СПОРТ ТЕРМИНДЕРІНІҢ ТҮСІНДІРМЕ СӨЗДІГІ

ҚАЗАҚША-ОРЫСША
ОРЫСША-ҚАЗАҚША

Қазақстан Республикасының
Мәдениет және ақпарат министрлігі
Тіл комитеті

СПОРТ ТЕРМИНДЕРІНІҢ ТҮСІНДІРМЕ СӨЗДІГІ

қазақша-орысша
орысша-қазақша

Алматы
2009

УДК 796 (038)
ББК 75-1я 2
Ж69

Сөздік Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Жарлығымен бекітілген "Тілдерді қолдану мен дамытудың 2001-2010 жылдарға арналған бағдарламасы" аясында шығарылып отыр

Жолымбетов Ө.Ш., Құлназаров А.Қ.
Ж69 Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі. – Алматы, 2009. – 480 б. – Қазақша-орысша, орысша-қазақша

ISBN 9965-822-48-4

Мемлекеттік тіл – қазақ тілінің өмірдің сан салаларында, оның ішінде спортта жаппай қолданыла бастауы себепті көптеген спорт түрлеріне байланысты оның атауларына түсініктеме беру осы саланың мамандары – жаттықтырушылар, торешілер, дене тәрбиесі пәнінің оқытушылары, спорт журналистері мен ұйымдастырушылары үшін пайдалы деп есептейміз.

Ж 4602090000
00(05)-09

УДК 796 (038)
ББК 75-1я 2

ISBN 9965-822-48-4

© Жолымбетов Ө.Ш., Құлназаров А.Қ., 2009
© "Сөздік-Словарь", 2009

I бөлім

Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі

қазақша-орысша

ҚАЗАҚ ӘЛІПБИІ
КАЗАХСКИЙ АЛФАВИТ

Баспаша түрі	Жазбаша түрі	Айтылуы
А а	*А а*	*а*
Ә ә	*Ә ә*	*ә*
Б б	*Б б*	*бе*
В в	*В в*	*ве*
Г г	*Г г*	*ге*
Ғ ғ	*Ғ ғ*	*ға*
Д д	*Д д*	*де*
Е е	*Е е*	*йе*
Ё ё	*Ё ё*	*йо*
Ж ж	*Ж ж*	*же*
З з	*З з*	*зе*
И и	*И и*	*ый, ій*
Й й	*Й й*	*қысқа и*
К к	*К к*	*ка*
Қ қ	*Қ қ*	*қа*
Л л	*Л л*	*эл*
М м	*М м*	*эм*
Н н	*Н н*	*эн*
Ң ң	*Ң ң*	*эң*
О о	*О о*	*о*
Ө ө	*Ө ө*	*ө*
П п	*П п*	*пе*
Р р	*Р р*	*эр*
С с	*С с*	*эс*
Т т	*Т т*	*те*
У у	*У у*	*ұу,ұу*
Ұ ұ	*Ұ ұ*	*ұ*
Ү ү	*Ү ү*	*ү*
Ф ф	*Ф ф*	*эф*
Х х	*Х х*	*ха*
Һ һ	*Һ һ*	*һа*
Ц ц	*Ц ц*	*це*
Ч ч	*Ч ч*	*че*
Ш ш	*Ш ш*	*ша*
Щ щ	*Щ щ*	*ща*
Ъ ъ	*Ъ ъ*	*айыру белгісі*
Ы ы	*Ы ы*	*ы*
І і	*І і*	*і*
Ь ь	*Ь ь*	*жіңішкелік белгісі*
Э э	*Э э*	*э*
Ю ю	*Ю ю*	*йу*
Я я	*Я я*	*йа*

СӨЗ БАСЫ

(Спорт саласындағы түсіндірме сөздіктің маңызы мен мақсаты және ғылыми-теориялық негізі жайында)

Қазақстан Республикасы Президентінің «Тілдерді қолдану мен дамытудың 2001-2010 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы туралы» Жарлығын іске асыру мақсатында Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігінің спорт комитеті және Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің дене тәрбиесі ұлттық ғылыми-практикалық орталығының қатысуымен қазақ және орыс тілдерінде алғаш рет спорт атауларының түсіндірме сөздігін шығарып отыр. Белгілі тіл маманы С.И. Ожеговтың «Словарь русского языка» атты еңбегінде «түсіндірме» («толковый») сөзі түсіндіру, талқылау мағынасын білдіреді.

Әдетте әрбір ұлттық тілдің сөздік құрамы, сол халықтың тарихына, тұрмыс-салтына, мәдениеті мен әдебиетіне, өнеріне тікелей қатысты, және оның дүниелік (материалдық), рухани қазынасының айнасы іспеттес. Мұның себебі өмірдің қайсыбір саласын алсақ та, ондағы құбылыстардың барлығы да тілге іздерін тастап, оның бойына сіңген сөздерді куә етіп, өздерінің таңбасын қалдырады. Сондықтан да қай тілдің болмасын түсіндірме сөздігін жасау – сол тілдің иесі халықтың рухани өміріндегі маңызы зор жұмыс болып табылады.

Қазір Қазақстан Республикасының тұрғындары спорттың 70-тен астам түрлерімен айналысып, жарыстар өткізеді екен. Солардың 50-інен түрлі халықаралық жарыстарға қатысамыз. Демек, спорт қай мемлекеттің болмасын басқа елдермен өзара қарым-қатынастарын барынша кеңейтіп отыр. Қазақ халқының басқа халықтармен өзара байланысына қатынастармен шектелмей, екпіндей енген бұрын біздерге бейтаныс көптеген спорт түрлері өзімен бірге ғажайып сөз тасқынын да ала келді. Оны қабылдау уақыт талабы, әлемдік өркениетке ілесудің бір белгісі.

Бұл кітап атауларды түсіндіру, спорт қызметіндегі халықаралық байланыстарды нығайтудың көкейкесті мәселелерін терендете талдап, осы саланың мамандарына нақты көмек көрсетуге арналған. Мемлекеттік тіл — қазақ тілінің ел өмірінің сан саласында батыл енгізілуіне байланысты мәселелерді талқылауда немесе оның айналасында әңгімедүкен құруда өзекті үлкен проблемаға айналып отыр. Мұны баспалардан жиі-жиі шығып тұратын салалық атаулар жайлы сөздіктерден де байқаймыз. Спорт тақырыбын да кең қамтыған бірнеше сөздіктер жарық көрді. Олар – тарих ғылымының докторы, марқұм Базарбай Төтенайдың 1994 жылы «Мектеп» баспасынан шыққан орысша-қазақша спорт атауларының, белгілі журналист-жазушы Несіп Жүнісбайдың басқаруымен 2001 жылы «Рауан» баспасынан шыққан «Қазақша-орысша, орысша-қазақша терминологиялық сөздік» еңбектері. Алайда, спорт түрлерінің халықаралық мәні мен мазмұнына, атқаратын міндетіне қарап, жер шарын мекендеген көптеген халықтардың ұлттық дене мәдениетінің негізгі бір бөлігі болып есептелетін спорт түрлерінің құрлықтық, олимпиялық ойындардың, чемпионаттар мен еларалық жарыстардың жыл санап ауқымын кеңейте түсуіне байланысты атауларды тек қана аударып қана қоймай, оны түсіндіріп отыру да қажет. Мысалы, 1998 жылы Тайландтың астанасы Бангкок қаласында өткен XIII Азия ойындарының бағдарламасына енген он шақты спорт түрлерінің заты түгілі, аты да бізге бейтаныс еді. Қысқаша болса да солардың затын түсінбей тұрып, сол спорт түрлерімен айналысудың, одан өтетін жарыстарға қатысудың мүмкін еместігі іс жүзінде белгілі болды. Сол спорт түрлерінің ар жағында олардың ережесі, пайдаланылатын құрал-жабдықтарының, өтетін орнының аттары т.б. сияқты жүздеген сөздер тұр.

Спорт атауларын, олардың атқаратын, қолданылатын сәттерін білу – спорттың тілін білу болып табылады.

Дене тәрбиесі мен спорт арқылы тіліміздің сөздік қорының аясын кеңейтіп, маңызын биікке көтерсек, жаңа сөздер атауларының тасқынын жүйелеп тізіп, хаттап, оларға хал-қадерімізше түсінік беріп, сипаттама жасауға тырыстық. Бірақ сөздіктің негізі қазақ тілінде бұрыннан бар, тілшілеріміз, әдебиетшілеріміз бен спорт мамандарының күнделікті қолданатын атауларының негізінде қалыптасты. Сондықтан осы сөздіктің маңызы мен мәні салалық мамандар үшін де, жалпы тіл білімі үшін де ғылыми-практикалық тұрғыдан, саяси-әлеуметтік тұрғыдан болсын аса маңызды. Бұл тақырып республикамыз тәуелсіздікке ие болғаннан кейінгі жылдары, Үкімет пен түрлі министрліктердің қазақ тілінің мәртебесін көтеру жолындағы күрделі жұмыстарды қолға алғаннан кейін тұңғыш рет іс жүзінде орындалып отыр.

Сөздікте қазақ тіліндегі спорт атаулары түгел болмаса да, мүмкіндігінше мол қамтылып, олардың түпкі мағыналары анықталды, бұрын қалыптасқан нормалары сарапталды. Қазақ тілінің әлеуметтік мәні мен маңызы барынша артып, қоғамдық қызметі кеңейіп отырған шақта, кәсіби-салалық осындай сөздіктің жарық көруі тек қана түгелдей бір халықтың емес, оның әрбір мүшесінің де қауым болып мәдени дәрежесінің биікке көтерілгендігін көрсетеді.

Ата-бабаларымыз «елу жылда ел жаңа, қырық жылда қазан жаңа» деп бекер айтпаған екен. Тұрмыс-салтымыздың, дәстүр-ғұрпымыздың замана ағымына орай бірқатар өзгерістерге ұшырауына байланысты соңғы 10-15 жылдың төңірегінде тілімізге алты мыңнан астам жаңа сөздер енипті. Сарымайдан қыл суырғандай, қызыл тілден бал тамызып шешен сөйлейтін дана халқымыз өмірде лүп еткен қандай өзгеріс болмасын оған лезде мән беріп, мазмұн-мағынасына сәйкес ат тауып іліп алып кететініне күмәніміз жоқ. Бұл ретте басқа салалар сияқты спорттың да тіл байлығымызға қосар үлесі мол. Осыдан 50-60 жыл бұрын, XX ғасырдың орта тұсында баспасөз бетінде спорт жайлы тек хабар-ошарлармен ғана шектеліп жүрсек, қазір радио мен теледидар әлемінің шартарабынан Қазақстан спорты мен спортшылары жайлы келелі жеделдеме хабарларды тыңдап жүрміз, осы тақырыпты кең қамтитын газет-журналдарымыз бар, том-том кітаптар шығарылып, кинолар түсірілуде, ғылыми еңбектер жазылып, диссертациялар қорғалуда. Демек, спорт атаулары ана тілімізді байытып, шұрайландырып, тіл теңізіне өзіндік бір сала болып құйылып отыр.

Еліміз тәуелсіздікке ие болғаннан бергі уақытта қазақ тілі шын мәнінде ұлттық, мемлекеттік тіл болып қалыптасып, қай салада болмасын шарықтап дамып келеді. Оның осыншама қауырт, өте күшті қарқынмен алға ілгерілеуі, әлеуметтік мәні мен маңызының артуы, қоғамдағы қызметінің орны мен қолдану аясының шарықтап кеңеюіне негіз жасады. Өйткені ұлттық баспасөзде де дене тәрбиесі мен спорт тақырыбына көңілдің ерекше бөлінуі, әлемдік деңгейдегі спорт шараларынан алыста жатқан елдерден хабарлар берілудің жиілеуі, қазір бұқаралық ақпарат саласында көркем әдебиет жанрының өсе түсуі, қазақ тілінде 1-11 сыныптарға арналған тән тәрбиесі оқулығының пайда болуы, қазақ тілінде сөйлейтін қауым мен тыңдармандар санының артуы, қазақ тілінің жазбаша, ауызша нормаларын ыңғайластыруды, бірқалыпқа түсіруді талап етеді. Қазақ тілінің осыншама кемелденіп, шарықтаған тұсында сала-сала бойынша оның түсіндірме сөздігін жасау қажеттігі ешкімді таңғалдырмаса керек.

Біз сөз етіп отырған спорт атаулары негізінен үш көзден нәр алады. Соның ***біріншісі,*** топырағымызда өсіп қалыптасқан әлімсақтан белгілі төл сөздеріміз. Бірақ мұның барын бар деп, жоғын іздеп табуымыз керек. ***Екіншісі,*** аударуға сұранып, мәнмағынасын жоғалтпай, тілдік қорға сіңіп кетуге дайын тұрған сөздер. Бұлардың мазмұнға өзгеріс енгізбейтін дәл баламасын табу қажет. ***Үшіншісі,*** әуелгі баста бір тілде ай-

тылып, кейін қазақтан басқа да көптеген халықтар сол күйінде қабылдаған, әлем жұртшылығы түгел мойындап өз сөзі етіп, бауырына басып алып кеткен атаулар. Бұл атауларды «мен былай айтар едім» деп өзі қолқалап, ана тілімізге кірісіп кеткісі келіп тұрмаса сол күйінде қалдырған дұрыс.

Мұның кейбір оқырмандарға әдеттегіден гөрі басқашалау, тіпті кейбір жағдайда оғаштау болып көрінуі де заңды. Бұл сірә, әлгі сөзге құлақ пен көздің қанықпағандығынан ғой деп ойлаймыз. Осындай көңілде күдік тудыратын бірлі-жарым кейбір сөздерге қай халықтың тілінен шыққандығын жазып мән-мағынасын білдіретін түсіндірмелер беріп, өзге тілдерден енген кірме сөздерді іркілмей алып отырдық. Демек, оқырман қауымның кейбір секем алған сөздері бірте-бірте құлаққа сіңісіп, қазақ тілінің өз атауларындай болып, бірте қайнасып кететіндігіне сенімдіміз.

Осы арада тілдің өзіндік сипаты жайлы пікірімізді де білдіре кетсек деген ойдамыз. Қай тіл болса да оның басқа тілге ұқсамайтын өзіндік сипаты аз уақытта қалыптаса салатын кездейсоқ құбылыс емес. Тілдік сипаттарды тудыратын халық болғандықтан, оны асықтыруға болмайды. Бәрінің де өз уақыты, қолданысқа, айналымға түсетін өз кезеңі бар. Тілдің негізгі сүйегі, өрісі мен арқауы қолданыстағы халық тілінің, көпшілікке ортақ сипаттарынан нәр алады, сол нәрмен өркендеп, құлашын кеңге жаяды, халықтық сипаттарды өзіне таяныш етеді.

Тілдің сипаттары үнемі дамып, өсіп отырмаса ол тіл бірыңғай архаизмге, көне сөздердің қоймасына айналады. Мысалы, пайдалану аясы күн сайын кеңейіп отырған ағылшын, француз, жапон, неміс тілдерін алайықшы. Олар жаңа атауларды кеудеден итермейді, қақпайламайды, жатсынбайды, тез қабылдап, бойларына сіңіріп алып кетеді. Біз түсіндір-ме сөздікті құрастыру кезінде осыны ескердік.

Қай тілде жарияланса да түсіндірме сөздіктің негізгі, әрі қиын міндеттерінің бірі — оның өзіне тән ерекшеліктері мен сипатын таныстатып — сөздердің мағыналарын анықтау мәселесі. Бұл міндет сөз қолданысының дара өзіне ғана тән ерекшеліктерін ашуға байланысты болғандықтан, алдымызға қойған мақсаттарға арналғандықтан, әр сөздің мағынасына үңіліп, оның табиғи сипатын ашуға тырыстық.

Қандай атауға болмасын оның ішкі мазмұнын өзгертпейтін, сыртқы кейпіне дәл балама сөз табу қиынның қиыны екендігін жұмыс барысында көрдік. Сондықтан ұсынып отырған түсіндірме сөздігімізді шегіне жеткен, бір орыннан мызғымайтын, тастай қатып қалған дүние деп есептемейміз. «Қалауын тапса қар жанады» дегендей, ілеуін тапса майыспайтын, ретке келмейтін зат жоқ. Тән тәрбиесі мен спорт мамандарының күнделікті қызметіне, қалың оқырман қауымның қажетіне жарап жатса, бұл еңбек әлі де толықтырылып, талай рет қайталанып жарыққа шығады деген ойдамыз. Сондықтан да, құрметті халайық, сіздердің ұсыныс-пікірлеріңіз мұқият ескерілетінін хабарлай отырып, өздеріңізден осы спорт атауларының түсіндірме сөздігі жайлы хаттар күтеміз.

Біздің мекен-жайымыз: 050022 Алматы қаласы,
Абай даңғылы, 48. Орталық стадион
Бұқаралық спорт түрлері бойынша жоғары спорт шеберлігі республикалық мектебі
Тел: 8 (727) 261-11-29
Факс: 8 (727) 292-47-12.
Құрметпен авторлар.

АБСОЛЮТТІК РЕКОРД – спорттың кейбір түрлеріндегі ең жоғарғы көрсеткіш.

АБСОЛЮТТІК САЛМАҚ – салмақ дәрежелері бойынша жарыстар өтетін спорт түрлеріндегі ең ауыр салмақ.

АБСОЛЮТТІК ЧЕМПИОН – спорттың, көркем гимнастика, президенттік сынама, конькимен шапшаң сырғанау және басқа көпсайыстың жеке бағдарламалары бойынша жеңімпаздар анықталатын т.б. түрлерінде, көпсайыстың барлық түрлерінен қорытындысында жеңіске жету. А. ч. атағы көпсайыста тұтастай 1-орын алған спортшыға беріледі.

АВИАМОДЕЛЬ СПОРТЫ – әртүрлі ұшқыш аппараттарды (ұшақтарды, планерлерді, тікұшақтарды, ұшатын аппараттарды, жылы әуе шарларын, батпырауықтарды т.б) құрастыру, ұшыру.

АВТОМАТТЫҚ (спортта) – жекпе-жек кезіндегі жай және күрделі қимылдардың шабуыл және қарсы шабуыл үстінде өзөзінен орындалуы.

АВТОМАТТЫ УАҚЫТ ӨЛШЕГІШ – арнайы құрал-жабдықтар арқылы уақытты өздігінен өлшеуші аспап.

АВТОДАҢҒЫЛ – кесе-көлденең жолы не басқалай өтетін жолы жоқ автомобиль жүретін жол. Автодаңғыл авто-мото және тасжол жарыстарын өткізу үшін пайдаланылады.

АВТОМОБИЛЬ СПОРТЫ – шапшаң, спортқа арналған және сериялы автомобильдермен әртүрлі жарыстар өтетін спорт түрі.

АВТОМОДЕЛЬ – барлық ерекшеліктерін сақтап кішірейтіліп жасалған автомодельдің үлгісі.

АВТОМОДЕЛЬ СПОРТЫ – автомодельдер жасап оларды әртүрлі жарыстарға қатысуға пайдаланатын спорт түрі.

АВТОМОТОДРОМ – автомобиль және мотоциклдермен әртүрлі жарыстар өткізуге арналған әдейі құрылыс.

АБСОЛЮТНЫЙ РЕКОРД – наивысшее достижение в некоторых видах спорта.

АБСОЛЮТНЫЙ ВЕС – супертяжёлый вес в видах спорта, соревнования в которых проводятся по весовы категориям.

АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН – в некоторых видах спорта, как, например в спортивной и художественной гимнастике, президентскому тесту, в скоростном беге на коньках и др., где при проведении первенств определяются победители по отдельным видам программы и по всему многоборью в целом; звание абсолютного чемпиона присваивается спортсмену, занявшему 1-е место в многоборье.

АВИАМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ – включает в себя конструирование, постройку и запуск различных моделей летательных аппаратов (самолётов, планеров, вертолётов, птицелётов, воздушных тепловых шаров, воздушных змеев и т.п.).

АВТОМАТИЗМ (в спорте) – способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка.

АВТОХРОНОМЕТРАЖ – автоматическая регистрация времени, производимая с помощью специальных приборов.

АВТОСТРАДА – дорога для автомобильного движения без поперечных и наземных переездов. Автострада используется и для проведения соревнований по автомотошоссейной гонке.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий различные соревнования на гоночных, спортивных и серийных автомобилях.

АВТОМОДЕЛЬ – образец автомобиля, воспроизведенный в уменьшенном виде с соблюдением всех пропорций.

АВТОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий создание автомоделей и использование их в различных соревнованиях.

АВТОМОТОДРОМ – специальное сооружение для проведения соревнований по скоростной езде на мотоциклах и автомобилях.

АВТОМОТОКЛУБ – автомобиль және мотоцикл спорты бойынша оқу-жаттығу, әдістемелік жұмыстарды жүргізуге арналған орталық.

АВТОМОТОМЕКТЕП – автомобиль және мотоцикль жүргізушілерін дайындайтын оқу орны. Оқушылар мен оқытушы-нұсқаушыларға арналған оқу бөлмелері, зертханалары, гаражы, жөндеу шеберханалары болады.

АҒАШАЯҚ – көңіл көтеретін ойындарға арналған құрал.

