Во время аэробики следите за вашим пульсом (он не должен превышать 65-85% от максимума). Интенсивность тренировок повышается за счет увеличения количества тренировок и их продолжительности. Помните, что приобрести прекрасную фигуру - это тяжелый труд. Зато после всех ваших мучений результаты будут потрясающие!⁷⁹

ОДЕЖДА ДЛЯ АЭРОБИКИ

О, аэробика! Как много в этом простом слове значения, штампов, шаблонов и индивидуальных ассоциаций. Может показаться, что эра аэробики осталась в прошлом, там, где девушки в купальниках поверх лайковых лосин прыгали в экране лампового телевизора (да, одежда для аэробики в 80-х, сегодня вызывает улыбку). В действительности ритмическая гимнастика никуда не делась, она эволюционировала в фитнес - программы, вобрав в себя элементы из других видов активности. Инвентарь и одежда для занятий подбираются теперь с учетом особенностей этих программы.

Одежда для степ-аэробики

Вероятно самый распространенный вид ритмической гимнастики, сохранивший основные черты первичного течения - степ аэробика. Те же прыжки, махи, наклоны, но с использованием дополнительного оборудования в виде степ - платформы. При выборе одежды для аэробики такого типа, нужно учитывать продолжительность и интенсивность занятий. Т-образные футболки из хлопка при длительных выматывающих тренировках на стаеп-платформах взмокнут от пота. Это и смотрится не очень эстетично и создает дискомфорт от ощущения липкой ткани, и затрудняет движения. Лучшим вариантом станет топ-майка, без рукавов и резинок, в ней удобно будет выполнять любые движения руками. Что касается шорт или штанов, они не должны сковывать движений (подтяните колено к груди, если одежда не затрудняет такого движения, значит все в порядке). Чаще всего, на тренировках, по аэробике можно увидеть комплект для занятий спортом

⁷⁹ КИМ, Натальи, *Чудеса АЭРОБИКИ* [online]. 2009 [cit. 2016-15-03]. Dostupné z: <http://www.muskul.net/body/106.htm>

топ+шорты или топ+велоспидки. Такая одежда может иметь дополнительную компрессию в зоне бедер и лопаток, или иметь «вставки» для поддержки груди и ягодиц. Так что вы только выиграете, приобретя в спортивном магазине комплект для занятий аэробикой.

Одежда для аква-аэробики

Совершенно иной вид активности, чем классический фитнес. На занятиях аква-аэробикой вам не понадобится много одежды. Но это не значит, что на тренировку можно одеть, что попало. Занятий аква-аэробикой проходят в воде, поэтому нужен, прежде всего, купальник, желательного слитного типа, чтобы ничего не съезжало при движениях в сторону, и вы ощущали себя уверенно. В качестве дополнительного аксессуара не лишней будет водонепроницаемая шапочка, чтобы вам не приходилось сушить голову каждый раз после тренировки. Чтобы дойти до места занятий обязательно нужно иметь тапочки или сланцы с анти-скользящим покрытием. В некоторых центрах, где проводят занятия по аква-аэробике, выдают халаты, чтобы преодолеть расстояние до бассейна с честью и достоинством.

Одежда для танцевальной аэробики

В связи с ростом популярности фитнес-программ, увеличивается и количество смежных практик. Например, занятия аэробикой могут быть построены на движениях из хип-хоп культуры или латиноамериканских танцев. Как правило, заниматься любым видом аэробики, можно все в том же комплекте шорты + майка из спандекса, лайкры, нейлона, микрофибры или эластана.

Для танцевальных направлений хорошо подходят леггинсы или лосины, они плотно облегают ноги, не сковывая движений. Для аэробики скрещенной с восточным танцев понадобится платок с монетами, бахромой или бисером. Его очень удобно одевать поверх тех самых леггинсов, о которых упоминалось выше.