АДАЙ ЖЫЛҚЫСЫ – Арал және Каспий теңіздерінің арасындағы шөлейт аймақтарда кең тараған жылқы тұқымы. Орта Азия, әсіресе түрікмен жылқыларымен ертеден будандастырылып, тұқымы асылдандырылып келеді. Шабысқа ыңғайлы, дене бітімі қапсағай келген жүрісі жеңіл, ұшқыр.

АДАМ АНАТОМИЯСЫ – адамның іш құрылысы, сыртқы дене мүшесі жайлы ғылым. А. адамның тән құрылысын оның мүшелерінің қызметі, өзара байланысы, шығу тегі, адамның тұрмысы мен еңбек жағдайына, жасына байланысты дамуы тұрғысында зерттейді.

АДАМНЫҢ ҚАН ТАМЫРЛАРЫ ЖҮЙЕСІ – орталығы жүрек болып табылатын үлкен және кіші екі қан айналымына бөлінеді.

АДАМНЫҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС МҮШЕЛЕРІ – дененің тірек және қозғалыс мүшелерінен тұрады; олар — қозғалысты, дененің немесе оның жеке бөліктерінің қимылсыз қалпын сақтайды.

АЗИЯНЫҢ ОЛИМПИЯЛЫҚ КЕҢЕСІ (АОК) – аймақтық, құрлықтық және халықаралық деңгейде спорт саласында Азия елдерінің қызметін үйлестіреді. Негізі 16.11.1982 ж. қаланған.

АЗИЯ ОЙЫНДАРЫ – жер шарын мекендеген адамдардың жартысынан астамы Азияда тұрады. Әрбір төрт жылда бір рет Олимпиада циклінің ортасында Азия спорт ойындары өтеді.

АИБА – 1920 жылы құрылған халықаралық бокс бірлестігінің орнына 1946ж.

АВТОМОТОКЛУБ – центр учебно-спортивной и методической работы по автомобильному и мотоциклетному спорту.

АВТОМОТОШКОЛА – учебное заведение, готовящее водителей автомобилей и мотоциклов. Имеет учебные классы, лаборатории, гараж, мастерские и другие помещения для учащихся и преподавателей-инструкторов.

ГИГАНТСКИЕ ШАГИ – устройство для развлекательной игры.

АДАЕВСКАЯ ЛОШАДЬ – распространена главным образом в пустынных районах между Аральским и Каспийским морями. С давних времен улучшалось жеребцами среднеазиатских, особенно туркменских пород. Отличается верховым складом, сухой конституцией, легкими движениями, резвостью.

АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА – наука о внешней форме и внутреннем строении человеческого тела. Анатомия изучает строение человеческого тела в связи с функцией его органов, особенностями происхождения, возрастного развития, условий труда и быта человека.

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА (человека)– делится на два круга кровообращения – большой и малый, центром которых является сердце.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА – состоит из органов опоры и движения; они обеспечивают выполнение движений, сохранение неподвижного положения тела или его отдельных частей.

ОЛИМПИЙСКИЙ СОВЕТ АЗИИ (ОСА) – координирует деятельность стран Азии в области спорта на региональном, континентальном и международном уровнях. Основан 16.11.1982 г.

АЗИАТСКИЕ ИГРЫ – в Азии живет более половины человечества. Раз в 4 года в середине олимпийского цикла на этом континенте проводятся по типу Олимпийских игр Азиатские игры или Азиады.

АИБА – Международная любительская ассоциация бокса. Создана в 1946 вместо

әуеской боксшылардың халықаралық қауымдастық болып қайта құрылған ұйым.

АИБА-ның АЗИЯ ҚҰРЛЫҚТЫҚ БЮРОСЫ (АзИБА) – АИБА-ның 1966 жылы Рим конгресінің шешіміне сәйкес 1967 жылы құрылған ұйым, 1970 жылы әуеской боксшылардың Азиялық бірлестігі болып қайта құрылды.

АИБА-ның АТҚАРУ КОМИТЕТІ – құрлықтық қауымдастықтардың ұсынысымен Конгресте үміткерлердің арасынан 4 жылға тағайындалатын орган.

АИБА АТҚАРУ КОМИТЕТІНІҢ КОМИССИЯСЫ – әуеской бокс қызметінің нақты негізгі мәселелерін шешуге басшылық жасау үшін құрылған топ.

АИБА-ның АТҚАРУШЫ ДИРЕКТОРЫ – АИБА-ның Атқару комитеті тағайындайтын және жалақы төленетін лауазымдық қызмет.

АИБА-ның КОНГРЕСІ – әуеской боксшылар халықаралық ассоциациясының жоғарғы басқарушы органы болып табылады (АИБА). Әрбір 4 жылда 1 рет шақырылады.

АИБА-ның ҚҰРЛЫҚТЫҚ АССОЦИЯЦИЯСЫ ЖӘНЕ БЮРОСЫ – АИБА-ның VI конгресінен кейін (1966) құрлықтық бюро ассоциацияларға айнала бастады.

АИБА-ның ПРЕЗИДЕНТІ – Конгресс оны белгілі бір мерзімге сайлайды.

АИПС – спорттық баспасөздің халықаралық ассоциациясы.

АЙЛА-ШАРҒЫЛЫ БОКСШЫЛАР – жекпе-жекті барлау барысында мұқият әзірленген соққылар жүйесін «сынайтын» бәсекені жан-жақты әдіс-айлаға құратын боксшылар.

АЙНАЛУ – шеңбердің бойымен айнала жүру.

АЙНАЛУ СӘТІ – сыртқы күштің әсерінен дененің айналып түсу сәті.

АЙНАЛЫМ – 1. Стадиондағы, ипподромдағы, тректегі т.б. айналма жолдың қашықтығы. 2. Қауіптен құтқару шеңбері – іші желмен үрленген дөңгелек баллон.

существовавшей с 1920 Международной федерации бокса.

АЗИАТСКОЕ КОНТИНЕНТАЛЬНОЕ БЮРО АИБА (АзИБА) – организовано в 1967 по решению Римского конгресса АИБА (1966). В 1970 преобразовано в Азиатскую Ассоциацию любителей бокса.

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ АИБА – орган, который избирается Конгрессом на срок в 4 года из числа кандидатов, рекомендованных континентальными ассоциациями.

КОМИССИИ ИСПОЛКОМА АИБА – созданы для руководства и решения сугубо конкретных специальных вопросов деятельности любительского бокса.

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АИБА – назначается Исполкомом АИБА и получает жалованье.

КОНГРЕСС АИБА – высший руководящий орган Международной ассоциации любительского бокса (АИБА). Собирается 1 раз в 4 года.

КОНТИНЕНТАЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ И БЮРО АИБА – после VI конгресса АИБА континентальные бюро (1966) начали преобразовываться из бюро в ассоциации.

ПРЕЗИДЕНТ АИБА – избирается Конгрессом на определенный срок.

АИПС – Международная ассоциация спортивной прессы.

БОКСЁРЫ КОМБИНАЦИОННОГО ПЛАНА – боксёры, строящие бой за счет комбинаций и хорошо отточенных серий ударов, которые «примеряют» к противнику в процессе разведки боя.

КРУГ – движение по окружности.

КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ – момент внешней силы, под воздействием которого происходит вращение тела.

КРУГ – 1. Длина дорожки по кругу на стадионе, ипподроме, треке и т.д. 2. Круг спасательный – надутый воздухом круглый баллон.

АЙНАЛЫП ШАБУ (вольт-айналу) – айналып шауып немесе желіп келе жаткан аттың үстінде гимнастикалық жаттығуларды орындайтын ат спортының түрі (1-сурет).

АЙГӨЛЕК – қазақ балаларының қимыл-қозғалысты ойыны.

АЙКИДО – негізін Морихеи Уешиба қалаған шығыс жекпе-жегінің бір түрі (2-сурет).

АЙКӨЛ – орыстың «чижик» ойынына ұқсайтын қазақтың қимыл-қозғалысты ойыны.

АЙҚЫН БАСЫМДЫЛЫҚ (бокста) – бір боксшы өзінің қарсыласынан күші мен әдіскойлығы жағынан даусыз басым түскен жағдайда оған берілетін жеңіс.

АЙЛАҚ (спорт қайықтары үшін) – қайықтарды және басқа да жабдықтарды қысқа сақтау, жөндеу және суда өтетін жарыстарға қатыстыру үшін қойып сақтайтын су жиегіндегі қауіпсіз орын.

АЙНА АЛДЫНДА ЖАТТЫҒУ (бокста) – боксшының қателіктерін түзету мақсатында арнайы әдістер мен алдамшы қимылдар жасау, сол сияқты спортшының жалпы техникалық дайындығын түзейтін жаттығу тәсілдерінің бірі.

АЙНАЛУ (гимнастикада) – гимнаст орындайтын өзіндік мәні бар айналмалы қимыл.

АЙНАЛЫП ТҰРУ (спорттық гимнастикада) – қолымен тұрған гимнасшының асылып (құралда), тіреуге немесе қолымен тұруға (еденде) көшуі.

АЙНАЛЫП КЕТУ (спорттық гимнастикада) – гимнасшының ұстаған жеріндегі нүктесі арқылы шеңбер жасау сызығы бойымен қозғалысы.

АЙНАЛЫМДЫ ЕСЕПТЕУ (автомобиль, мотоцикл жарыстарында, ат шабыста) – айналманы немесе түзу жолдың бойымен қайта-қайта өту санын бақылап, есепке алып отыру.

АЙНАЛЫП ӨТУ (спорт ойындарында) – допты тастап кетпей қарсыласын алдап, айналып өтетін техникалық әдіс.

ВОЛЬТИЖИРОВКА (вольт-круг) – вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом по кругу.

АЙГОЛЕК – подвижная игра казахских детей.

АЙКИДО – один из видов боевых искусств Востока. Основал Морихеи Уешиба.

АЙКОЛ – подвижная казахская игра, аналогичная русской игре «чижик».

ЯВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО (в боксе)– победа, присуждаемая одному из боксёров в случае его бесспорного физического или технического превосходства над противником.

ГАВАНЬ (для спортивных судов)– место безопасной стоянки яхт и прочих судов, применяемых в спортивных соревнованиях на воде, а также место для ремонта судов и хранения в зимний период.

РАБОТА ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ (в боксе) – один из методов тренировки, применяемый с целью исправления боксёром ошибок в выполнении специальных приёмов и имитационных упражнений, а также повышения технической подготовленности спортсмена.

ВКРУТ (в гимнастике) – термин, обозначающий своеобразное круговое движение, выполняемое гимнастом.

ПЕРЕВОРОТ (в спортивной гимнастике) – переход гимнаста из стойки на руках в вис (на снаряде), упор или в стойку (на полу).

ОБОРОТ (в спортивной гимнастике) – круговое движение гимнаста вокруг линии, проходящей через точки хвата.

СЧЁТ КРУГОВ (в автомобильных и мотоциклетных соревнованиях и в конных скачках) – контроль за многократным прохождением кольцевой или линейной трассы.

ОБВОДКА ПРОТИВНИКА (в спортивных играх) – технический прием, позволяющий, не теряя контроля над мячом, обойти противника.



1-сурет. Айналып шабу.



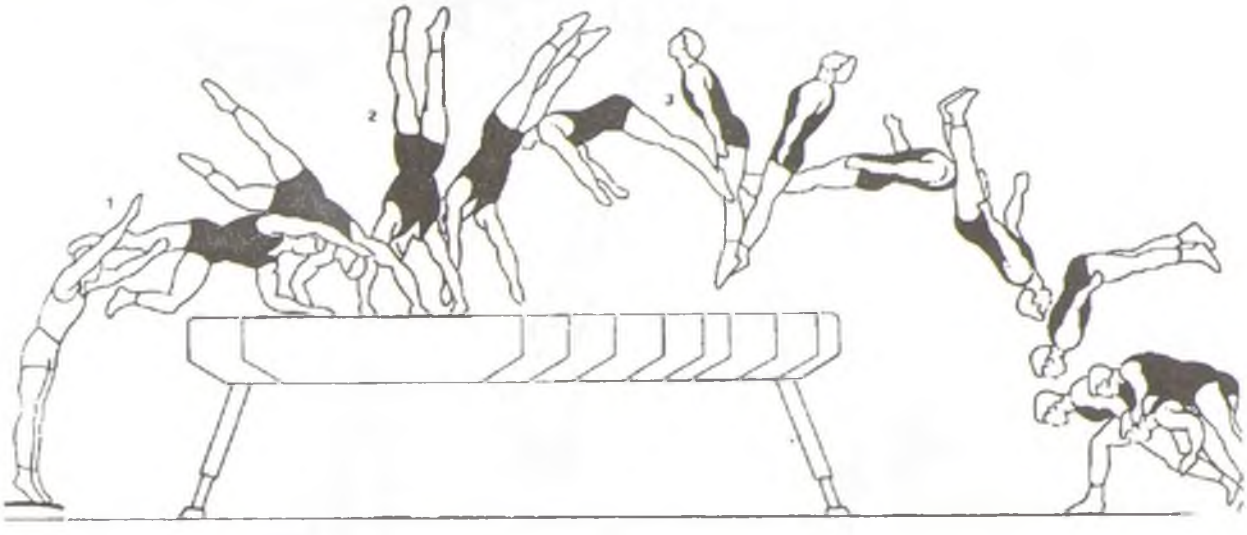
2-сурет. Айкидо.

АЙНАЛЫП ТҮСІП АУДАРУ (айналма күресте) – балуан қарсыласын қолынан іліп, аяғынан алып барып айналып түсіп оны жауырынына болмаса төрттағанға салатын әдіс.

АЙНАЛЫП ТҮСУ (шыр айналу) – арасында қолдарын тірей бір не, екі фазамен серпіліп дененің алдыңғы жаққа қарай немесе кейін бұрылып түгелдей аударылып түсетін айналмалы қимылы (3-сурет).

ПЕРЕВОД ВРАЩЕНИЕМ (вертушка в борьбе) – приём, при выполнении которого борец повисает на руке или ноге противника и, поворачиваясь кругом, переводит его в партер или переворачивает на спину.

ПЕРЕВОРОТ – вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед или назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.



3-сурет. Айналып түсу.

АЙЫПТАУ – рұқсат етілмейтін, жарыс ережесіне қарсы әрекеттері үшін берілетін жаза.

АЙЫП ДОБЫ – командалық спорт ойындарында ойын ережесін бұзғандығы үшін берілетін айып добын теуіп ойынға қосу немесе допты лақтыру, соғу.

АЙЫП УАҚЫТЫНЫҢ САҒАТЫ – айыпталған хоккейшінің уақытын есептейтін әрі көрсететін аспап.

АКАДЕМИЯЛЫҚ ҚАЙЫҚ ЕСУ – XIX ғасырдың 1-ші жартысында Ұлыбританияда пайда болған көпорынды академиялық қайықтармен жарысатын есу спорты.

АКВАПАРК – олимпиялық және де басқа жүзу бассейндері, сарқырамалар, тоспалар, қолдан жасалған құламалар, су қоймаларының кешені.

АКВАПЛАН – шапшаңдығы сағатына 15 км-ден аспайтын қайықтарға тіркелетін сумен жүзуге арналған шағын сал.

НАКАЗАНИЯ – штраф за нарушения правил соревнований.

ШТРАФНОЙ УДАР (бросок) – удар по мячу (или бросок мяча) в командных спортивных играх, назначаемый за нарушение правил игры.

ЧАСЫ ШТРАФНОГО ВРЕМЕНИ – отсчитывают и демонстрируют время для оштрафованного игрока в хоккее.

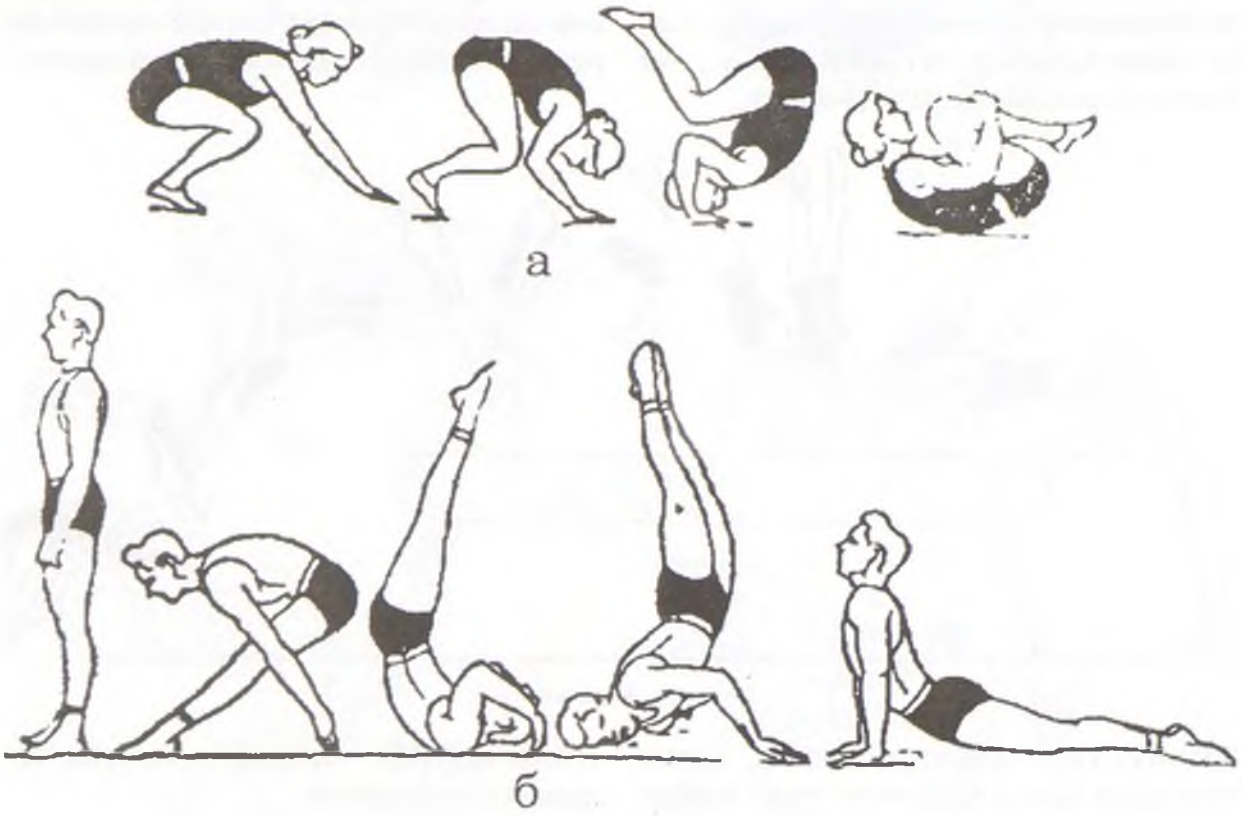
АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ – вид гребного спорта, гонки на многоместных академических судах. Зародилась в Великобритании в 1-половине XIX века.

АКВАПАРК – комплекс водных, олимпийских и прочих бассейнов, лагуны с водопадами, горки-шиволи и другие искусственные водоемы.

АКВАПЛАН – небольшой плотик, предназначенный для передвижения по воде на буксире за самоходными судами, имеющими скорость 15 км/ч и выше.

АКРОБАТИКА (грек тілінде «жоғары көтерілуші») — тән тәрбиесі жүйесіндегі гимнастиканың бір түрі. Жеке, екеуара және топтасып, түрлі айналымдарды орындауға байланысты денені тепетеңдікте ұстайтын жаттығулардың жүйесі (4-сурет).

АКРОБАТИКА (от греческого «подымающийся вверх») в системе физического воспитания — один из видов гимнастики. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений и балансирования индивидуально, вдвоём и группами.



4-сурет. Акробатика.

АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖОЛ – акробатикалық секіру жаттығуларын орындау үшін спорттың жолына ұзындығы 15, ені 1,5 м. қалыңдығы 5 см, келетін іші жұмсақ, серпінді затпен толтырылған, брезентпен қапталған төсеніш.

АКРОБАТИКАЛЫҚ СЕКІРІСТЕР – ерлер және әйелдер үшін спорттық акробатиканың түрі, цирктің жанры. А.с. арнайы жол немесе кілем үстінде көпіршені, серпілмені, батутты пайдаланып орындалады.

АКСЕЛОМЕТРИЯ – қимыл кезіндегі шапшаңдықты өлшеуге арналған құрал.

АҚСҮЙЕК – қазақ халқының командалық қимыл-қозғалысты ойыны. Ойыншылар айлы, жарық түнде белгіленген жерге жиналып екі топқа бөлініп ойнайды.

ДОРОЖКА АКРОБАТИЧЕСКАЯ – брезентовый чехол длиной 15, шириной 1,5 м с мягкой, упругой набивкой толщиной 5 см, часто простеганный, который служит для выполнения акробатических прыжковых комбинаций.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ – спортивной акробатики для мужчин и женщин, жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега, на специальных дорожках или покрытиях с использованием мостиков, трамплинов, батутов.

АКСЕЛОМЕТРИЯ – используется при измерении ускорений в движениях.

АКСУЙЕК (белая косточка) – казахская подвижная командная игра. В светлые лунные ночи игроки собираются в назначенном месте и делятся на две группы, чтобы найти эту косточку.

АКТИВАЦИЯ (қозу) – спортшылардың немесе командалардың жарыстың қарсаңындағы қозуы, көңіл күйінің көтерілуі.

АҚТЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК – нәтижесінде чемпионды (жеңімпазды) анықтайтын ең соңғы бәсеке.