Одежда для кик-аэробики

Есть еще такое понятие как кик-аэробика, это когда программа строится на некоторых движениях из единоборств. Использоваться могут, например, удары руками, имитирующие бокс, или удары ногами, имитирующие карате. Типичный

пример такой аэробной программы – тай бо. Для тренировки подойдут спортивные штаны или бриджи, короткий топ или майка - борцовка.⁸⁰

АЭРОБИКА: С ЧЕГО НАЧАТЬ

Если вы хотите восстановить свою физическую форму, развить гибкость, улучшить осанку, работу сердечнососудистой системы, а также систем кровообращения, пищеварения, развить чувство ритма, убрать лишний вес, то вам нужно задуматься о занятиях аэробикой. С чего начать? С самого начала поймите одну истину, что ваше здоровье должно заботить именно вас, в ваших руках изменить все к лучшему. Только поняв это, вы сможете по-настоящему захотеть принять в свою жизнь такие изменения.

Не стоит сразу бежать в тренажерный зал или записываться на уроки обычной либо степ-аэробики. Изначально щадящими темпами приучите свой организм к небольшим нагрузкам, иначе на тренировках вам придется несладко. Конечно, вас примутся обучать базовым движениям, вы будете прыгать, растягиваться, и никто сразу не даст вам в руки 5-килограммовые гантели. Но если вы не хотите пропустить следующую тренировку из-за боли во всем теле, а после ее устранения забросить занятия, то лучше самому немного подготовиться к нагрузкам.

Можно начать с бега по утрам. Этому занятию следует уделить не более 20 минут, после чего сделать разминку – обычные базовые движения, которые выполняются во время утренней зарядки. Не нужно бегать каждый день. Следует чередовать такой день с тем, когда вы занимаетесь одной 15-минутной гимнастикой, после которой неплохо было бы посетить бассейн. Когда придет время третьего занятия, после гимнастики можно размяться с экспандером.

На пятый день вы заслужили отдых, также вам придется набраться сил перед финальным рывком, который и покажет, готовы ли вы приступить к занятиям по аэробике. Лучше не отлеживать бока, и если погода хорошая, то пройдите прогулочным шагом около 30 минут. Такое же время следует пробежать на следующий день, сделать это нужно быстрее, чем вы бегали в первые

⁸⁰ Fitnessdb. *Aerobika* [online]. 2016 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <http://fitnessdb.ru/aerobika/article/odezhda-dlja-aehrobiki/>

и третьи сутки. Если дыхание сбивается, и вы чувствуете недомогание, то переходите на шаг. После бега по традиции разминаемся. Когда наступит новое утро, сходите в бассейн, сделайте зарядку, можете попросту отдохнуть. Если вы сможете бегать полчаса и при этом чувствовать себя прекрасно, то вас можно поздравить – вы имеете неплохую физическую форму. Скорее всего, в первую неделю вы не добьетесь такого результата, но не отчаивайтесь. Через несколько месяцев регулярных занятий все получится.

Желательно, только после отработки такой программы, посетить занятие, на котором вас начнет обучать аэробике настоящий профессиональный тренер. Здесь также подходите к занятиям с умом, не ставьте для себя непосильно высокую планку, чтобы не надорваться. Научитесь хорошо исполнять аэробную комбинацию, показанную вам тренером, можно во время занятий использовать небольшого веса гантели, это укрепит вашу мускулатуру, сделает кожу более подтянутой. Тренироваться нужно начинать с килограммовыми гантелями. Только тогда, когда вы отточите выполнение всех упражнений, и при этом вас покинет ощущения дискомфорта, можно использовать более тяжелый спортивный реквизит.

Некоторые люди не желают посещать тренировки по аэробике и занимаются самостоятельно дома, заказав обучающие диски. Другие сооружают свой личный спортзал, предварительно заказав весь необходимый инвентарь (гантели, скакалки, амортизаторы, экспандеры, мячи) и разработав на свое усмотрение комплекс упражнений. Если вы не осведомлены в этих вопросах, то вам лучше избежать подобной самодеятельности.⁸¹

⁸¹ Fitnessdb. *Aerobika* [online]. 2016 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <http://fitnessdb.ru/aerobika/article/aehtrobika-s-chego-nachat/>

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Filologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Ruština se zaměřením na hospodářsko-právní a
turistickou oblast (RHP)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
PECHOVÁ Romana	Dobřany 80, Dobruška	F12536

TÉMA ČESKY:

Sportovní terminologie (aerobik)

TÉMA ANGLICKY:

Sports terminology (aerobics)

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Milena Machalová - KSR

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Stanovení a formulace cíle práce.
2. Stanovení struktury práce.
3. Shromažďování materiálů, sekundární literatury a jejich strukturování.
4. Syntetické zhodnocení studovaného materiálu.
5. Vypracování práce.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

MACH, Ivan. Aerobik od A do Z. Praha: IFAA Czech, 1998.
MACÁKOVÁ, Marcela. Aerobik. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3
SKOPOVÁ, Marie a BERÁNKOVÁ, Jana. Aerobik: kompletní průvodce. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 208 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3
KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 9788024424286.
VYCHODILOVÁ, Zdeňka. Vvedenje v teoriju perevoda dlja rusistov. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3417-9.
MACHALOVÁ, Milena, Eva VYSLOUŽILOVÁ, Oxana CAGAŠOVÁ, Tereza DOBROVOLNÁ, Andrea DRÁPELOVÁ, Eva MICHNÍKOVÁ a Markéta SVAŠKOVÁ. Rusko-český slovník sportovní terminologie. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4274-7

Podpis studenta:

Pechová Romana

Datum:

24.2.2016

Podpis vedoucího práce:

[Signature]

Datum:

24.2.2016

ANOTACE

Jméno a příjmení autora: Romana Pechová

Název fakulty: Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Název katedry: Katedra slavistiky

Název bakalářské práce: Sportovní terminologie (aerobik)

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Milena Machalová

Počet stran:

Počet znaků:

Počet titulů použité literatury:

Klíčová slova: sportovní terminologie, aerobik, historie aerobiku, funky, step, taneční aerobik, tae-bo, spinning, aqua aerobik, pomůcky, organizace, soutěže, osobnosti, rusko-český slovník, překlad, překládání, termín

Charakteristika bakalářské práce:

Bakalářská práce na téma Sportovní terminologie (aerobik) se zabývá termíny a terminologií tohoto konkrétního sportovního odvětví. Bakalářskou práci lze rozdělit na dvě hlavní části. První část je věnována aerobiku obecně a druhá část překladu, překládání a terminologii. V úvodních kapitolách bakalářské práce je popsána historie a rozvoj aerobiku v České republice a Ruské federaci. Další část je věnována dělení aerobiku, využití cvičebních pomůcek, českým i ruským nejvyšším organizacím aerobiku a jimi organizovaným soutěžím. Následující kapitoly jsou věnovány významným českým a ruským osobnostem aerobiku a jejich úspěchům. V druhé části práce je zpracována kapitola zabývající se překladem a překládáním, problematikou překládání, možnostmi překládání, překladatelským postupům a především překladu sportovní terminologie. Výstupem bakalářské práce je rusko-český slovník sportovní terminologie aerobiku.

ANNOTATION

Name and surname: Romana Pechová

Faculty: Philosophical fakulty, Palacky University Olomouc

Department: Department of Slavonic studies

Name of a bachelor's thesis: Sports terminology (aerobics)

Supervisor: PhDr. Milena Machalová

Number of pages:

Number of characters:

Keywords: sports terminology, aerobics, history of aerobics, funky, step aerobic, dance aerobics, tae-bo, spinning, aqua aerobics, utilities, organization, competitions, celebrities, Russian - Czech dictionary, translation, translating, term

Summary:

The bachelor's thesis on sports terminology (aerobics) deals with terms and the terminology of this particular sport. The thesis can be divided into two main parts. The first part is devoted to aerobic in general, the second part to the translation, translating and terminology. Opening chapters of the thesis describe history and development of aerobics in the Czech Republic and Russian Federation. Another section is devoted to the division of aerobics, use of exercise equipment, Czech and Russian top organizations in aerobics and to competitions organized by these organizations. The following chapters are dedicated to important personalities of Czech and Russian aerobics and to their achievements. The second part of the thesis is a dealing with the translation and translating, translating issues, possibilities of translation, translation procedures and mainly with the translation of sports terminology. The outcome of the bachelor's thesis is a Russian-Czech dictionary of sports terminology in aerobics.