АЛАМАН БӘЙГЕ – түркітектес халықтар арасында кең тараған ат спортының бір түрі. Бұрын қазақтар шабандоздардың айла-тәсіл шеберлігі сынға түсетін ойлы-қырлы жерлермен 50 км., одан да ұзақ қашықтарға жарысқан. Жыл сайын Алматы маңындағы «Көкбастау» бәйге алаңында Конституция күніне арналған Қазақстан Республикасы Президентінің жүлдесі үшін ат спорты түрлерінен өтетін мерекелік жарыста А.б.-де жеңіп шыққандар бас жүлдеге ие болады.

АЛАҢДЫ АЛМАСТЫРУ (спорт ойындарында) – жарыс ережесіне сәйкес жарыстың белгілі бір уақыты өткеннен кейін командалардың өз аландарын алмастыруы.

АЛАСА БОЙЛЫ ҚАРСЫЛАС – егер қарсыласына қарағанда бойың мен қолың ұзын болса, мұндай жағдайда оны жақын арақашықтыққа жібермеу керек.

АЛАУ ЖАҒУ – табиғат аясында жағылған от.

АЛАУ ОЛИМПИЯЛЫҚ – қара: Олимпиялық алау.

АЛАУ ЭСТАФЕТАСЫ – қара: Олимпиялық эстафета.

АЛДАРҚАТУ ҚИМЫЛДАРЫ – спортшының бастаған қимылын аяғына дейін жеткізбей, оны басқа әдіспен алмастыратын айла-тәсіл.

АЛДАП ҰРУ (волейболда) – күшті шабуыл қимылын жасағаннан кейін, оның орнына алаңның алдыңғы жағындағы нашар қорғалған жеріне жай ғана алдап ұрып, допты түсіру.

АЛҒА АТТАУ (сайыста) – қолдағы қаруын қарсыласына тигізу мақсатында жақындау үшін спортшының алға аттауы.

АЛҒАШҚЫ ДӘРІГЕРЛІК КӨМЕК – жарақаттың немесе науқастың асқынып

АКТИВАЦИЯ (побуждение) - возбуждение, настраивание спортсмена или команды перед соревнованием.

БОЙ ФИНАЛЬНЫЙ – заключительная встреча спортсменов, в итоге которой определяется чемпион (победитель).

АЛАМАН-БАЙГА – один из древнейших и популярнейших видов конного спорта у тюркских народов. У казахов – это скачка по пересечённой местности на длинную дистанцию (50 и более км), в которой важнейшую роль играет тактическое мастерство всадника. Ежегодно на ипподроме «Кокбастау» (около г. Алматы) проводится конно-спортивный праздник, посвященный Дню конституции Республики Казахстан, где главный приз вручается победителю.

ПЕРЕМЕНА СТОРОН (в спортивных играх) – согласно правилам, смена сторон площадки (поля) командами после достижения определенного времени в соревновании.

ПРОТИВНИК НИЗКОГО РОСТА – если у вас есть преимущество в росте и длине рук, то ваша первая задача будет состоять в том, чтобы не подпускать противника на дистанцию ближнего боя.

КОСТЁР – горящий огонь на лоне природы.

ФАКЕЛ ОЛИМПИЙСКИЙ – см: Олимпийский факел.

ФАКЕЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА – см: эстафета Олимпийская.

ОТВЛЕКАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ – тактические приемы, при которых спортсмен, начав движение, не доводит его до конца, а заменяет другим.

ОБМАННЫЙ УДАР (в волейболе) – слабый удар, направляемый обычно в наименее защищённую переднюю часть площадки противника после демонстрации подготовки к сильному нападающему удару.

ВЫПАД (в фехтовании) – основной прием сближения, совершаемый с целью достать противника оружием.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ – своевременное оказание первой медицин-

кетуін алдын алудағы маңызды шарттардың бірі дер кезінде жасалатын алғашқы дәрігерлік көмек болып табылады.

АЛҒАШҚЫ КЕЗЕКТІ АЛУ (қалашық спортында) – қалашық командасының таяқты бірінші лақтыру еркіне ие болуы.

АЛҒАШҚЫ ШЫҒУ – таудың биік шыңына алғаш рет шығуды орындау.

АЛДАЙТЫН ЖЕМ – әдетте қалайыдан, мыстан, күмістен, қоладан, қорғасыннан жасалатын бір, екі немесе үш қармақ бекітілетін, балықтарды алдап қармаққа түсіретін, түрі мен түсі әркилы, басында қармақтың жібімен жалғасу үшін жасалған кішкене шығыршығы бар кішкентай, жіңішке металл қаңылтырлар.

АЛДАМШЫ ӘРЕКЕТТЕР – спортшылардың қарсыласын жаңылыстыру үшін қолданатын әрекеттер (финттер).

АЛДЫН АЛА ЖЕКПЕ-ЖЕКТЕР – жарыс барысында жартылай финалға дейін болып өткен әрбір ресми бәсеке.

АЛДЫН ОРАП КЕТУ (спортта) – шапшаңдық қасиеттерінің жоғары деңгейінің арқасында шабуыл мен қарсы шабуылда спортшының алдын орауы.

АЛДЫҢҒЫ ШЕПТЕН СОҒУ (бадминтонда) – торды жиектеп одан да төмен ұшып келе жатқан ұрғаннан кейін жоғары траекториямен әуелеп ұшатын қауырсынды ракетканың ашық және жабық бетімен ұру.

АЛЛЮР (фр. a llure, ауд. – жүріс) – жылқының алға қарай екпіндей жүруі.

АЛМҰРТ (бокста) – соққының күшті, дәл әрі тез болуын дамытатын бокс жабдығы. А. алмұрт пішінді төбедегі көлденең орынның ортасынан топсаға бекітілген былғарыдан жасалған жаттығу құралы болып табылады.

«АЛТЫН БЕЛДІК» – әртүрлі елдердің бокс бірлестіктері халықаралық турнирлерде сарапқа салатын арнайы жүлде.

«АЛТЫН ҚОЛҒАП» – АҚШ-тың әуесқой боксшыларының арасында жыл сайын сарапқа салынатын жүлде.

ской помощи является важнейшим условием предупреждения возможных тяжелых последствий травмы или заболевания.

ЗАБОЙ (в городошном спорте) – право городошной команды первой начать игру, произвести первый бросок биты.

ПЕРВОВОСХОЖДЕНИЕ – восхождение, совершенное на данную горную вершину впервые.

БЛЕСНЕНИЕ – ловля рыбы на искусственные приманки – небольшие узкие металлические пластинки различных форм и расцветок, обычно из латуни, меди, серебра, олова или свинца с одним, двумя или тремя крючками на одном конце и небольшим колечком для соединения с лесой на др.

ЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ – действия (финты), применяемые спортсменами с целью дезориентации противника.

БОЙ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ – каждый официальный поединок боксёров до полуфинальных боев в соревнований.

ОПЕРЕЖЕНИЕ (в спорте) – способность спортсмена опережать в атаках и контратаках соперника благодаря наличию высокого уровня скоростных качеств.

УДАРЫ ИЗ ПЕРЕДНЕЙ ЗОНЫ (в бадминтоне) – удары открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, которые затем летят по высокой траектории.

АЛЛЮР (фр. a llure) - способ поступательного движения лошадей.

ГРУША (боксёрская) – снаряд, служащий для выработки силы, точности и резкости ударов. Груша боксёрская представляет собой кожаный мешок грушевидной формы, подвешенный на шарнире к центру горизонтальной платформы.

«ЗОЛОТОЙ ПОЯС» – специальный приз, разыгрываемый на международных турнирах, проводимых ежегодно Федерациями бокса разных стран.

«ЗОЛОТЫЕ ПЕРЧАТКИ» – приз, разыгрываемый ежегодно для боксёров-любителей США.

АЛШАҚТЫҚ – айналысушылардың алдыңғы беттен қарағанда бір-бірлерінен алшақ тұруы.

АЛШАҚТАУ (нысанадағы тесіктер) – оқ тиген ортадағы тесіктен басқа тесіктердің арақашықтығы.

АЛЫП СЛАЛОМ – қарлы тау беткейімен сырғанап және қалқандардан өтетін спорт түрі.

АЛЫС АРАҚАШЫҚТЫҚТАН ҰРЫСҚА ТҮСУ (бокста) – соққы жұмсау мен қорғануда қарсыласын жақындатпай алыс арақашықтықта ұрыс салу.

«АЛЫСТАН ҰРАТЫН» БОКСШЫ – әдіс-айласын алыс қашықтықта жүріп жақсы пайдаланып жекпе-жектерді өткізе алатын спортшы.

АЛЬПИНИАДА – бір жерден басшылық жасалатын жаппай оқу-жаттығу шараларын өткізуге арналған бұқаралық сипаттағы альпинизм.

АЛЬПИНИЗМ – тау шыңдарына шығу. Альпинизм сөзінің тегі батыс Еуропадағы биік тау сілемдері Альпіге байланысты шыққан (5-сурет).

АЛЬПИНИСТЕРДІҢ АРҚАНЫ – альпинистердің қауіпсіздігін қамтамасыз ететін негізгі жабдық.

АЛЬПИНИСТЕР МУЗЕЙІ – мектеп оқытушысы, таудағы туризмнің нұсқаушысы В.Чепелдің ұйымдастыруымен Алматы облысының Іле ауданындағы Чапаев атындағы құс фабрикасында негізі 1995 жылы қаланған мұражай.

АЛЬПИНИСТІК ЛАГЕРЬ – альпинизммен айналысушылардың шеберлігін шыңдайтын, үйрететін, оқу-жаттығу жұмыстарын жүргізетін мекеме.

АЛЬПИНИСТ ІЛМЕГІ – жартастың жарығына немесе мұзға қағылатын арнайы жасалған темір қазық.

АЛЬТИМЕТР (биіктік, метр) – әрекеті атмосфералық қысымды өлшеуге негізделген, биіктікті анықтайтын аспап.

АМЕРИКАНДЫҚ СОФТБОЛ (кіші бейсбол) – зал ішінде ойнауға бейімделген, бейсболдың бір түрі ретінде өтіп жүрген доп ойыны.

ИНТЕРВАЛ – расстояние по фронту между занимающимися.

ОТРЫВ (пробоины в мишени) – пробоина в мишени, удалённая от средней точки попадания.

ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ – слалом спуск по скоростной трассе поворотом и между воротами.

БОЙ НА ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ (в боксе) – поединок боксёров, позволяющий выполнять ударные и защитные действия без сближения с соперником.

БОКСЁР «ДИСТАНЦИОННИК» – спортсмен, преимущественно владеющий технико-тактическими средствами ведения боя на дальней дистанции.

АЛЬПИНИАДЫ – массовые комплексные учебно-спортивные мероприятия по альпинизму, объединённые общим руководством.

АЛЬПИНИЗМ – восхождение на горные вершины. Слово альпенизм происходит от названия Альп – высочайшей горной системы Западной Европы.

ВЕРЁВКА АЛЬПИНИСТСКАЯ – основное средство страховки альпиниста.

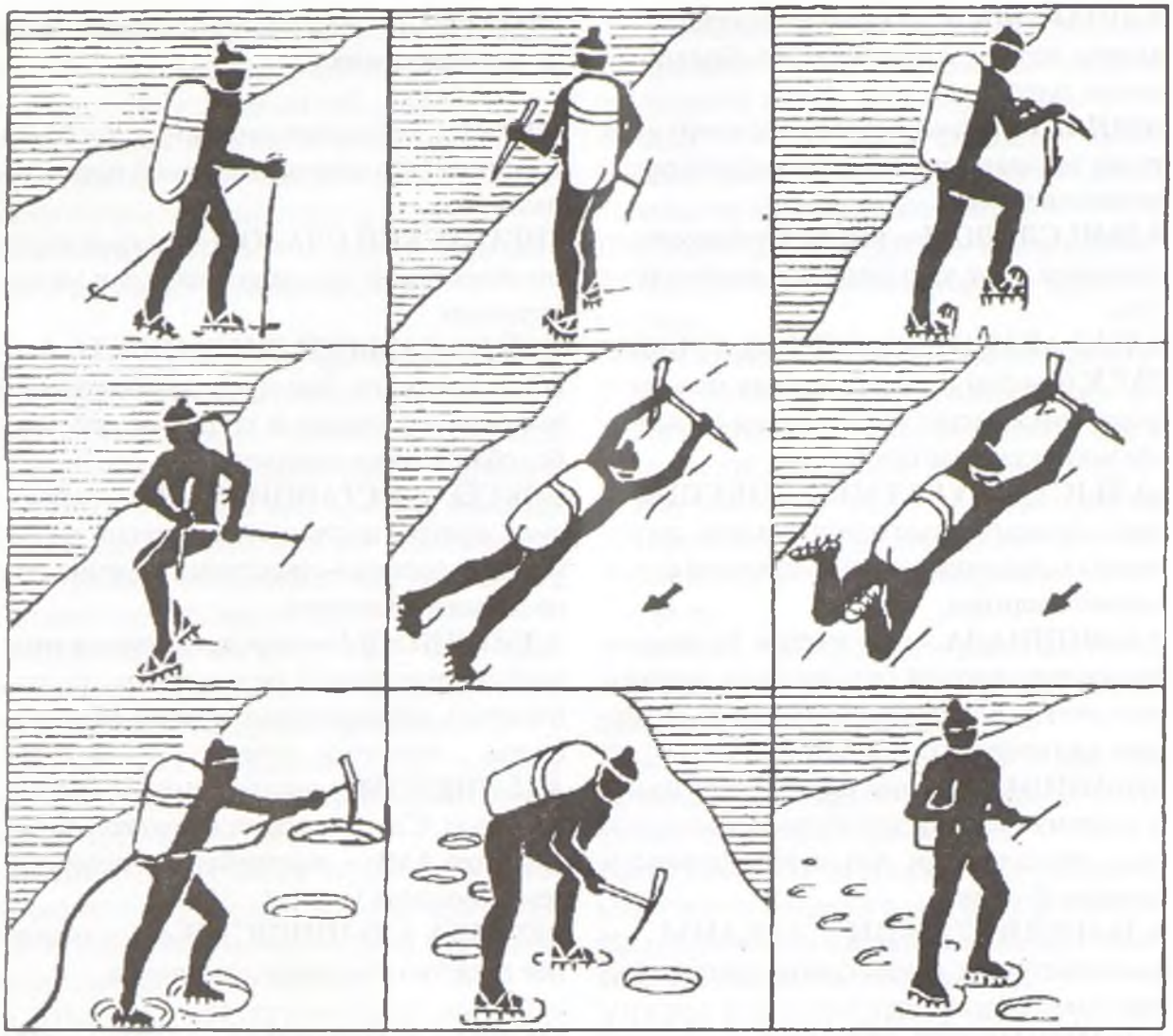
МУЗЕЙ АЛЬПИНИЗМА – основан в 1995 по инициативе школьного учителя-инструктора горного туризма В. Чепеля в Чапаевской птицефабрике Илийского района Алматинской области.

АЛЬПИНИСТСКИЙ ЛАГЕРЬ – учебно-спортивное учреждение для обучения альпинистов и совершенствования их спортивного мастерства.

КРЮЧКИ АЛЬПИНИСТСКИЕ – специальные металлические клинья, забиваемые в скальные трещины или лед.

АЛЬТИМЕТР (высота, метр) – прибор для определения высоты, действие которого основано на измерении атмосферного давления.

СОФТБОЛ АМЕРИКАНСКИЙ (малый бейсбол) – игра с мячом, представляющая собой разновидность бейсбола, приспособленного к условиям игры в помещении.



5-сурет. Альпинизм.

АМЕРИКА ФУТБОЛЫ – АҚШ-та, Канадада Америка құрлығының басқа да елдерінде кең тараған доп пайдаланылатын спорт ойыны.

АННАПУРНА (санскритше – асыраушы құдай әйел) – Гималай тауларының оңтүстік жотасына орналасқан биіктігі 8078 м. үлкен шың.

АНТРОПОМЕТРИЯ – спортшыны дәрігерлік бақылауда үлкен маңызы бар адамның дене бітімінің жетілуін зерттеу тәсілі.

АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ БАҚЫЛАУ (грек. antrpos адам) – дене өлшемдерін оның ұзындығы мен шеңбер көлемін, оның салмаққа (бұлшық ет, сүйек, майлы тәннің салмаққа % есебіндегі қатысын), ӨСК (өкпе сиымдылығының көлемін),

АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ – спортивная игра с мячом, наиболее распространенная в США, Канаде и некоторых других странах американского континента.

АННАПУРНА («Богиня, подающая пропитание» – санскритское) 8078 м. – горная вершина, расположенная в южном отроге главного Гималайского хребта.

АНТРОПОМЕТРИЯ – метод исследования физического развития человека, имеет большое значение во врачебном контроле спортсмена.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (греч. anthrops человек) – контроль за параметрами тела: его длиннотными и обхватными размерами, их соотношениями, весом, составом (количеством мышечной, костной, жировой ткани в % к общему

кеуде қанқасының жай тұрғандағы дем алып, дем шығарғандағы көлемін, жамбас, бел, мойын омыртқаларының, кеуде қанқасы (жай тұрғандағы), дене, қол, аяқ сүйектерінің, бір-бірлеріне арақатынасын өлшеп салыстырмалы бақылау.

АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ СЫЗЫҚТАР – адам денесі мүшелері арасында екі жаққа бірдей нүктеде орналасқан тура сызық.

АҢ АУЛАУ СПОРТЫ – адамдардың денсаулығын нығайтуға әсері зор, демалыстың өте жақсы түрлерінің бірі.

АҢ ШАРУАШЫЛЫҒЫ – жануарлар дүниесін (аң-құсты) дұрыс пайдалану мен оны сақтау, ғылыми, спорттық немесе шаруашылықты ұйымдастыру үшін аң аулауға бөлінген жерді пайдалану.

АҢШЫЛЫҚ ИТТЕРДІ БАҒУ – аң аулаудың көптеген түрлерінде пайдаланатын ит тұқымдарын көбейту, асылдандыру және қалыптастыру, олар: жүйрік, ізшіл, індеткіш иттер, тазылар болып бөлінеді.

АҢШЫЛАР ҮЙІ – аң аулау аумағында аңшылардың демалуы мен ыстық тағам дайындап ішуі үшін арнайы жабдықталған үй.

АҢШЫЛАР ҚОҒАМЫ – спорттық мақсатта аң аулаушыларды біріктіретін аңшылардың ерікті қоғамы.

АҢШЫЛЫҚ – мақсаты жабайы аңдар мен құстарды аулау болып табылатын, тіршілік етудің әлеуметтік-экономикалық және еңбек етудің түрі.

АҢШЫНЫҢ КИІМІ МЕН ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҒЫ – аң аулаудың маусымына және түріне байланысты, аңшы сол мезгілге сай ыңғайлы киініп, құрал-жабдықтарды ала білуге тиіс.

«АП!» – екеуара немесе топталып орындалатын жаттығуларды бастау алдында дыбыстап берілетін белгі.

АППЕРКОТ – бокста төменнен ұру. Көбінесе жақын арақашықтықта ұрыс салғанда қолданылады.

АРАҚАШЫҚТЫҚ – 1. Сөреден мәреге дейінгі қашықтық; 2. спортшының тұрған

весу тела), ЖЕЛ (жизненной емкостью легких), осанкой (привычной локальной позой, т.е. взаимным расположением некоторых звеньев тела, а именно – таза, поясничной и грудной частей туловища, пояса верхних конечностей и шеи).

ДИАМЕТРЫ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ – расстояния между двумя определёнными симметрично расположенными точками тела человека.

ОХОТНИЧИЙ СПОРТ – является лучшей формой отдыха с действенным средством оздоровления людей.

ОХОТНИЧЬЕ ХОЗЯЙСТВО – определённый участок охотничьих угодий, закреплённый за спортивной, научной или хозяйственной организацией для сбережения и правильного использования фауны (животных и птиц).

СОБАКОВОДСТВО ОХОТНИЧЬЕ – разведение, улучшение и формирование пород собак, используемых в различных видах охоты; они разделяются на: гончие собаки, охотничьи лайки, борзые собаки и норные собаки.

ДОМИК ОХОТНИЧИЙ – дом, специально сооружаемый в охотничьей зоне, в котором можно отдохнуть, приготовить горячую пищу.

ОБЩЕСТВА ОХОТНИКОВ – добровольные организации охотников, объединяющие любителей спортивной охоты.

ОХОТА – социально-экономическая, трудовая форма жизнедеятельности, целью которой является добыча диких животных и птиц.

СНАРЯЖЕНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ОХОТНИКА – в зависимости от сезона охотник должен уметь соответственно одеться, чтобы костюм его был удобным, с соответствующим инвентарём.

«АП!» – голосовой сигнал для начала выполнения упражнения в паре или группе.

АППЕРКОТ – удар снизу в боксе. Используется преимущественно в ближнем бое.

ДИСТАНЦИЯ – 1. Расстояние от старта до финиша. 2. Д. – расстояние от местона-

орнынан көздеген мақсатты жеріне дейінгі қашықтық; 3. жекпе-жектер, сәтіндегі қашықтық; 4. сапта тұрғандардың арасындағы алдыңғы қатардан келесі қатарға дейінгі бір адым немесе созылған қолдардың қашықтығы.

АРАҚАШЫҚТЫҚТАҒЫ АЙЛАКЕРЛІК (бокста) – кейін шегініп, қапталға бұрылып, оңға, солға еңкею, шалқайып кету арқылы боксшының алыс арақашықтықта қорғану мен шабуыл жасаудағы әдіс-айласы.

АРАҚАШЫҚТЫҚТЫ ҰСТАЙТЫН БОКСШЫЛАР – алыстан шабуыл жасауға, шабуылдан кейін бұрынғы арақашықтыққа қарсыласынан тез кетуге мән беретін боксшылар.

АРАЛЫҚ (қатарда тұрғанда) – сапта тұрғандардың бірінен екіншісіне дейінгі аралығы. Жинақы тұрғанда бірінің шынтағынан екіншісінің шынтағына дейінгі аралық төрт елі, алшақ тұрғанда 2-3 қадам.

АРМЯН ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН ОЙЫНДАРЫ – біздің заманымызға дейін жеткен сол сияқты ауыз әдебиеті мен әдеби мұраларда сақталған ұлттық дене тәрбиесі мен ойындарына: навсард ойындары (жер өнімі құдайы Аманорға бағышталған спорт мерекесі), қимыл-қозғалысты командалық ойын – Берд, үстел ойындары – қасқыр талау, рез, ұлттық күрес – кох, ат спортының түрлері маканахах, чопонахах т.б. жатады.

АРНАЙЫ ШЫДАМДЫЛЫҚ – жаттығулар мен жарыс кезінде спортшының жоғары деңгейдегі жұмыс істеу қасиетін жоғалтпауы.

АСА АЛЫП СЛАЛОМ – (латын – super аса, және slalom) – үлкен және орташа бұрылыстары бар, ерлер мен әйелдер үшін сөре мен мәренің биіктіктері әртүрлі қарлы беткейдегі жолмен сырғанау.

АС ҚОРЫТУ – қабылдаған күрделі астың ішек пен қарын қуысында қорытылу қызметі.

хождения спортсмена до цели. 3. Д. – расстояние между спортсменами во время боя. 4. Д. – расстояние (в глубину) между стоящими в строю, обычно равна 1 шагу или длине вытянутой руки.

ДИСТАНЦИОННЫЙ МАНЁВР (в боксе) – маневрирование боксёра для защиты и удара на дальней дистанции с помощью отходов назад, в стороны, шагами в сторону с поворотом назад, вправо, влево.

БОКСЁРЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПЛАНА – боксёры, предпочитающие атаковать с дальной дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию.

ИНТЕРВАЛ (в строю) – расстояние между занимающимися по фронту. В сомкнутом строю интервал равен ширине ладони (между локтями), а в разомкнутом – обычно 2, 3 шагам.

АРМЯНСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – дошедшие до нас, а также отражённые в фольклоре и литературных источниках народные виды физического воспитания и игр: навсардские игры (спортивный праздник, посвящённый богу прародителю Аманору), подвижная командная игра – Берд, настольная игра – Волчья тама, рез, национальная борьба – кох, конные виды спорта маканахах, чопонахах и др.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СПЕЦИАЛЬНАЯ – способность спортсмена проявлять в течение тренировок и соревнований высокий уровень работоспособности.

СУПЕРГИГАНТСКОЙ СЛАЛОМ – (от латын. super сверху и slalom) – разница высоты между стартом и финалом для мужчин и для женщин, различные маршруты снежной трассы включают в себя большие и средние повороты.

ПИЩЕВАРЕНИЕ – процесс превращения сложных пищевых веществ, происходящий в полости пищеварительного тракта.

АСПАЛЫ ЖОЛ – тау шаңғышысын сөреге дейін апаратын көтергіш құрылғы.

АС ТАҒАМДАРЫ – спортшының ас тағамдары көлемді емес және жеңіл қорытылатын, қуатты, әртүрлі болуға тиіс.

АСТЫНАН ҰРУ (боксте) – алыстан және жақын арақашықтықтан соғу болып бөлінеді.

АСЫҚ – үй жануарларының ешкі, қойлардың жілік буынындағы және т.б. асығы, ұлттық ойын А. ойнауға пайдаланылады.

АСЫҚ – қойдың, ешкінің асықты жілігінің буын сүйегімен ойналатын ойын.

АСЫЛ (арабша асиль – таза, қанды) – араб тұқымды, өте бағалы таза қанды сәйгүліктер.

АСЫЛЫП ТҰРУ (гимнастикада) – спортшының денесі қолдарымен (қолымен) ұстаған жерінен төмен тұратын қалып. А.т: көлденең, сініп, жатып, бір аяғына тіреліп, қайқайып, аралас, иіліп т.б. түрлері болады.

АСУ (бел) – жотадағы немесе сілемдегі шатқалдың бір жағынан екінші бетке өтуге өте ыңғайлы жер.

АТАУЛАР (спортта) – дене жаттығуларының, ол туралы жалпы түсініктерді, құрал-жабдықтардың және т.б. арнайы атауларының (терминдерінің) жинақталған жүйесі.

АТ ӘБЗЕЛДЕРІ – 1. атпен жұмыс істеу және оны басқару үшін жылқыға кигізілетін жабдықтар.

ЖАРЫСҚА АРНАЛҒАН АТ ӘБЗЕЛДЕРІ – 2. мініс аттарын үйретіп, жарыска қатыстырғанда пайдаланатын жабдықтар (терлік, жүген, тартпа, таралғы, үзеңгі, ноқта, айыл, құйысқан, жүген ауыздығымен т.б), жылқының басы байлаулы тұрғанда кигізіледі.

АТТЫ БАСҚАРАТЫН ӘБЗЕЛДЕР – шабандоз астындағы атын жүген, ауыздық, үзеңгі және дене қимылымен басқарады.

АТ ЖАРЫСЫ — әртүрлі аллюр, тоқтау сияқты міндетті қимыл-қозғалыс жаттығулары орындалатын ат үстіндегі жарыс.

ПОДЪЁМНИК ЛЫЖНЫЙ – подъёмное сооружение для доставки горнолыжника к старту.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ – питание спортсмена должно быть разнообразным, относительно небольшим по объему и легкоусвояемым, калорийным.

СНИЗУ УДАРЫ (в боксе) – подразделяются на длинные и короткие.

АСЫК – национальная игра с костями. Асыки – надкопытные кости ног домашних животных: овец, коз и т.д.

КОСТИ – игра в альчики суставной берцовой костью овцы, козы.

АЗИЛЬ (от араб.асиль породистый, благородный) – *чистокровная арабская* лошадь особо ценного происхождения.

ВИС (в гимнастике) – положение спортсмена, при котором его тело находится ниже хвата руками (рукой). Висы: горизонтальный, завесом, лёжа, опорой на одну ногу, прогнувшись, смешанный, согнувшись и т.д.

ПЕРЕВАЛ – место на гребне или хребте, наиболее удобное для перехода из одной долины с одной стороны на противоположную.

ТЕРМИНОЛОГИЯ (в спорте) – система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения физических упражнений, общих понятий, названия снарядов, инвентаря и т.п.

КОНСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ – приспособление, надеваемые на лошадь для работы на ней и управления ею.

БЕГОВАЯ УПРЯЖЬ – применяется при тренинге и испытаниях рысаков. Беговую упряжку надевают на стоящую на развязке лошадей в определенном порядке. (потник, подпруга, капсюль, уздечка с удилами, трензель, мартингал, шорка, вожжи).

СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ЛОШАДЬЮ – всадник управляет лошадью поводьями, шенкелями и движениями корпуса.

ВЫЕЗДКА – сравнивания на лошадях, когда участники выполняют обязательные упражнения, включающие в себя движения различными аллюрами остановками.

АТ ЖЕГУ – қазақ халқының ұлттық ат спорты түрлерінің бірі. Атты жеңіл арбаға тез жегіп белгіленген межеге дейін жарысады.

АТ ҚҰЛАҒЫНДА ОЙНАУ – үлкен шеберлікпен ат үстінде өнер көрсету.

АТЛЕТИЗМ (қара: бодибилдинг).

АТ ОМЫРАУЛАСТЫРУ – қазақ халқының ұлттық ат спорты түрлерінің бірі, Шеңберінің көлденеңі 10-15 м. келетін дөңгелек алаңға екі шабандоз астындағы аттарын омырауларымен итерістіріп, бірін-бірі шеңберден шығаруға тиіс.

АТ СПОРТЫ – ат үстіндегі әртүрлі жүрістер мен жаттығулар. Оған атқа шабу, кедергілерден өту, үшсайыс, бәйге және кросс, көпкүндік шабыс, жігіт өнері, вольтижировка, ат спорты ойындары, күймемен жүру т.б. жатады.

АТ СПОРТЫ ЖАРЫСТАРЫ (классикалық түрлері) – ат спорты Халықаралық қауымдастығының (ФЭН) талаптарына сәйкес жарыс тәртібі бойынша өткізіледі.

АТ СПОРТЫ МЕКТЕБІ – ат спорты клубтары және үйірмелермен қатар, ат спортымен айналысуды ұйымдастырудың негізгі түрі.

АТ СПОРТЫ ОЙЫНДАРЫ – ерте заманнан бері ат спортының түрлері жақсы дамыған елдердегі ұлттық мерекелер мен тойлардың ажырамас бөлігі, А.с.о. спортшы-шабандоздарды дайындаудың пәрменді құралы болып табылады.

АТТАУ (бокста) – бір аяқ қозғалмай орынында қалып басқа аяқпен бір қадам жасау.

АТЫС АЛАҢЫ – ұшатын нысананы бытыралы мылтықпен көздеуге арнайы жасалған орын.

АТУДЫ БЕЛГІЛЕУ – ату сәтіндегі көздеу нүктесіне қатысты қарауылдың қалпын көріп қабылдау.

АТУҒА ДАЙЫНДАЛУ (нысана көздеу спортында) – жарыс ережесіне сай

АТ ЖЕГУ – казахский национальный вид конного спорта. Участники соревнуются на скорость запрягания лошадей и езды на повозках до условленного финиша.

ДЖИГИТОВКА – упражнения на лошади, требующие большой сноровки.

АТЛЕТИЗМ (см: бодибилдинг).

АТ ОМЫРАУЛАСТЫРУ – казахский национальный вид конного спорта. Разновидность борьбы всадников. На ровной площадке чертят круг диаметром 10-15 м, в который въезжают 2 участника соревнований и вытесняют друг друга.

КОННЫЙ СПОРТ – различные виды езды и упражнений на лошадях. Включает выездку лошадей, преодоление препятствий, троеборье, скачки и кроссы, пробеги, джигитовку и вольтижировку, конноспортивные игры, спортивную езду в экипажах и т.д.

КОННОСПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (классические формы) – проводят по правилам, которые соответствуют требованиям Международной федерации конного спорта (ФЭН).

КОННОСПОРТИВНАЯ ШКОЛА – наряду с конноспортивными клубами и секциями – основная форма организации занятий конным спортом.

КОННОСПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – эффективное средство подготовки спортсменов-конников; с давних пор – неотъемлемая часть праздников и торжеств народов, где хорошо развиты конные виды спорта.

ВЫШАГИВАНИЕ (в боксе) – одиночный боксёрский шаг с оставлением другой ноги на месте.

СТРЕЛКОВАЯ ПЛОЩАДКА – специальное спортивное сооружение, предназначенное для стрельбы по летящим мишеням из дробового ружья.

ОТМЕТКА ВЫСТРЕЛА – зрительное восприятие положения мушки относительно точки прицеливания в момент выстрела.

ПОДГОТОВКА К СТРЕЛЬБЕ (в стрелковом спорте) – принятие положения для

келетін, нысана көздеу үшін үйреншікті қалыптағы көздеу мен оқ атуда құралдардың сенімділігімен көздеуді қамтамасыз ететін ыңғайлы жағдай.

АТ ШАБАТЫН АЙНАЛЫМ – атты үйретуге не шабысын сынауға арналған екі қапталы түзу, бұрылымдары иіліп келген жол. А.ш.а.-ның қашықтығы 800 м.-ден кем болмайды.

АТШАБЫС – мақсаты жылқылар шабатын қашықтықты шапшаң өту болып табылатын ат жарысының түрі.

АУА – құрамында (көлемі жағынан): 78,08-азот, 20,95%-оттегі, 0,94%-инертті басқа газдар, 0,03% көмірқышқыл газы бар.

АУА ҚАРСЫЛЫҒЫНЫҢ КҮШІ – қозғалысқа қарсы күштердің бірі.

АУАНЫ ТАЗАРТУ – бөлме ішіндегі микроклиматты белгіленген талапқа сәйкес біркелкі қалпында ұстау.

АУА ТАЗАРТҚЫШ – жабық бөлмелерге (залдарға) таза ауа жіберу арқылы ауаның сапасын жақсарту.

АУА ТОЛТЫРЫЛҒАН АЛМҰРТ – іші қысылған ауамен толтырылған сопақша келген былғары жабдық. Шабуыл қимылдары мен соққыларды жиілету, дәлдікті дамыту мақсатына арналған.

АУДАРУ 1. (төрттағанда) – балуанның төрттағанда тұрған қарсыласының денесін кілемнен ажыратпай жоғары қарап тұрған арқасын төмен қарата айналдырып барып орындайтын әдіс амалы.

АУДАРУ 2. (түрегеліп тұрып) – орындалатын әдістің нәтижесінде қарсыласын стбетінен төрттағанға түсіру.

АУДАРУ 3. (күресте) – қарсыласын кілемнен көтермей-ақ, түрегеліп тұрып орындалатын әдістің әсерінен бәсекелесінің аударылып барып жауырынымен түсуі.

стрельбы в соответствии с правилами соревнований, при котором обеспечиваются достаточная устойчивость оружия и удобство прицеливания и ведения огня.

БЕГОВОЙ КРУГ – дорожка для тренинга и испытаний рысаков, имеет вытянутую форму с прямыми длинными сторонами и закругленными поворотами. Длина бегового круга не менее 800м.

СКАЧКИ – вид конных соревнований, целью которых является быстрейшее прохождение дистанции, в котором лошади идут галопом.

ВОЗДУХ – имеет в своем составе (по объему): азота – 78,08 %, кислорода – 20,95 %, других (инертных) газов – 0,94 %, углекислого газа – 0,03%.

СИЛА СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОЗДУХА – одна из сил, противодействующих движению.

КОНДИЦИОНИРОВАНИЕ ВОЗДУХА – поддержание в помещении микроклимата на определенном уровне, соответствующем установленным кондициям.

ВЕНТИЛЯЦИЯ ПОМЕЩЕНИЯ (залов) – улучшение качества воздуха в закрытых помещениях (залах) путем замены его чистым.

ГРУША ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ – конусообразный кожаный снаряд, наполненный сжатым воздухом. Предназначен для совершенствования точности и частоты ударов с целью увеличения плотности атакующих действий.

ПЕРЕВОРОТ (в партере) – способ выполнения приёма в партере, в котором борец поворачивает противника из положения спиной вверх в положение спиной вниз без отрыва его от ковра.

ПЕРЕВОД (в стойке) – способ выполнения приёма в стойке, в результате которого противник оказывается в положении нижнего в партере.

СВАЛИВАНИЕ (в борьбе) – способ выполнения приёма в стойке без отрыва от ковра противника, в результате которого он падает спиной к ковру.

АУДАРЫЛУ – дененің серпілмей-ақ екі қолға тіреліп алдыңғы немесе артқа қарай айналып түсуі.

АУДАРЫСПАҚ – қазақ халқының ұлттық спорт түрлерінің бірі. Екі шабондоз, жекпе-жекке шығып, ат үстінен бір-бірін аударып түсіруге тиіс. 18 жасқа дейінгі спортшылар жарысқа қатыстырылмайды. Жарыс үш салмақ дәрежесінде (65 – 80 – жоғары 80 кг-нан) өтеді.

АУМАҚ (спорт ойындарында) – арнайы сызықтармен шектелген спорт алаңының бір бөлігі.

АУМАҚТАП ҚОРҒАНУ (спорт ойындарында) – қорғаушының өзінің аумағына енген қарсыласынан допты алу үшін алаңның белгілі бір аумағында ойын өткізу тәсілдерінің бірі. А.к. ойыншылар доп үшін күресетін футбол, хоккей, қолдобы, баскетбол сияқты т.б, спорт ойындары түрлерінде кездеседі.

АЙМАҚТЫҚ ОЙЫНДАР – Халықаралық Олимпиялық комитеттің қамқорлық аясында белгілі бір жағрапиялық аумақтың спортшыларының арасында өтетін кешенді спорт жарыстары.

АУТ – ринг ішіндегі төрешінің талып түскен боксшыға «он» санағаннан кейін беретін соңғы бұйрығы.

АУТОГЕНДІ ЖАТТЫҒУ – көңіл-күйін қалыпқа түсіру арқылы спортшының бір жүйеге түскен жаттығу тәсілі.

АУТФАЙТИНГ – тәсілін ұстанып алыс арақашықтан қаша жүріп ұрыс салатын боксшы.

АУЫЗДЫҚ (нем. trense) – тіс тіреуінен және баска тартылған жақтаулар бекітіл-

ПЕРЕКИДКА – вращательное движение тела вперед или назад, прогнувшись через стойку на руках без фазы полёта.

АУДАРЫСПАК – казахский национальный вид конного спорта, единоборство всадников. Задача – стащить противника с коня. Допускаются спортсмены не моложе 18 лет. Соревнования проводят в 3-х весовых категориях (65 – 80 – св. 80 кг).

ЗОНА в спортивных играх – часть спортивной площадки (поля), ограниченная специальными линиями.

ЗОННАЯ ЗАЩИТА (в спортивных играх) – один из тактических способов игры в обороне, при котором каждый из игроков защиты контролирует определенный участок площадки и вступает в борьбу за мяч с любым противником, появившимся в пределах его зоны.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ – комплексные соревнования с участием спортсменов определённого географического региона, проводимые под патронажем Международного Олимпийского комитета.

АУТ – завершающая команда судьи на ринге (рефери), после счета «десять» объявляется победа нокаутом.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА – комплексный метод саморегуляции психич. состояния спортсмена.

БОКСЁР-АУТФАЙТЕР – боксёр, придерживающиеся тактики аутфайтинга, т.е. боя на дальней дистанций.

ТРЕНЗЕЛЬ (от нем. trense) – удила, состоящие из грызла и 2-х колец, за которые



6-сурет. Ауыздық.

ген екі сақинадан тұратын ат әбзелі (6-сурет).

АУЫЗДЫҚТАУ – жылқы жүгендеген кезде оның аузына ауыздық кигізу.

АУЫР АТЛЕТИКА – ауыр салмақтарды көтеру жаттығуларына негізделген спорт түрі.

АУЫРТУ ӘДІСТЕРІ (самбода) – ауыру түйсігіне әсер ету үшін қарсыласының қол, аяқ буындарына қолданатын әдістердің түрі.

АУЫРТУ ТҮЙСІГІ – ауруды сездіртіп, денені қатты тітіркендіретін әрекеттің салдарынан туындайтын сезім.

АУЫР ФИГУРА – ферзі және піл-шахмат фигуралары.

АУУ – қайықтың оң немесе сол жақ бүйірімен жантайып қисаюы.

АУШЫ ҚҰСТАР – жабайы құстар мен аңдарды аулау үшін ерте уақыттан адамның қолға үйреткен жыртқыш құстары.

АУШЫ ҚҰСТАРДЫ АҢҒА САЛУ – спорттық қызығушылық үшін жыртқыш құстарды аңға түсуге баулу. А.қ.а.с. тарихи, мәдени және спорттық жағынан ерекше көңіл аударуға тұрарлық.

АУЫСПАЛЫ КЕЗЕҢ – белсенді тынығу және осы кезеңде спортық қабілеттілік деңгейін сақтай алатын уақыт.

АФРО-АЗИЯ ОЙЫНДАРЫ – Африка, Азия мемлекеттерінің бірінші ойындары 2003 жылы Үндістанда Хайдарабад қаласында өтті. Осы ойындарда Қазақстан Республикасының құрама командасы 19 медальмен ресми емес жалпыкомандалық есепте 10-шы орынға ие болды.

АХАЛТЕКЕ ТҰҚЫМДЫ ЖЫЛҚЫ – салт жүруге арналған өте ертеден белгілі жылқының тұқымы. Шыққан жері Копет-Даг тауының солтүстік беткейіндегі түрікменнің теке руы жайлаған Ахал шатқалы. Ахалтеке жылқысының сымбаты ерекше, елгезек, жүрісі жеңіл келеді. Ірілеу болғанымен (155-160 см) денесі сүйір, ерекше нәзіктігімен, сұлулығымен ерекшеленеді (7-сурет).

трензель крепят к щёчным ремням головы лошади.

ВЗНУЗДЫВАНИЕ – вкладывание в рот лошади удил при надевании на нее узды.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА – вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднимании тяжестей.

БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ (в самбо) – специальные приёмы воздействия на суставы рук и ног противника, вызывающие у того болевые ощущения.

БОЛЕВОЙ АНАЛИЗАТОР – возбуждается при действии сильных или разрушительных раздражений, вызывающих ощущение боли.

ТЯЖЁЛАЯ ФИГУРА – шахматная фигура – ферзь и ладья.

КРЕН – поперечный наклон судна на правый или левый борт.

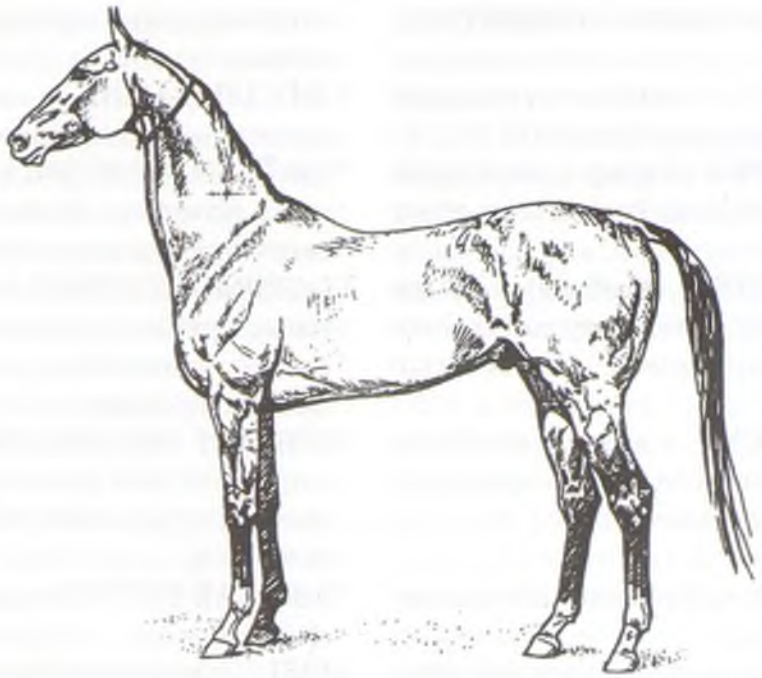
ЛОВЧИЕ ПТИЦЫ – пернатые хищники, издавна приручаемые человеком для охоты с ними на диких птиц и зверей.

ОХОТА С ЛОВЧИМИ ПТИЦАМИ – приучение хищных птиц и обучение охоте ради спортивного интереса. Охота с ловчими птицами с исторической, культурой и спортивной точки зрения представляет особый интерес.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД – активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

АФРО-АЗИАТСКИЕ ИГРЫ – первые игры афро-азиатских стран состоялись в г. Хайдарабаде (2003, Индия). Сборная команда Республики Казахстан завоевала 19 медалей разного достоинства и заняла 10 м. в неофициальном командном зачете.

АХАЛТЕКИНСКАЯ ПОРОДА – древнейшая культурная порода верховых лошадей. Родина ахалтекинской породы – расположенный в северных предгорьях Копет-Дага оазис Ахал Туркменистана, который населяло туркменское племя теке. У п. своеобразный экстерьер, пылкий темперамент и легкие движения, достаточно крупные (155-160 см), узкотелы и отличаются изяществом.



7-сурет. Ахалтеке жылқысы.

АШЫҚ БОКСШЫ – тұрысы ашық, қорғанысы нашар боксшы.

АШЫҚ ЖОЛ – шахмат тақтасындағы жолда пешкалары жоқ тік қатар.

АШЫҚ РИНГ – жарысқа қатысушы боксшыларды жаңбырдан немесе күн сәулесінен қорғайтын төбесі жоқ немесе тентпен жабылмаған жазғы ашық алаңда орналасқан ринг.

«АШЫҚ РИНГ» – боксшылардың спорттық шеберлігін өсіру үшін ұйымдастырылатын жарыстың түрі.

АШЫҚ ТӨРЕШІЛІК – әр төрешінің орындалған жаттығуға берген бағасын ашық көрсетуі.

АШЫҚ ШАБУЫЛ (жабық шабуыл) – шахмат ойынындағы тактикалық әдістердің бірі.

АЭРОБТЫ РЕАКЦИЯЛАР – отте-гінің қатысуымен ағзада болып жататын биологиялық реакциялар. Спортшылардың аэробты реакциялары, өнімділігі, жұмыс қабілеті, қуат шығаруы үлкен болса, ол соғұрлым күшті, шыдамды болады.

АЭРОДИНАМИКА – газға айналған қатты заттар, газ қозғалысы, соның нәтижесінде пайда болатын күштер туралы ғылым.

ОТКРЫТЫЙ БОКСЁР – защищённый боксёр, с плохо открытой боевой стойкой.

ОТКРЫТАЯ ЛИНИЯ (в шахматах) – вертикальный ряд шахматной доски, на котором нет пешек.

ОТКРЫТЫЙ РИНГ – ринг, установленный на летней боксёрской площадке, над которой отсутствует потолок или тент, прикрывающий от дождя или солнечных лучей соревнующихся боксёров.

«ОТКРЫТЫЙ РИНГ» – вид состязаний, устраиваемых преимущественно для спортивной классификации боксёров.

ОТКРЫТОЕ СУДЕЙСТВО – судейство с показом каждым судьёй оценки за выполненное упражнение.

ОТКРЫТОЕ НАПАДЕНИЕ (вскрытое нападение) – один из тактических приемов шахматной игры.

АЭРОБНЫЕ РЕАКЦИИ – реакции биологического окисления, протекающие с участием кислорода. Чем выше аэробные реакции, продуктивность, работоспособность и энергопродукции, тем сильнее, выносливее спортсмены.

АЭРОДИНАМИКА – наука о движении газов и твердых тел в газах, а также о силах, возникающих при этом.

АЭРОСТАТ – қыздырғыштың көмегімен қызу өлшемін үйлестіру жолымен ыстық ауа арқылы басқарылатын ұшу аппараты.

АЭРОСТАТ СПОРТЫ – соққан ауа ағымын пайдалана отырып аэростатты қалаған бағытқа бағыттай білуге негізделген спорт жарысы.

АЯҚТЫҢ ҚОЗҒАЛЫСЫ (бокста) – қарсыласын өзіне қолайлы қашықтықта ұстау мақсатымен ринг үстінде дұрыс әрі тез қимылдай білу.

АЯЛДАУ – демалып, құралдарды алдынала тексеріп, тамақтанып алу үшін, (шатырларды тікпей-ақ) жол бойында азғана тоқтау.

АЭРОСТАТ – летательный аппарат, который управляется горячим воздухом путем регулирования температуры воздуха в оболочке с помощью горелки.

АЭРОСТАТНЫЙ СПОРТ – соревнования, которые основываются на умении точно маневрировать аэростатом, используя подходящие воздушные течения.

РАБОТА НОГ (в боксе) – умение быстро и правильно передвигаться по рингу с задачей – держать соперника на наиболее выгодной для себя дистанции.

ПРИВАЛ – кратковременная остановка в пути (без разбивки лагеря) для отдыха, подгонки снаряжения, приёма пищи.

Ә

ӘДІЛҚАЗЫ (төрешілер алқасы) – спорттың қайсыбір түрлерінде жарыс ережелерінің бұзылмауын қадағалайтын, нәтижелерге баға беретін, даулы сәттерде шешім қабылдайтын төреші.

ӘДІСТІК ДАЙЫНДЫҚ (techne) – мақсаты спортшылардың қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерлігін дайындау болып табылады.

ӘДІСТІК ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗІ (фр. base от грек. Basis негіздеме, бір нәрсенің негізі; грек. Taktika әскерді сапқа тұрғызу) – қарапайым әдістік тәсілдер мен әрекеттерді шұғылданушылардың меңгеруіне бағытталған бастапқы әдістік дайындық.

ӘДІСҚОЙ ЖЕКПЕ-ЖЕК – спортшының жоғары шеберлік деңгейін көрсетіп, жарыс ережесін бұзбай өткізген бәсекесі.

ӘЙЕЛДЕР СПОРТЫ – тек қана әйелдер айналысатын спорт түрлері: көркем гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау, үйлесімді жүзу, шейпинг және т.б.

ӘЙЕЛДЕР БОКСЫ – шетелдерде әйелдер бокспен XX ғ. басында айналыса бастады. 1904 жылы Сент-Луис қаласында өткен III

АРБИТР (посредник, третейский судья) – в некоторых видах спорта судья, который следит за соблюдением правил соревнований, оценивает их результаты и принимает решения по всем спорным моментам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (techne) – та часть подготовки спортсмена, содержание которой – формирование у него спортивных двигательных навыков и умений.

БАЗОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (фр. base от греч. Basis основание, основа чего-либо; греч. taktika искусство построения войск) – начальная тактическая подготовка, направленная на освоение занимающимися простых тактических приёмов и действий.

БОЙ ТЕХНИЧНЫЙ – поединок спортсменов, проходящий без нарушения правил, с высоким уровнем мастерства.

ЖЕНСКИЕ ВИДЫ СПОРТА – виды спорта, культивируемые только среди женщин: художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание, шейпинг и т.д.

ЖЕНСКИЙ БОКС – за рубежом женщины начали заниматься боксом еще в самом начале XX в. В 1904 на III Олимписких иг-

Олимпиялық ойындарда әйелдер боксынан көрсетілім ұйымдастырылды. Қазақстан Республикасында XXI ғасырдың басында дами бастады.

ӘЙЕЛ АҒЗАСЫ – жұмыс істеу деңгейі мен қабілетін, басты мүшелері мен жүйелерінің қызмет атқару ерекшеліктерін анықтайтын әйелдің дене құрылысының өзгешеліктері. Мұнда – әйелдердің дене тәрбиесінде, оған жағдай туғызуда түсетін күшті есептеуге және т.б. есепке алынады.

ӘЙЕЛДЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКАСЫ – бағдарламасына еркін, қоссырықтағы, бөренедегі жаттығу, сол сияқты қолды тіреп секіру енетін гимнастикалық көпсайыс.

ӘЛЕМДІК ВЕЛОСИПЕД ЖАРЫСЫ – әуесқой велосипедшілердің арасындағы әлемдегі дәстүрлі көпкүндік, ең үлкен жарыстардың бірі.

ӘМБЕБАП БОКСШЫЛАР – жекпежектерді өткізудің барлық тәсілдерінің түрлері бойынан табатын айла-шарғылы боксшы. Олар әрқилы шабуыл, қарсы шабуыл, сол сияқты қорғаныс кезінде де барлық қашықтықтарда бірдей жұмыс істей алады.

ӘРЕКЕТ – еңбектің, оқудың, ойынның т.б. істер істеудің құрамды бөлігі болып табылатын, адамның алдына белгілі бір мақсат қойып соны шешуге тырысуға байланысты белсенді қимылы.

ӘРІПТЕС – командалық спорт ойындарында мысалы, футболда, баскетболда, хоккейде т.б. командалас жолдасы.

ӘРІПТЕСТЕР – екеуара немесе топтасып жаттығу жасайтын спортшылар.

ӘРІПТЕСТІ АЛЫП ЖҮРУ – спорт тәжірибесінде күшті, шыдамдылықты және ептілікті дамытатын дене жаттығуларының бірі.

ӘСКЕРИ-ҚОЛДАНБАЛЫ КӨПСАЙЫС – бұл жарыстың бағдарламасына: әскерилендірілген кросс, әскери-қолданбалы үшсайыс (кросс, еркін әдіспен 100 м. қашықтыққа жүзу), автомобильді мәнерах в Сент-Луисе были проведены показательные выступления жен.- боксёров. В Республике Казахстан начал развиваться с начала XXI – века.

ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ – особенности строения тела и особенности функций главнейших органов и систем определяют существенные отличия в характере и уровне работоспособности женского организма. Это учитывается в физическом воспитании – подборе средств, дозировании нагрузок и т.д. для женщины .

ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА – гимнастическое мно-гоборье, в программу которой входят упражнения вольные, на брусьях и на бревне, а также опорный прыжок.

ВЕЛОГОНКА МИРА – одно из крупнейших в мире традиционных многодневных соревнований велосипедистов-любителей.

БОКСЁРЫ УНИВЕРСАЛЫ – многоплановые боксёры, которые сочетают в себе одновременно все типы тактики ведения боя. Они разнообразны, работают на всех дистанциях, как при атакующих и контратакующих действиях, так и в обороне.

ДЕЙСТВИЕ – целенаправленное проявление активности человека в связи с конкретными задачами, стоящими перед ним; составная часть (элемент) труда, учения, игры и других видов деятельности.

ПАРТНЁР – товарищ по команде в командных спортивных играх, например, в футболе, баскетболе, хоккее и т.д.

ПАРТНЁРЫ – спортсмены, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

ПЕРЕНОСКА ПАРТНЁРА – в спортивной практике применяется как физическое упражнение, развивающее силу, выносливость и ловкость.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ МНОГОБОРЬЕ – в программу этих соревнований входят: военизированный кросс, военно-прикладное троеборье (кросс, плавание вольным стилем на дистанцию 100 м., стрельба), фигурное вождение автомоби-

леп жүргізу, әскери кедергілер алабы, атысу жекпе-жегі (командалық) енеді.

ӘТКЕНШЕКТЕР – көңіл көтеру үшін жасалған құрал. Жоғарғы жағына көлденең тірек қойылған екі бағаннан тұрады. Әр бағанның екі қапталына тіреуіштер қойылған, көлденең тіректің төменгі жағына жалпақ ағаш тақта бекітілген, төрт арқан байланған.

ӘУЕДЕ ҚАЛЫҚТАУ СПОРТЫ – ең алыс қашықтыққа, биіктікке, уақыттың ұзақтығына ұшуда үздік көрсеткіштерге жету мақсатында моторсыз аэростаттармен (әуе шарларымен), басқарылатын аэростаттармен (дирижабльдер) ауадан жеңіл аппараттармен жарысу.

ӘУЕСҚОЙ БОКСШЫ – өзінің өнер көрсеткені үшін сыйақы алмайтын, әуескойлар спортының ережесі бойынша жарысқа қатысатын, әуесқой спортшылардың ұйымында есепте тұратын спортшы.

ӘУЕСҚОЙЛАР СПОРТЫ – Олимпиялық хартияға сәйкес, өзінің тілегі бойынша бос уақытында дене бітімін жетілдіру үшін спортпен айналысатын және бұл үшін тікелей де, жанама да қаржылай пайда таппайтын әуесқойлардың спорты.

ӘУЕ СПОРТЫ – (салмағы ауадан ауыр және салмағы ауадан жеңіл ұшақтар) құралдары түрлерінің бастарын біріктіретін авиациялық спортының барлық түрлерінің біріккен атауы.

ӘУЕЛЕП ҰШУ – ұшқыштар ұшу кезіндегі шеберлігінің сапасы көпшілікке көрсете алатын техникалық спорт түрі.

ля, военизированная полоса препятствий, стрелковый поединок (командный).

КАЧЕЛИ – устройство для развлечения. Состоят из двух столбов, поверх которых положена перекладина. К ней прикрепляются четыре толстые веревки или металлические тяги, на концах которых удерживается деревянная доска.

ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ – полёты на аппаратах легче воздуха, т.е. на управляемых аэростатах (дирижаблях) и на безмоторных сферических аэростатах (воздушных шарах), с целью достижения максимальной продолжительности, дальности или высоты полёта.

БОКСЁР-ЛЮБИТЕЛЬ – боксёр, состоящий членом любительской спортивной организации, выступающий в соревнованиях по любительским правилам, не получающий за свои выступления гонораров.

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ – согласно Олимпийской хартии, любителем является тот, кто занимается спортом по своему собственному желанию, ради развлечения и своего физического развития, но не получает от этого прямо или косвенно никакой материальной выгоды.

ВОЗДУШНЫЙ СПОРТ – объединяющее название для всех видов авиационного (полёты на аппаратах тяжелее воздуха) и воздухоплавательного (полёты на приборах легче воздуха) спорта.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ – технический вид спорта, в котором пилоты демонстрирует свое мастерство и летные качества самолета, на которых выступают.

Б

БАДМИНТОН (ағылшынның Бадминтон қаласының Badminton атына сәйкес алынған) – ракетка және қауырсынды доппен ойналатын спорт түрі. Ортасына 155 см. биіктікте керілген тор арқылы жұптасқан ойында көлемі 13,4 × 6,1 м., жеке ойында көлемі 13,4 × 5,2 м. алаңда ойналады.

БАДМИНТОН (от названия англ. города Бадминтон, Badminton) – спортивная игра с ракеткой и оперённым мячом (воланом). Играют через сетку, натянутую на высоте 155 см на площадке 13,4 × 6,1 м для парных встреч и 13,4 × 5,2 м для одиночных. По технике и тактике сходна с теннисом.

БАҒДАР – белгісіз орынды табуға немесе жүру бағытын анықтап, табуға көмектесетін анық белгіленген орын.

БАҒДАРЛАУ – картаны мен компасты пайдаланып, бейтаныс жерде ұтымды бағдар жасай білу жарысы.

БАҒАЛАУДЫҢ БАЛЛДЫҚ ЖҮЙЕСІ – үпай берудегі өлшем мөл-шеріне сәйкес спорттық нәтижелерді анықтау.

БАҒЫТ-БАҒДАР – саяхат, сапар, экспедиция жасауда, шыңға шыққанда жүріп өтетін жол.

БАҒЫТТАН АДАСУ – жол немесе кілем үстінде секірудің (жүгірудің) белгіленген бағытын өзгертіп басқа жаққа қияс кету.

БАЙДАРКА МЕН КАНОЭДЕ ЕСУ – бағдарламасына қайықпен жарысу және слалом енген есу спорты.

БАЙҚАМПАЗДЫҚ – байқау арқылы құбылыстың негізгі ерекшеліктерін ескеруге спортшының бейімділігі.

БАЙҚАП КӨРУ – нысана көздеу жарыстарында негізгі бәсекенің алдында қарудан рұқсат берілген санаулы ату жаттығуларын орындау.

БАЙҚАУ (бақылау) **ОЙЫНЫ** – командалардың ресми жарыстарға дайындығын тексеру мақсатында отетін спорт ойындарындағы жолдастық кездесудің бір түрі.

БАЙЫРҒЫ ГИМНАСТИКА – ежелгі гректердің дене тәрбиесі жүйесінде пайдаланған тән жаттығуларының жиынтығы. Байырғы гимнастика палестрика, орхестрика және ойындар болып үшке бөлінген.

БАҚЫЛАУ (спортта) – спортшының көңіл-күйі мен жаттығуының барысына қажетті хабарламаларға талдау жасау мен баға беру.

БАҚЫЛАУ СЫНАҒЫ (спортта) – сол кезеңдегі жаттығу барысында спортшының дайындығын тексеру тәсілі. Бақылау сынағы жаттығу сабақтарында спортшының жан-жақты әзірлігін, қимыл-қозға-

ОРИЕНТИР – отчетливо различимый пункт, помогающий определить направление для движения или местоположения.

ОРИЕНТИРИНГ – соревнования на лучшее умение ориентироваться в незнакомой местности с использованием карты и компаса.

БАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНОК – определение спортивного результата в условных единицах (баллах).

МАРШРУТ – путь следования в путешествии, экспедиции, экскурсии, восхождении.

ПОТЕРЯ НАПРАВЛЕНИЯ – отклонение в сторону от заданного направления движения при выполнении прыжковых соединений на дорожке или ковре.

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ – вид гребного спорта, включает в программу гонки и слалом.

НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ – способность подмечать в наблюдаемом явлении его существенные черты.

ПРОБНЫЕ ВЫСТРЕЛЫ – установленное количество выстрелов для пристрелки оружия непосредственно перед выполнением упражнения на стрелковых соревнованиях.

ИГРА КОНТРОЛЬНАЯ – разновидность товарищеских соревнований по спортивным играм, цель которой – проверка готовности команды к официальным состязаниям.

АНТИЧНАЯ ГИМНАСТИКА – комплекс физических упражнений, использовавшихся в древнегреческих системах воспитания. Античная гимнастика делилась на три раздела: палестрику, орхестрику и игры.

КОНТРОЛЬ (в спорте) – оценение и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена.

ИСПЫТАНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ (в спорте) – средство проверки подготовленности спортсмена на данном этапе процесса тренировки. Испытания контрольные проводятся на тренировочных занятиях для

лысының сапасын, жылдамдығын, күшін, шыдамдығы мен ептілігін, сол сияқты айналысып жүрген спорт түрі бойынша әдістерді орындау дәрежесін, арнайы дағдыларды меңгеру деңгейін бағалау үшін жаттығу кездерінде жүргізіледі.

БАҚЫЛАУ УАҚЫТЫ (желкен және буер спортында) — қашықтықты өтуге рұқсат берілетін уақыт өлшемі.

БАҚЫЛАУ МЕРЗІМІ (альпинизмде) — құтқарушы топ орналасқан жерге шыңға шыққан альпинистердің қайтып оралуға тиіс белгіленген уақыты (күні, сағаты).

БАЛАЛАРДЫҢ САЯХАТ-САПАР СТАНСАСЫ — білім беру басқарламаларының аудандық, облыстық, басқарламаларының, білім министрлігінің жанынан ашылған балалар туризмінің әдістемелік-нұсқаушылық орталықтары.

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТ МЕКТЕБІ (ДЮСШ) — мектептерге спорт саласында көмек көрсетуге арналған мектептен тыс мекеме.

БАЛАЛАР ТУРИЗМІ – мектеп оқушыларын салауатты өмір салтына, туған өлкені танып-білуге, мектепте алған дене тәрбиесі мен денсаулығын жақсартудағы білімін молайту мақсатында жүргізілетін саяхатшылық сапарлар.

БАЛҒА — жеңіл атлетикада лақтырылатын құрал. Салмағы 7,257 кг.

БАЛҒА ЛАҚТЫРУ — белгіленген шеңбердің ішінде орындалатын және сызықпен бөлінген аумаққа түсуге тиісті жеңіл атлетиканың түрі.

БАЛКАН ОЙЫНДАРЫ — Афины қаласындағы олимпиялық стадионда 1929 жылдан өтіп келе жатқан Грекия, Болгария, Румыния, Түркия мемлекеттерінің жеңіл атлеттері қатысып келе жатқан жеңіл атлетикадан кешенді жарыс.

БАЛЛ (фр. balle доп, шар) — нақты сандық бағалауға келмейтін немесе қиынға соғатын жағдайларда спортшының дайындығын, техникалық және тактикалық шеберлігін бағалау өлшемі.

проверки степени общей физической подготовки спортсмена, развития двигательных качеств, быстроты, силы, выносливости и ловкости, а также для определения уровня овладения специальными навыками в технике соответствующего вида спорта.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ (в парусном и буерном спорте) — максимальное время, в течение которого разрешается проходить дистанцию.

КОНТРОЛЬНЫЙ СРОК (в альпинизме) — установленное время (дата, часы) обязательного возвращения команды альпинистов с восхождения к условленному месту, например, к расположению спасательного отряда.

ДЕТСКИЕ ЭКСКУРСИОННО-ТУРИСТСКИЕ СТАНЦИИ (ДЭТС) — инструктивно-методические центры детского туризма, создаваемые при министерствах образования, областных и районных отделах народного образования.

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОР-ТИВНАЯ ШКОЛА (ДЮСШ) — внешкольное учреждение, призванное оказывать помощь школе в спорте.

ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ — путешествия и походы учащихся школ с целью изучения родного края, расширения знаний, полученных в школе, физического развития и оздоровления, приобретения навыков здорового образа жизни.

МОЛОТ — снаряд для легкоатлетического метания. Весь 7,257 кг.

МЕТАНИЕ МОЛОТА — вид легкой атлетики, в котором спортсмен метает снаряд из определенного круга, причем тот должен приземлиться в отмеченном разделительными линиями секторе.

БАЛКАНСКИЕ ИГРЫ — комплексные соревнования по лёгкой атлетике между спортсменами Балканского полуострова: Греции, Болгарии, Румынии, Турции, Югославии. Впервые Балканские игры были проведены в Афинах на олимпийском стадионе в 1929.

БАЛЛЫ (фр. balle мяч, шар) — условная единица измерения, которую применяют

тын объектілердің ерекшелігіне баға беретін шартты өлшем. Жер сілкіну, теңіздердегі (мұхиттардағы) толқын, оқушылардың үлгерімі, гимнасшылар, мәнерлеп сырғанаушылар, суға секірушілер т.б. спорт түрлерінде спортшылардың өнері баллмен есептеледі.

БАЛЛИСТОКАРДИОГРАФИЯ – адамның жүрек қан-тамырлары жүйесінің қабілетін зерттеу әдісі.

БАЛШЫҚПЕН ЕМДЕУ – құрамында өсімдік, жануартекті және минералды тұз т.б. қосындылары бар органикалық балшықтарды (лай, торф, жерасты дүмпуімен шыққан балшықтар және т.б.) теріге жағу арқылы емдеу.

«БАРАБАН» СОҚҚЫ – жақын арақашықтықтан бір нысанаға, сондай-ақ оны өзгертпей бір қолмен қатарынан бірнеше рет соққы жұмсау.

БАРЛАУ ЖАСАУ (бокста) – қарсыласының жақсы орындайтын әдістерін, күшті соққы жасайтын арақашықтығын, жекпежекті өткізу мәнерін, жан-жақты дайындығын анықтап білу.

БАРОМЕТРЛІК ҚЫСЫМ – атмосфера жасайтын қысым.

БАС АЙНАЛУ – иектен алған соққының әсерінен боксшылардың басы айналуы көбінесе құлақ іші лабиринтінің шайқалуынан болады.

БАС ЖҮЛДЕ – бағалы дәстүрлі жүлделердің ресми емес атауы.

БАСКЕТБОЛ (ағылшын тілінде basket – доп-себет және boll-доп) – командалық спорт ойыны (8-сурет).

БАСКЕТБОЛ АЛАҢЫ – сызықтармен бөлінген, тұрығы, қалқаны, шығыршығы, торкалтасы бар кедір-бұдырсыз төрт бұрышты көлемі 28х15 м. келетін, беті қатты тегіс алаң (9-сурет).

БАСКЕТБОЛ СЕБЕТІ – баскетбол тақтасына бекітілген, жіптен тоқылған торы бар темір шығыршық.

БАСК ПЕЛОТАСЫ (исп. Pelota Vasca) – құрамы 2-3 адамның тұратын, доппен және арнайы қолғап-ракетка киіп ойналатын командалық спорт түрі.

для оценки такого признака объекта, который нельзя или очень трудно измерить в единицах. В баллах оценивают силу выступления, волнения на море, успеваемость учащегося, а в спорте – выступление гимнаста, фигуриста, прыгуна в воду и т.д.

БАЛЛИСТОКАРДИОГРАФИЯ – метод исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы человека.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ – наружное применение с лечебными целями грязей (иловых, торфяных, вулканических и др.), содержащих органические соединения растительного и животного происхождения и минеральные соли.

«БАРАБАННЫЕ» УДАРЫ (в боксе) – наносятся несколько раз подряд одной и той же рукой с близкой дистанции как в одну цель, так и не меняя ее.

РАЗВЕДЫВАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (в боксе) – выявление излюбленных приёмов соперника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности.

БАРОМЕТРИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ – давление, оказываемое атмосферой.

ГРУГГИ – состояние головокружения у боксёров после получения удара в подбородок. Объясняется сотрясением ушного лабиринта.

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – неофициальное название наиболее престижного приза соревнований.

БАСКЕТБОЛ (от англ. basket – корзина и ball - мяч) – командная спортивная игра.

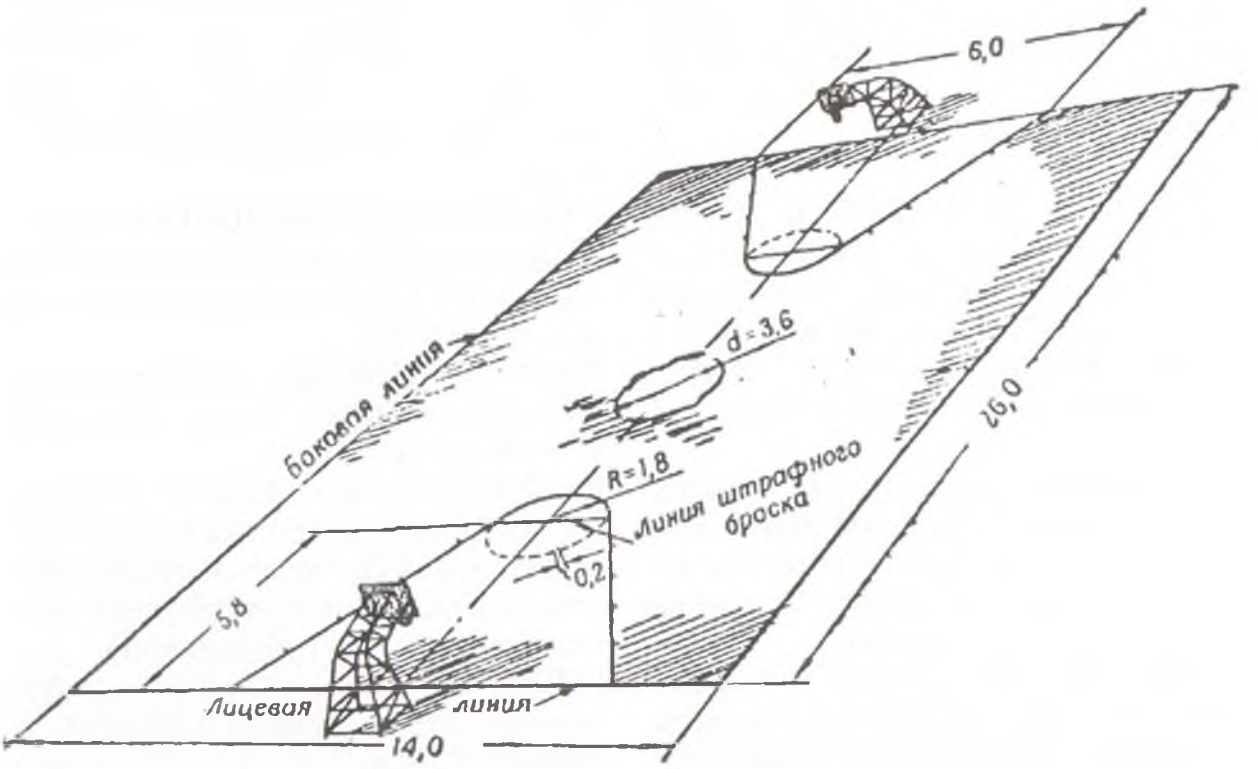
ПЛОЩАДКА БАСКЕТБОЛЬНАЯ – прямоугольная плоская твердая, разделённая разметкой поверхность с щитовыми стойками, корзинами размером 28х15 м., свободная от препятствия.

КОРЗИНА БАСКЕТБОЛЬНАЯ – металлическое кольцо с веревочной сеткой, прикреплённое к баскетбольному щиту.

БАСКСКАЯ ПЕЛОТА (исп. Pelota basca) – командный вид спорта (2-3 чел. в команде) с мячом и специальными ракетками – перчатками (чиестерами).



8-сурет. Баскетбол.



9-сурет. Баскетбол алаңы.

БАСТАМАШЫЛЫҚ (спортта) – қарсыласын өзіне ыңғайлы әрекеттерге көндіріп, спорттық бәсекені жүргізу жоспарында өз тәсілдерін іске асыруға негізделген жарыс кезінде спортшының (команданың) қолданатын әрекеті.

БАСТАПҚЫ БИІКТІК (жеңіл атлетикада) – биіктікке және сырықпен секіруде жарысушы әр спортшының аламын деген алғашқы биіктігі.

БАСТАПҚЫ САЛМАҚ (ауыр атлетикада) – жарысқа қатысушы әрбір ауыр атлететтің бірінші кезекте көтеремін деген алғашқы салмағы.

БАСТАПҚЫ ТЕБУ (лақтыру) – командалық спорт ойындарында ойын басындағы алаңның ортасындағы шеңберден допты тебу немесе лақтыру.

БАСТЫРМАЛАП ШАЙҚАСУ (бокста) – тізгінді қолға алу мақсатымен белсене қимылдап, қарсыласпен белсене ұрыс салу.

БАСТАУ (спорттық гимнастикада) – спортшының «тік тұру» қалпынан кейінгі жаттығу жасайтын құралға қолы тигенге (ұстағанға) дейінгі аралықтағы қозғалысы

БАСЫМДЫЛЫҚ (спортта) – жан-жақты дайындықтың әсіресе күш дайындығының, бір спортшылардың екіншісінен әдіс пен тәсіл басымдылығы белсенді әрекеттер жасау үстінде байқалады.

БАСЫМШЫЛДЫҚ ДЕҢГЕЙІ (спортта) – іс жүзінде қолданылатын спорт ережесінің тәртібі бойынша рұқсат етілетін және мақұлданатын басымшылдық деңгейі.

БАТПАНТАС – тұтас немесе іші қуыс етіп құйылған шар тәрізді жаттығу жабдығы.

БАТТЕРФЛЯЙ (ағыл. Butterfly-көбелек) – 1935 жылдан бері осылай аталып келе жатқан жүзу әдісі. Дененің су бетінде жазылған қалыпында қос қолмен есу сәті бір қалыпта айнала орындалады.

БАТЫЛДЫҚ (тәуекел ету) – 1. қиыншылық пен қауіп кездесе түрса да күрделі жағдайда жауапты шешім қабылдап,

ИНИЦИАТИВА (в спорте) – действия, применяемые спортсменом (или командой) во время состязания, которые основаны на реализации собственного тактического плана ведения спортивной борьбы, на навязывании сопернику выгодных для себя действий.

НАЧАЛЬНАЯ ВЫСОТА (в лёгкой атлетике) – высота, с которой начинается соревнования каждого участника по прыжкам в высоту и с шестом.

НАЧАЛЬНЫЙ ВЕС (в тяжелой атлетике) – вес штанги, к которому тяжелоатлет, участвующий в соревнованиях, делает свой первый подход.

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР (бросок) – с центра поля или площадки удар по мячу или бросок мяча в командных спортивных играх, которым начинается игра.

НАСТУПАТЕЛЬНАЯ ФОРМА БОЯ (в боксе) – активная форма борьбы с противником, имеющая целью захват инициативы.

ПОДХОД (в спортивной гимнастике) – передвижение спортсмена из стойки «смирно» до момента запрыгивания на снаряд перед выполнением упражнения.

ПРЕИМУЩЕСТВО (явное преимущество) (в спорте) – преимущество физической, технико-тактической подготовленности проявляется в превосходстве одного спортсмена над другим, в активности действий.

СТЕПЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ (в спорте) – агрессивность, которая допустима или поощряется в рамках существующих правил соревнований.

ГИРИ СПОРТИВНЫЕ – шаровидной формы, литые массивные или пустотелые металлические изделия.

БАТТЕРФЛЯЙ (англ. Butterfly – бабочка) – способ плавания. Появился в 1935. Плавание на груди с выполнением гребка круговыми движениями в вертикальной плоскости обеими руками одновременно.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ – волевое качество личности, заключающееся в способности принимать в сложной обстановке ответ-

оны батыл іске асыра алатын қабілеттілік пен ерік-күшінің адамның бойындағы қасиеті.

БАТЫЛДЫҚ – 2. алдына қойған қауіпты, әрі тәуекелшілдікке байланысты, мақсатты орындауға дайындықты көрсететін адамның эмоциялық – ерік күшінің қасиеті.

БАТУТ (итал. batuta – соғу) – тегіс беті серпілмелі, акробатикалық секірістердің кейбір әдістерін орындап секіруге арналған спорт жабдығы.

БАТУТТА СЕКІРУ – командалық және жекелей есеп бойынша, бәсекенің әр түрі міндетті бағдарлама бойынша өтеді.

БАУ – мақта-мата, капрон, нейлон жіптерінен жасалып альпинизмде пайдаланылатын, мұзойғыш, балға, сүңгінің сабын білекке орап ұстайтын тұзақ.

БАУЛЫ ДОП – балға лақтырудың әдісін жетілдіру үшін қолданатын құрал.

БАУЫР АУРУЫНЫҢ БЕЛГІСІ – спортшылардың көбінесе шыдамдылыққа арналған жаттығуларды жасау кезінде екі немесе одан да көп жарысқа қатысушылар оң жақ қабырғасының астыңғы түсының (бауырдың аумағы) ауыруы.

БӘЙГЕ – ойлы-қырлы жерлермен немесе бәйге алаңдарында (ипподромдарда) өтетін атшабыс.

БӘЙГЕ АЛАҢЫ (грек. Hippos – жылқы, dromos – шабыс, жылқы шабатын жер) – ат бәйгесі өтетін және жылқылардың жүйріктігі сыналатын орын.

БЕЙСБОЛ (ағыл. Baseboll, base – база, boll – доп сөздерінен шыққан) – әрқайсысында 9 ойыншысы бар доппен және ұратын таяқпен ойналатын командалық спорт түрі. АҚШ-та, Канада да басқа да елдерде кең тараған.

БЕЙНЕЛІ ҚИМЫЛ – спорттық мәнерге немесе гимнастикалық талапқа сай келетін қимылдар жасау.

БЕЙНЕЛІ (МӘНЕРЛІ) СПОРТ – жаттығуларды орындау мәнері, ерекшелігі.

БЕЙІМДІЛІК – белгілі бір қызмет түрлерін жақсы орындауға бейім жеке адамның психикалық қасиеті.

ственные решения и неуклонно проводить их в действиях, сопряженных с трудностями или опасностями.

СМЕЛОСТЬ – эмоционально-волевое качество, выражающееся в готовности выполнять целенаправленные действия, связанные с опасностями или риском.

БАТУТ (итал. batuta – удар) – спортивный снаряд для прыжков с элементами акробатики, представляющий собой пружинящую плоскость.

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ – проводятся индивидуальное и командное, каждый вид состязаний включает в себя выполнение обязательной программы.

ТЕМЛЯК – замкнутая петля из хлопчатобумажной, капроновой, нейлоновой и т. п. тесьмы, при помощи которой крепится к руке ледоруб, молоток, айсбаль.

МЯЧ С ПЕТЛЁЙ – снаряд для обработки техники метания.

ПЕЧЁНОЧНО-БОЛЕВОЙ СИНДРОМ – появление у спортсменов во время физических упражнений преимущественно на выносливость болей в правом подреберье (области печени).

БАЙГА – конная скачка по пересечённой местности или по ипподрому.

ИППОДРОМ (греч. Hippos – лошадь, dromos – бег, место для бега) – место проведения конно-спортивных соревнований и испытания резвости лошадей.

БЕЙСБОЛ (англ. baseball, от base – база, основание и ball – мяч) – спортивная командная (по 9 чел.) игра с мячом и битой, широко распространена в США, Канаде и др. странах.

СТИЛИЗОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ – движения, выполняемые в соответствии с требованиями гимнастического или спортивного стиля.

СТИЛЬ В СПОРТЕ – характер, манера выполнения упражнений.

СПОСОБНОСТИ – психические свойства личности, позволяющие человеку успешно выполнять определенные виды деятельности.

БЕЙІМ САЛМАҚ – жекпе-жекке (белдесуге) жіберілетін белгілі бір салмақ дәрежесінің көлеміндегі дене салмағын спортшының бейімдеп ұстауы.

БЕКІТПЕ – аң аулайтын шаңғының бекітпесі.

БЕЛДЕМШЕ – тепе-теңдік қалпын ұстауды жетілдіруге арналған ғарышкерлер, желкермешілер, гимнасттар және акробаттар пайдаланатын жалпақ белдік.

БЕЛДЕСУ (күресте) – күрес ережесіне сәйкес пайдалануға рұқсат етілген, бірбірлеріне қарсыласып, әдістер қолданатын балуандар бәсекесі. Күрестің тәжірибесінде Б.-дің мынадай түрлері бар: үйрену, жаттығу және жарысу.

БЕЛГІ БЕРУ (спорт тәжірибесінде) – оқу-жаттығу мен жарыстарды өткізу кезінде жиі қолданатын дыбыспен, жарықпен, жалаумен және т.б. көп қолданылатын белгілер.

БЕЛГІ ЖАЛАУЛАРЫ – автомобиль, мотоцикл және кейбір ат жарыстарына қатысушыларға белгі ретінде көрсетілетін жалаулар.

БЕЛГІЛЕР (спорт және дене тәрбиесінде) – спортқа сіңірген еңбекті анықтайтын Қазақстан Республикасындағы белгілер: ҚР еңбек сіңірген спорт шебері; ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы; халықаралық дәрежедегі спорт шебері, ҚР спорт шебері, спорттың құрметті қайраткері, спорт төрешісі т.б..

БЕЛОКТАР – барлық тірі ағзаны құрайтын негізгі зат. Өмірдің қабілеті неғұрлым қарқынды болса, белоктар да соғұрлым көбірек жұмсалып, толығып отырады. Тәннің ағзалары мен тіні қайта жаңарып, құрылып отыруы үшін тағам құрамында белоктар үнемі жеткілікті болуы тиіс.

БЕЛСЕНДІ ҚИМЫЛ (лат. activus – әрекет) – 1. дене қозғалысын қамтамасыз ететін немесе соған жағдай туғызатын адамның белсенділігі; 2. қимыл-қозғалыс жасау сәтіндегі адамның жағдайы.

ВЕС БОЕВОЙ – регулирование массы тела спортсмена к предельно допустимым границам конкретной весовой категории, в которой спортсмен заявлен для выступления в соревновании.

ЮКСЫ – крепление охотничьих лыж.

ЛОПИНГ – снаряд, применяемый космонавтами, парашютистами, гимнастами и акробатами для тренировки вестибулярного аппарата, управляющего равновесием.

СХВАТКА (в борьбе) – состязание борцов, выполнение ими друг на друге приёмов, разрешенных правилами борьбы, с обоюдным сопротивлением. В практике борьбы различают следующие виды: учебная, тренировочная и соревновательная.

СИГНАЛИЗАЦИЯ (в спортивной практике) – сигналы (звуковые, световые, флагами и т.п.) широко применяются в практике учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

ФЛАГИ СИГНАЛЬНЫЕ – служат для подачи сигналов участникам во время автомобильных, мотоциклетных, некоторых конных соревнований.

ЗНАЧКИ (спортивные и физкультурные) – введенные знаки, отличающие спортивные заслуги. В Республике Казахстан имеются такие значки: Заслужанный мастер спорта РК; Заслуженный тренер РК; мастер спорта международного класса; мастер спорта РК; Почетный деятель спорта, спортивных судей и т.д.

БЕЛКИ – основная составная часть всякого живого организма. Белки постоянно расходуются и создаются вновь, при этом тем интенсивнее, чем интенсивнее жизнедеятельность. Для построения и обновления органов и тканей организм нуждается в постоянном введении белков с пищей.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ (лат. activus деятельный) – 1. Та часть активности человека, которая выражается телодвижениями или «обслуживает» их. 2. Состояние человека, заключающееся в выполнении движений.

БЕЛСЕНДІЛІК – алдына мақсат қойып, оны орындауды өз ынтасымен ұйымдастыру және оған жетуге бағытталған адамның ерік күшінің сапасы.

БЕЛСЕНДІ СПОРТШЫ – жекпе-жек түрлерінде немесе командалық ойындар кезінде ширақ қимылдап, белсенділік көрсететін спортшы.

БЕЛСЕНЕ ҚОРҒАНУ – қарсыласының шабуылын тойтару үшін қолданылатын қорғаныс.

БЕЛТЕМІР – спорттық гимнастикамен айналысатын құралдардың бірі.

БЕРІЛУ БЕЛГІСІ (самбо күресінде) – ауырту әдісіне түскен самбошы жеңілгенін мойындап Б.б.-сін береді.

БЕТ – оң қаптал оң жаққа орналасып қатарда тұрған (жүрген) спортшылардың бетінің қарсы тұсқа қарауы.

БЕТПЕРДЕ – спорттың кейбір түрлерінен өтетін жаттығулар мен жарыстар кезінде жарақаттардан басты сақтайтын жабдық.

БИЛЬЯРД (ағылшын. boolyard, фр. billiart) – домалақ шар және келдек таяқпен арнайы жасалған үстел үстінде ойналатын спорт түрі.

БИЛЬЯРД ҮСТЕЛІ – бильярд ойнауға арналған үстел. Бильярд ойынның қалыптасу кезеңінде ернеуі металмен қапталған жеңіл үстел болған. Уақыт өте келе ернеу киізбен сырмалған.

БИНТТЕРДІ ТЕКСЕРУ (бокста) – боксшылардың рингке шығар алдындағы саусақтарын бекітіп орауға арналған бинттердің ұзыны мен енін жарыс ережесіне байланысты байқап тексеру.

БИОЛОГИЯЛЫҚ ТЕСТІЛЕР (грек. bios+logos өмір+сөз. білу, test) – физиологиялық, биохимиялық, медициналық тестілердің жиынтық атауы.

БИОЛОГИЯЛЫҚ ЫРҒАҚТАР – адамдардың тән жағдайының (оның мінез-құлқы мен ой-өрісінің бейімделуі) биоритм деп аталатын белгілі біркелкі тербеліске бағынуштылығы.

БИОМЕТРИЯ (грек. bios+metreo өмір+өлшем) – биологиялық зерт-

ИНИЦИАТИВНОСТЬ – волевое качество личности, заключающееся в постановке целей и самостоятельной организации действий, направленных на достижение этих целей.

АКТИВНЫЙ СПОРТСМЕН – спортсмен, ведущий боевые или игровые действия инициативно, с высокой интенсивностью.

АКТИВНАЯ ЗАЩИТА – защита, используемая для подавления наступательных действий противника.

ПЕРЕКЛАДИНА – один из снарядов для занятий спортивной гимнастикой.

СИГНАЛ СДАЧИ (в самбо) – когда попавший на болевой приём борец, признав себя проигравшим, подает С. с.

ФРОНТ – сторона строя, в которую спортсмены обращены лицом, имея правый фланг справа.

МАСКА – приспособление во время тренировок и соревнований по некоторым видам спорта для защиты головы от травм.

БИЛЬЯРД (англ. boolyard, фр. billiart) – спортивная игра с шарами и кием на специально обустроенном столе.

СТОЛ БИЛЬЯРДНЫЙ – стол для игры в бильярд. В ранние периоды становления бильярда С. были небольшие, с окованными железом бортами. Со временем борта стали обивать войлоком.

КОНТРОЛЬ БИНТОВ (в боксе) – обусловленный правилами контрольный досмотр судей при участниках длины и ширины бинта для укрепления кистей рук боксёра перед его выходом на ринг.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ (греч. bios-logos жизнь-слово. учение, test) – обобщающее название физиологических, биохимических, медицинских тестов.

БИОРИТМЫ – физических состояние человека (как и его эмоции и умственные способности) – подчинены определенным многодневным ритмичным колебаниям, которые называются биоритмами.

БИОМЕТРИЯ (греч. bios+metreo жизнь+-измеряю) – совокупность приёмов плани-

теулердің немесе оның бөлігінің нәтижелерін шығару әдістерінің жиынтығы.

БЕЙРЕСМИ КОМАНДАЛЫҚ ЕСЕП – Олимпиялық ойындарда жалпы командалық есеп бейресми деп есептеледі, себебі Олимпиялық хартияға байланысты жарыстар оған қатысқан елдердің емес, спортшылардың арасында деп есептеледі.

«БИІШІ» (велосипед спортында) – ұзақ жүретін тік және құлама асулардан аскан кезде қолданылатын техникалық әдіс.

БИІК ТАУЛЫ МҰЗ АЙДЫНЫ – теңіз деңгейінен біршама биіктікке (800 м. деп жоғары) салынған мұз айдыны.

БИІКТІККЕ СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – екі қатты тіреуге бекітілген кергіден асып түсумен іске асырылады. Тағайындалған биіктікті қатарынан үш секіргенде ала алмаған спортшы жарыстан шығарылады.

БОБСЛЕЙ (ағыл. bob-sleigh) – спортшының басқаруымен таудағы мұз жолымен тез түсетін спорт шанасы. Болат темірден жасалған топса арқылы алдыңғы және артқы бөлімдерден тұратын шананың алдыңғы бөлігі тетік арқылы басқарылады, артқы бөлігі қозғалмайды.

БОДИБИЛДИНГ (халық арасында культуризм немесе атлетизм деп аталады) – спортшы жетілген бұлшық ет топтары мен мүсінін көрсетіп, сахнада әдемі жүруді көрсететін спорт түрі. Негізін 1946 жылы ағайынды Бен мен Джо Вэйдерлер салған.

БОЙ (дененің биіктігі) – оның төбесі мен табанның арасындағы өлшем арқылы адамның дене дамуын көрсететін басты ерекшелік.

БОЙЖАЗБА – спортшының жаттығу өткізу немесе жарысқа қатысуының қарсаңында тәннің мүмкіндігін алдын ала жұмылдыру, алда тұрған жаттығуларды жоғары деңгейде орындауға дайындалу мақсатында дене жаттығуларының түрлерін орындау.

БОЙДЫ БЕЙІМДЕУ – бұрын үйреніспеген ауа райына, өмірдегі және еңбектегі

рования и обработки данных биологического исследования (или биологической части) статистическими методами.

НЕОФИЦИАЛЬНЫЙ КОМАНДНЫЙ ЗАЧЁТ – общекомандный зачёт на Олимпийских играх являются неофициальными. Согласно Олимпийской хартии, игры являются соревнованиями между спортсменами, а не между странами.

«ТАНЦОВЩИЦА» (в велосипедном спорте) – технический приём, применяемый при преодолении крутых и продолжительных подъемов.

ВЫСОКОГОРНЫЙ КАТОК – ледовой стадион, построенный на значительной высоте над уровнем моря (свыше 800 м.).

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ (в лёгкой атлетике) – осуществляются через планку на двух твердых опорах. Спортсмен выбывает из соревнований, если он три раза подряд не может взять установленную высоту.

БОБСЛЕЙ (англ. bob-sleigh) – скоростной спуск с гор по ледяной трассе на спортивных управляемых санях. Стальные сани состоят из двух шарнирно соединенных частей: передней, управляемой рулём, и задней, неподвижной.

БОДИБИЛДИНГ (в простонародье культуризм или атлетизм) – вид спорта, в котором атлет должен продемонстрировать развитие мышечных групп и всего тела в целом, а также умение двигаться на сцене. Был основан в 1946 братьями Беном и Джо Вэйдерами.

РОСТ (длина тела) – главнейший признак физического развития человека, расстояние наиболее высокой точки головы от подошвенной поверхности стопы.

РАЗМИНКА – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ – активный процесс приспособления человека к труду

өзгерістерге адамдардың тез бейімделу процесі.

БОКС (ағыл. Box – соққы) – спорттық жекпе-жектік қимыл-қозғалысы күрделі, әртекті, рингке шыққан әр спортшы өзіне бағытталған соққылардан жалтара жүріп қарсыласының денесінің белгілі бір аумағына көбірек соққы дарытуға тырысатын, күш пен шапшаңдыққа құрылған спорттық жекпе-жектің түрі. Бокс әуесқойлар және кәсіпқойлар боксы болып бөлінеді.

«БОКС!» – жекпе-жек тоқтатылған немесе басталған кезде оны жалғастыру (бастау) үшін берілетін пәрмен.

БОКСЁРКА – боксшының арнайы аяққиімі.

БОКС ҚАБЫ – соққыларды жетіл-діру үшін пайдаланатын жабдық.

БОКС ҚОЛҒАБЫ – 1895 жылы Англияда бокстан жарыс ережесіне енгізілген қолғап.

БОКСТАҒЫ СОЛАҚАЙЛЫҚ – сол қолы оң қолына қарағанда жақсы дамыған боксшы. Солақай жекпе-жекті әдетте оң жағымен тұрып өткізеді, демек ол оң аяғын алға қойып, қарсыласына оң қырымен қарап тұрады.

БОКСШЫ – бокспен үнемі айналасатын және одан өтетін жарыстарға қатысатын спортшы.

БОКСШЫЛАРДЫҢ БИНТІ – ұзындығы 2-2,5 м. ені 35-40 мм, келетін саусақ буынды жизни в новых, непривычных условиях климата.

БОКС (англ. box – удар) – сложнокоординированный, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к бою двух спортсменов на ринге, из которых каждый, избегая ударов противника, стремится нанести ему большее количество точных ударов в определенные части тела. Бокс делится на любительский и профессиональный.

«БОКС!» – команда, которую подает рефери боксёрам для начала поединка или его продолжения после остановки боя.

БОКСЁРКИ – специальная обувь боксёра.

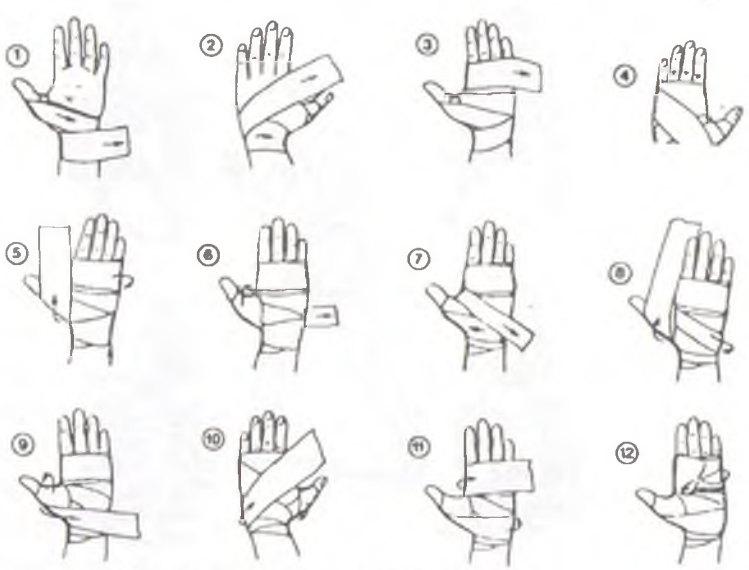
БОКСЁРСКИЙ МЕШОК – снаряд, используемый для упражнений в ударах.

ПЕРЧАТКИ БОКСЁРСКИЕ – снаряжение, введены в правила соревнований по боксу в 1895 в Англии.

ЛЕВША В БОКСЕ – боксёр, у которого левая рука развита лучше, чем правая. Левша обычно ведет бой в правосторонней стойке, т.е. он обращается к противнику правой стороной, вперёд выставлена правая нога.

БОКСЁР – спортсмен, систематически занимающийся боксом и активно выступающий в соревнованиях

БИНТ БОКСЁРСКИЙ – лента из эластичной ткани, длиной 2-2,5 м и шириной 35-40



10-сурет. Боксшылардың бинті.

дарының жарақаттануы мен шығуынан сақтау үшін саусақтарды таңатын созылмалы матадан жасалған таспабау (10-сурет).

БОКСШЫЛАРДЫҢ ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ҚАУЫМДАСТЫҒЫ (WBA) – кәсіби боксшылар клубтарын біріктіретін халықаралық ұйым.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ДҮНИЕЖҮЗІЛІК КЕҢЕСІ – 1963 жылы бірқатар мемлекеттердің ұлттық бокс бірлестіктерінен құрылған халықаралық ұйым.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ – жарыс ережесі бойынша тағайындалған уақыт ішінде әр раундтардан (кезеңнен) тұратын бәсеке.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БІРЛЕСТІГІ (WBO) – 1988 жылы құрылған.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БІРЛЕСТІГІ (IBF) – Боксшылардың өзге бокс ұйымдарына енбейтін АҚШ пен басқа мемлекеттердің кәсіби боксшыларын біріктіретін ұйым. 1983 Атлантик-Ситиде құрылған.

БОКСШЫНЫҢ АЛАҚАНШАСЫ – соққылар мен қорғану амалдарын жетілдіруге арналған боксшы қолғабының ерекше түрі.

БОКСШЫНЫҢ ТҰРЫСЫ – шабуылға жығу үшін де, қорғанысқа көшу үшін де жекпе-жектің алдында боксшының жанжақты дайын қалыптағы тұрысы (11-сурет).

мм, употребляемая для бинтования кистей рук боксёров для предохранения их от ушибов и вывихов.

ВСЕМИРНАЯ БОКСЁРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ (WBA) – международная организация, объединяющая профессиональные боксёрские клубы.

ВСЕМИРНЫЙ БОКСЁРСКИЙ СОВЕТ (WBC) – образован в феврале 1963 национальными федерациями бокса некоторых стран.

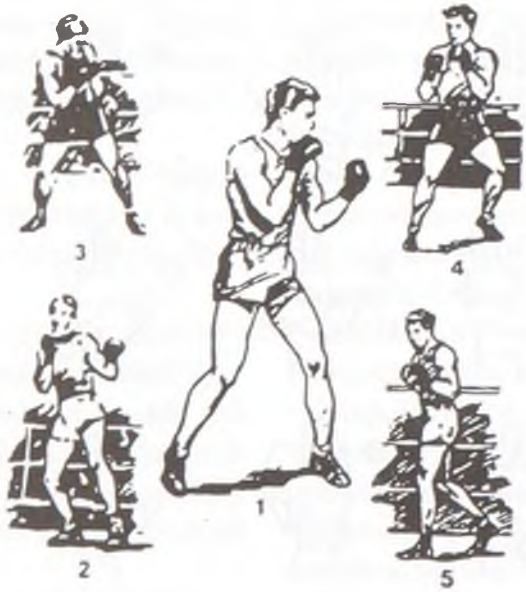
БОЙ БОКСЁРОВ – поединок двух соперников в установленные правилами отрезки времени (раунды).

МЕЖДУНАРОДНАЯ БОКСЁРСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ (WBO) – создана в 1988.

МЕЖДУНАРОДНАЯ БОКСЁРСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ (IBF) – создана в 1983 в Атлантик-Сити, объединяет боксеров-профессионалов Америки и других стран, не вошедших в др. боксерские организации.

ЛАПА БОКСЁРСКАЯ – особой формы перчатка, употребляемая боксерами при совершенствовании ударов и защит.

БОЕВАЯ СТОЙКА БОКСЁРА – универсальное исходное положение, применяемое боксёром, как для наступательных, так и для оборонительных действий.



11-сурет. Боксшының дайын тұруы.

БОКСШЫНЫҢ ЖҮРІСІ – ойлаған тәсілдерді шешу мақсатында, қарсыласымен арақашықтықты өзгерте отырып, аяқтарын алмастырып, қарапайым қимылдармен ілгері-кейін, екі қозғалып, ыңғайлы жағдайда жүру тәртібі.

БОКСШЫНЫҢ ҚАБЫ – салмағы 10, 15, 20 кг. кейде одан да көбірек тартатын сопақша келген, бітеу, іші нығыздалып толтырылған жаттығу жабдығы.

БОКСШЫ ҚАДАМДАРЫ – боксшының рингте орнын өзгертуі. Жай және жалғастыра адымдау болып бөлінеді.

БОКСШЫНЫҢ ҚОРҒАНЫСТАРЫ – қарсыласының соққыларын тойтаруға бағытталған қорғаныс қимылдары:

белсене қорғану – қарсыласының соққыларын дарытпаумен бірге оған сол сәтте қарсы және жауап соққылар беру;

қос шынтақпен қорғану – бір шынтақпен иекті, екіншісімен денені немесе екі шынақпен де денесін жауып қорғанатын боксшының енжар әдісі;

аралас қорғану – боксшының әртүрлі қорғаныс амалдарын бір сәтте қолдануы;

енжар қорғану – қарсы және жауап соққылар қайтармай, ұзақ уақыт қарсыласының соққыларын тоскауылдаумен шектелу;

бұғу – капталдан басқа бағытталған соққыдан қорғанудың негізгі амалы. Бұл амалдың мақсаты төмен қарай бұғып денемен бүгіліп басты қорғау;

тоскауылдау – қарсыласы шабуыл жасаған кезде оның қимылының алдын ала шынтағына жоғары қары тұсынан алақанын немесе білегін қойып жұдырығын тосып алып соққыны тоқтатудың амалы;

қағу – қарсыласының соққы жасаған қолын діттеген жеріне жету жолынан қағып жіберу арқылы соққыны дарытпау амалы;

бұрып әкету – қарсыласының соққы жасаған қолының жолынан басты шалқайту, еңкейту, капталға бұру арқылы кейін немесе бүйірге қадам жасамай-ақ қорғану амалы;

БОКСЁРСКИЙ ШАГ – способ передвижения боксёра с помощью вышагивания, обычных, приставных и скрестных шагов для изменения дистанции между собой и соперником с целью решения конкретной тактической задачи.

МЕШОК БОКСЁРСКИЙ – цилиндрический или конусообразный снаряд, весом 10, 15, 20 и более кг.

ШАГИ В БОКСЕ – способ перемещения боксёра по рингу. Различают обычный шаг и приставной.

ЗАЩИТЫ БОКСЁРА – защитные действия, нейтрализующие удары соперника:

защита активная – действие, нейтрализующее удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов;

защита двойная локтевая – пассивный приём боксёра, когда локоть одной руки прикрывает челюсть, а другой – туловище, или когда два локтя боксёра прикрывают его туловище;

защита комбинированная – одновременное выполнение боксёром нескольких разнотипных защит;

защита пассивная – продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов;

нырок – основная защита от боковых ударов в голову. Цель этой защиты – быстрой группировкой тела («подныриванием») защитить голову;

остановка – защита, в которой боксёр накладывает ладонь или предплечье на кулак бьющей руки противника, выше сгиба локтя, в тот момент, когда она начинает движение удара;

отбив – защита, в которой руку противника, выполняющую удар, отбивают в сторону от линии её движения к цели;

отклон – защита, в которой боксёр уходит от ударов соперника уклоном головы и туловища назад без выполнения шага назад или в сторону;

шегіну – қарсы шабуылдан шыққан сәтте қарсыласынан аракашықтықты алшақтату мақсатымен қадамдап немесе секіріп кету арқылы боксшының тұрған орнын өзгертуі;
бөгеу – қарсыласының (қалай қарай соғу бағытын таңдап алғанына байланысты) соққы жасайтын жұдырығына алаканды, шынтақты немесе иықты тосқауылға қою арқылы қорғану;
еңкею – боксшының алға ұмтылып денесін алға немесе қапталға еңкейтуі арқылы қарсыласының соққысының жолынан басын алып кетуі;
кету – кейін қарай немесе қапталға қозғалу арқылы шабуылға шыққан қарсыласының соққысы тиетін аумақтан кетіп қалу;
бітеу қорғаныс – дененің жанды жерлерін екі қолмен бірдей қымтай жауып енжар қорғану.

БОКСШЫНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫ – әріптестерімен араласуы, мінез мәнері мен әрекетінің көрінісі.

БОКСШЫНЫҢ ҰРАТЫН ҚОЛЫ – боксшының соққылар жасайтын яки ұратын қолы.

БОКСШЫ ТҰЛЫБЫНЫҢ ҚОНДЫРҒЫСЫ – жақсы қозғалу үшін дәл ортасындағы топсаға ілінген пневматикалық тұлып орнатылған залдың төбесіне мықтап бекітілген дөңгелек қатты ағаш тақта.

БОСАҢСУ – бұлшық еттер тобы жүйесінің немесе жеке бұлшық еттердің жиырылу деңгейінің әлсіз немесе мүлде төмен болу жағдайы.

БОУЛИНГ (ағыл. bowling) – шармен өтетін кегли ойынының бір түрі. Б.-ке ұқсас ойын ерте дүниеде Мысырда (Египетте) белгілі болған екен.

БӨГЕСІН (бильярдта) – ұратын шарды көздеген жерге тигізуге мүмкіндік болып тұрғанда жолды бөгеп тұрған шар.

БӨЛУ (бөліну) **ҚЫЗМЕТТЕРІ** – тәнде зат алмасу процестері жүрген кезде бөлінетін, дененің қалыпты қызметін бұзуға әкеліп соқтыратын зиянды көмір

отход – изменение места положения боксёра с помощью шага или скачка с целью увеличения дистанции между собой и соперником и при выходе из контратаки;

подставка – защита, заключающаяся в подставке ладони, локтя или плеча (в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник) под кулак бьющей руки противника;
уклон – защита боксёра движением вперёд с одновременным наклоном туловища в левую или правую стороны – уводит голову с линии удара противника;
уход – защита от атаки противника посредством отхода из сферы действия ударов шагами назад или в стороны;

глухая защита – пассивная защита с прикрытием обеими руками наиболее чувствительных частей тела.

ПОВЕДЕНИЕ БОКСЁРА – образ действий, манера взаимодействия и общения с партнёрами и т.д.

БЬЮЩАЯ РУКА БОКСЁРА – рука, выполняющая ударное движение.

ПЛАТФОРМА ДЛЯ БОКСЁРСКОЙ ГРУШИ – жестко закреплённое на стене прочное деревянное основание круглой формы, в центре – на шарнире, создающем большую подвижность – крепится пневматическая груша.

РАССЛАБЛЕНИЕ – состояние мышечной системы или отдельных мышц, которое характеризуется отсутствием или низким уровнем мышечного напряжения.

БОУЛИНГ – (англ. bowling) игра в шары, разновидность кеглей. Игра, похожая на боулинг была известна еще в древнем Египте.

МАЗКА (в бильярде) – шар, загораживающий цель, куда желательно попасть битком.

ВЫДЕЛИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ – выведение из организма во внешнюю среду образующихся при обмене веществ продуктов (углекислоты, молочной кислоты,

қышқылын, сүт қышқылын, аммиакты, зәр қалдықтарын сыртқа шығару.

БӨЛІНГЕН ПЕШКА – шахмат партиясында өз жолымен қатар басқа жолда өзі түстес пешка жоқ жеке қалған пешка.

БӨЛІНІП ОЙНАУ – спорт ойындарына қатысушылардың екі командаға бөлініп, өзара ойнап жаттығуының түрі.

БРАДИКАРДИЯ – жүрек, тамыр соғысының сиреуі, кейбір ауру түрлерінде физиологиялық сипат ретінде белгілі болады.

БРАСС (франц. brasse, bras сөзінен – қол) – қолды судан шығармай су ішінде ұзыннан жатқан қалпында қол және аяқпен бірдей есіп жүзудің түрі (әдісі) (12-сурет).

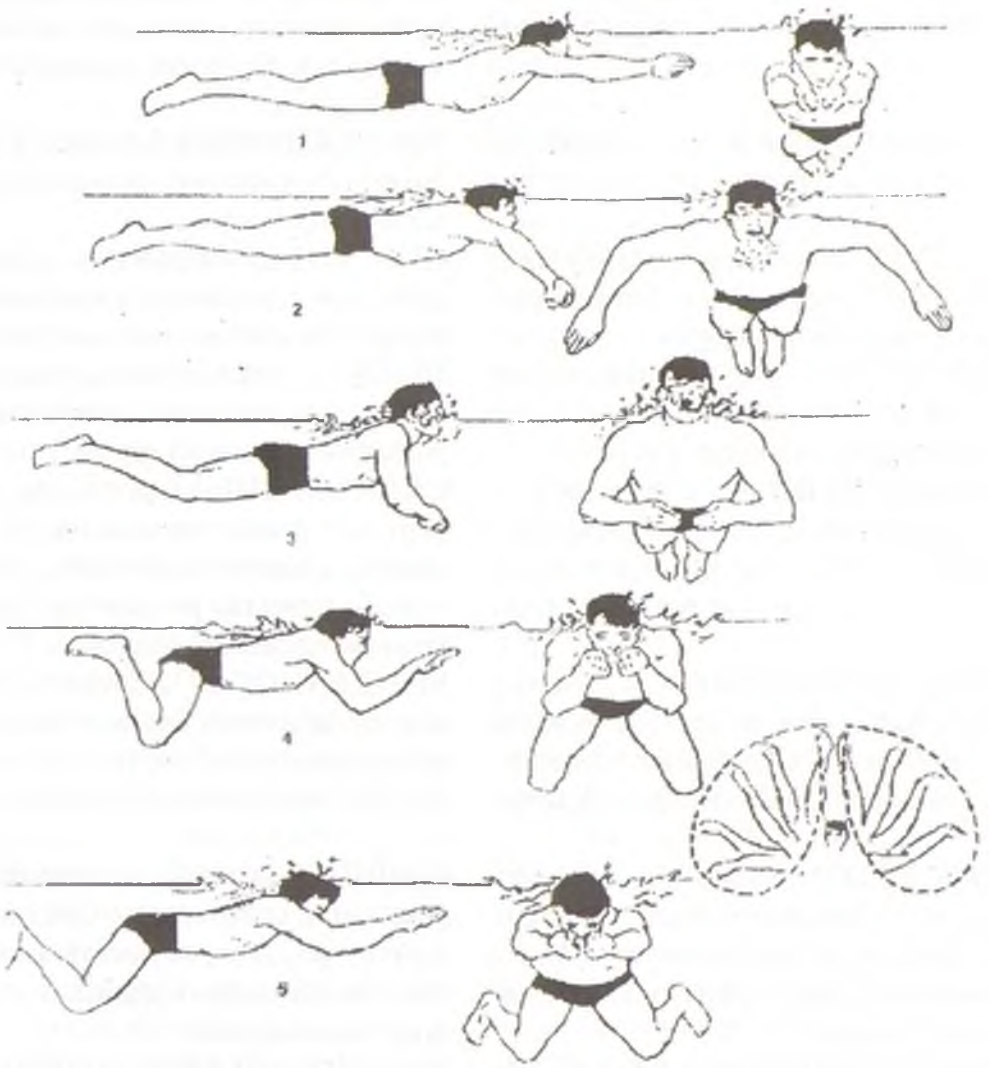
аммиака, мочевины и др.), накопление которых нарушило бы нормальную деятельность организма.

ИЗОЛИРОВАННАЯ ПЕШКА – в шахматной партии такая пешка, рядом с которой нет пешек того же цвета.

ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА – форма тренировки в спортивных играх, при которой все участники разделены на две команды, играющие между собой.

БРАДИКАРДИЯ – замедление ритма сердечных сокращений (пульса), наблюдается при некоторых заболеваниях и как физиологическое явление.

БРАСС (франц. brasse, от bras –рука) – стиль (способ) – спортивного плавания без выноса над водой рук, требующих в горизонтальной плоскости одновременные движения рук и ног.



12-сурет. Брасс.

БРАУТ ЕРЕЖЕСІ – қазіргі бокстың 1743 жылы 10 тамызда алғаш рет қолданылған ережесі.

«БРЕЙК ГРАУНД» (жағдайды пайдалану) – қарсыласының қарқынды шабуылынан құтылып оның соққылары дарымайтын маңға тез шығу талабы қойылатын сәт.

БУЕР – желкен арқылы мұз үстінде сырғанауға арналған, конькиге орнатылған жеңіл құрылғы.

БУЕР СПОРТЫ – буерді басқару біліктілігіне негізделген спорт түрі.

БУЛИНГ (бөлшекте) – қарсыласын шаршату мақсатымен тынымсыз қысқа шабуыл жасай беру тәсілі жекпе-жек спорт түрінде осылай деп аталады.

«БУРЕВЕСТНИК» (1957-1991) – студенттерді, оқытушы-профессорларды, жоғары оқу орындарының қызметкерлерін, олардың отбасы мүшелерін біріктірген бүкілодақтық ерікті спорт қоғамы.

БУЫНДЫ СОЗЫП АЛУ – спортта жиі кездесетін жарақат түрлерінің бірі.

БУЫН «ҚҰРТЫ» – сіңір немесе сүйексіңір бөлігінен тұратын буын ішінде еркін жылжып жүретін буын ауруы.

БУЫН ШЫҒУЫ – буын қабығының жыртылуы (созылуы) әсерінен сүйектердің шеткі буындарының тайқып кетуі.

БҰЛШЫҚ ЕТ КҮШІ (ет топтарының) – өте қатты зорланғанда өлшем шегіне дейін жеткен бұлшық еттің (ет топтарының), ең жоғарғы мүмкіншілігіне дейін тартылу қабілеті.

БҰЛШЫҚ ЕТ ТАЛШЫҒЫ – бұлшық етті құрайтын жеке тіндерден тұрады. Көлденеңі 10-нан 88 мм.-ге дейін шамасында, арнайы бейімделмеген көзге байқалмайды.

БҰЛШЫҚ ЕТТЕР (musculi) – негізінен бұлшық ет талшықтарынан тұратын, дененің бөліктері мен жеке мүшелерін қимыл-қозғалысқа келтіретін анатомиялық құрылым.

БҰЛШЫҚ ЕТТЕРДІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ – дене жаттығуларын жасаған

БРАУТОВСКИЙ КОДЕКС – первые правила соревнований по современному боксу (вступили в силу 10 августа 1743).

«БРЕЙК-ГРАУНД» (применить позицию) – приёмы, которыми пользуются уходя от стремительной атаки противника, когда боксёру требуется быстро вывести из сферы достигаемости ударов своего партнера.

БУЕР – специальная лёгкая конструкция на коньках, движущаяся по льду с помощью парусов.

БУЕРНЫЙ СПОРТ – вид спорта, в основе которого лежит умение управлять буером.

БУЛИНГ (дробление) – в видах единоборств называется тактика, заключающаяся в беспрерывном нанесении коротких атак противнику с целью утомить его.

«БУРЕВЕСТНИК» (1957-1991) – Всесоюзное добровольное спортивное общество, объединяющее студентов, профессорско-преподавательский состав и сотрудников высших учебных заведений, а также членов их семей.

ПОВРЕЖДЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ – одна из наиболее часто наблюдаемых спортивных травм.

СУСТАВНАЯ «МЫШЬ» – заболевание, свободно перемещающееся в суставе хрящевое или костно-хрящевое тело.

ВЫВИХ – полное, стойкое смещение суставных концов костей, сопровождающееся разрывом суставной сумки.

СИЛА МЫШЦЫ (группы мышц) – предельная сила тяги мышцы, (группы мышц), которая может быть развита ею в изометрическом режиме при максимальном произвольном усилии.

МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО – отдельная мышечная клетка. Диаметр мышечного волокна варьируется от 10 до 80 мм., они невидимы невооруженным глазом.

МЫШЦЫ (musculi) – анатомические образования, состоящие в основном из мышечных волокон, осуществляющие двигательную функцию организма, его частей и отдельных органов.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЫШЦ – при выполнении физических упражнений возни-

кезде бұлшық ет топтарының байланыста жұмыс істеуі.

БҰЛШЫҚ ЕТТІҢ ЖИЫРЫЛУЫ – бұлшық ет тіндерінің тітіркенуге жауап ретінде жиырылатын негізгі қызметі.

БҰЛШЫҚ ЕТТІҢ ЖЫРТЫЛУЫ – спорттық жарақаттың түрі. Жыртылған жер қатты ауырады, қанталайды, өзінің міндетін атқара алмайды.

БҰРАМА – аяқ пен қолдың үлкен қан тамырлары жарақаттанған кезде орап (байлап) қан ағуын тоқтататын созылмалы резеңке матадан жасалған бұрау.

БҰРАҢДАУ (жеңіл атлетикада) – спорттық жүрдек жарыстағы қимылдың негізгі түрі.

БҰРАҢДАМА – жаттықтырушының (оқытушының) нұсқауымен көрсетілген нүктелердің басқа да белгілердің бойымен бұраңдап қозғалу.

БҰРАЛАҢДА – желкенді қайықтың желге қарсы бұрма жолдармен жалтарып жүзуі.

БҰРАП ҰРУ (бильярдта) – кийді өз бойымен ортасына немесе сыртқа қарай айналдырып соғу.

БҰРЫЛУ 1. (баскетбол ойынында) – допты ұстаған ойыншының еденде тұрған аяғын орнынан көтермей, екінші аяғын кез келген жаққа қарай ауыстырып, бір аяғынан айналатын әдісі.

2. (бір орында) – дененің тік сызығы бойын айналып, табандарының қалпын өзгертіп, қимыл-қозғалыс жасау.

3. (бұйрық) – бір орында тұрып жүргенде немесе алға қарай жүру кезінде: «Оң-ға!», «Оң-ға қарай жартылай бұрыл!», «Ай-нал!» т.б. пәрмендер беріледі.

4. (шаңғымен) – шаңғымен бір орында тұрып немесе қозғалыс үстінде бұрылуға болады. Орнында тұрып Бұрылу аттап, өкше немесе аяқтың ұшы арқылы 180°-қа (шаңғыны алдыңғы және арт жағынан) таяққа сүйеніп немесе сүйенбей секіріп айналуға болады.

5. (желкен спортында) — желге бұрышын өзгертіп (галс) қайықтың бағытын өзгерту.

кает вследствие группового действия мышц.

МЫШЕЧНОЕ СОКРАЩЕНИЕ – основная функция мышечной ткани, которая напрягается в ответ на раздражение.

РАЗРЫВ МЫШЦЫ – вид спортивной травмы, когда место разрыва сопровождается резкой болью, кровоизлиянием, нарушением функции.

ЖГУТ – резиновая матерчатая лента, накладываемая на конечность (обхватывает ее) для временной остановки кровотечения при повреждении крупных артерий.

ЗАХОД (в лёгкой атлетике) – основная форма соревнований в спортивной ходьбе.

ЗИГЗАГ – движение под углом, размер которого указывается командой тренера (преподавателя) (на точки зала или на другие ориентиры)

ЛАВИРОВКА – движение парусной яхты против ветра зигзагами.

КРУТОЙ УДАР (в бильярде) – удар с поворотом кия поперек оси на себя и от себя.

ПОВОРОТ 1. (в баскетболе) – технический приём, при котором игрок с мячом в руках поворачивается на одной ноге, не отрывая ее от площадки, перемещая другую ногу в любом направлении.

2. (на месте) – движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней.

3. в движении при шаге на месте и шагом вперед выполняются по командам: «Напра-во!», «Полповорота напра-во!», «Кругом марш!».

4. (на лыжах) – различаются повороты на месте и в движении. Повороты на месте осуществляются переступанием (вокруг пяток лыж или вокруг носков), махом на 180° (через лыжу вперед и через лыжу назад), прыжком без опоры и с опорой на палки.

5. (в парусном спорте) – изменение курса судна с переменой *галса*.

БҰРЫШТАН СОҒУ (лақтыру) – командалық спорт ойындарында допты алаңның бұрышынан соғу (лақтыру).

БҰРЫШТАН ШЫҒУ (бокста) – өзінің қарсыласымен салыстырғанда шаршы алаңда ыңғайсыз жағдайда тұрған боксшының орнын өзгерту мақсатымен қолданатын тәсілдік әдісі.

БҮЙІРЛЕУ (желкен спортында) – қайықтардың соққан желге қатыстылығы. Мысалы, жел сол жақ тұстан соқса (сол жақ бүйірге) қайық сол жақпен бүйірлеп келді дейді.

БҮЙІР ОТТАРЫ (желкен спортында) – түн қараңғылығында жүзген басқа желкенді қайықтармен соқтығысып қалмас үшін қайықтың алдыңғы бүйірлеріне қойылатын көк, қызыл шамдар.

БҮКІЛӘЛЕМДІК СТУДЕНТТІК ОЙЫНДАР – 1924 жылдан бері өткізіліп келе жатқан кешенді халықаралық жарыс.

БҮКІР (грек. scoliosis қисаю) – омыртқаның қапталға қарай қисаюы.

БҮРШІК ҚАР – қыс маусымында жауған қар еріп біткеннен кейін, жылдың жылы уақытында уақытша жиналып қалыңдаған қар.

БҮРІСУ (спортта) – саусақтарымен денені ішке тартып, шынтақтарды денеге қыса ұстап, тізелерді иыққа тыға дененің бүгілген қалпы. Бүрісіп суға секіру кезіндегі, акробатикалық, айналып түсу, сияқты т.б. жаттығуларды көптеген суға секірістерді жасауды дұрыс орындаудағы техникалық әдіс.

БІЗӨКШЕ – альпинистердің аяқ киімдерін қаптаған табандағы арнайы біздер.

БІЛЕКТЕСУ – арнайы жабдықталған үстелде қол күрестіру.

БІР СӘТТІК ОЙЫН СЕАНСЫ – шахмат немесе дойбыдан өтетін жарыста бір сәттік ойын сеансын (сеансер) берушінің бір мезгілде көпшілікпен (көбінесе 20-30 адам) қатар ойнауы.

БІР СЕРМЕУ (ескекті) – қайықты алға жылжыту үшін ескекшінің бір немесе қос

УГЛОВОЙ УДАР (бросок) – удар по мячу (или бросок мяча) из угла поля в командных спортивных играх.

ВЫХОД ИЗ УГЛА (в боксе) – целенаправленный тактический приём изменения невыгодного пространственного положения боксёра по отношению к своему сопернику на наиболее удобное.

ГАЛС – положение судна относительно ветра, например, если ветер дует с левой стороны (в левый борт), говорят, что судно идет левым галсом.

БОРТОВЫЕ ОГНИ (в парусном спорте) – зеленый и красный огни, которые ночью должны нести яхты, идущие под парусами, или показывать их при сближении с др. судами.

ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ – комплексные международные спортивные соревнования студентов. Впервые состоялись в 1924.

СКОЛИОЗ (греч. scoliosis – искривление) – боковое искривление позвоночника.

СНЕЖИНКИ – скопление снега, остающееся в течение части теплого времени года после того, как растает сезонный снежный покров.

ГРУППИРОВКА (в спорте) – положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти рук захватывают голени. Группировка – необходимое условие для технически правильного выполнения многих прыжков в воду, акробатических упражнений: перекатов, кувырков, прыжков, переворотов и сальто.

ТРИКОНИ – специальные шипы, применяемые для оковки альпинистской обуви.

АРМРЕСТЛИНГ – борьба руками на специальном столе.

СЕАНС ОДНОВРЕМЕННОЙ ИГРЫ – шахматное или шашечное соревнование в котором дающий сеанс одновременной игры (сеансер) играет одновременно против многих (обычно 20-30) участников.

ГРЕБОК (в гребле) – цикл сложных слитных движений гребца веслом или двумя

ескекпен жасайтын күрделі әрі біркелкі қимылы.

БІРЫҢҒАЙ СПОРТТЫҚ СЫНЫПТАМА – көрсеткен нәтижелеріне байланысты спортшыларға разрядтар және атақтар беру жүйесі.

БІЛЕЗІККАП – саусақ білек буынын орап жарақаттан қорғайтын білезік тәріздес былғары жабдық.

«БІР-ЕКІ» – алдымен сол қолмен, ілеспе оң қолмен қосарлап соғылатын бокстағы ең пәрменді әдістердің бірі.

БІРІГУ – ажырасуға қарсы бағытталған қозғалыс.

веслами, выполняемых для продвижения лодки.

ЕДИНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ – система присвоения разрядов и званий в зависимости от показанных результатов спортсменов.

НАПУЛЬСНИК – защитное приспособление, кожаный браслет, охватывающий лучезапястный сустав.

«РАЗ-ДВА» – комбинация ударов левой, затем правой руками, является одной из наиболее эффективных в боксе.

СВЕДЕНИЕ – движение, противоположное разведению.

В

ВАЛ БАРКЕРДІҢ КУБОГІ – ФИБА-ның конгресінде Англияның чемпионы (1891), Ұлыбритания бокс ассоциациясының президенті (1917-1929), АИБА-ның құрметті хатшысы және президенті (1920-1938) В.Баркердің құрметіне тағайындалған, әрбір Олимпиялық рингтың ең үздік боксшысына берілетін жүлде. Қазақстан боксшылары арасынан В.Баркер кубогіне 1996 ж. В.Жиров, 2004 ж. Бақтияр Артаев ие болды.

ВЕЛОБОЛ – велосипедте отырып доппен өткізілетін командалық спорт ойыны.

ВЕЛОСИПЕД САЙМАНДАРЫ – велосипедтің доңғалағын, резеңкесін т.б. бөліктерін жөндеуге арналған саймандар жиынтығы.

ВЕЛОСИПЕД СПОРТЫ – бағдарламасына тректе, тас жолда, ойлы-қырлы (маутенбайк) жерлерде жарысатын, мәнерлеп жүріп, доппен командалық ойын (велобол) өткізілетін спорт түрі.

ВЕЛОСИПЕДШІЛЕР ҚҰТЫСЫ – ұзақ жарыстар мен жаттығулар кезінде велосипедшілер тамақтанатын, сұйық ас құйылатын сопақша ыдыс.

ВЕЛОТРЕК – велосипедпен жарысуға арналған ені 4-10 м. және қашықтығы 250-500 м. келетін арнайы салынған айналма жол.

КУБОК ВАЛА БАРКЕРА – приз, учрежденный Конгрессом ФИБА в честь В. Баркера – чемпиона Англии (1891), избранного президентом Ассоциации бокса Великобритании (1917-1929), почетным секретарем и почетным президентом АИБА (1920-1938), который присуждается самому лучшему боксёру Олимпийского ринга. Среди казахстанских боксёров, обладающими кубком В.Баркера, стали в 1996 г. Василий Жиров, в 2004 г. Бахтияр Артаев.

ВЕЛОБОЛ – командная спортивная игра в мяч на велосипедах.

АПТЕЧКА ВЕЛОСИПЕДНАЯ – набор материалов для ремонта камеры, покрышки и др. частей велосипеда.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий спортивные соревнования на треке, шоссе, по пересечённой (маутенбайк) местности, велобол и соревнований по фигурной езде.

ФЛЯГА ВЕЛОСИПЕДНАЯ – цилиндрический сосуд для жидких продуктов, которыми велосипедист питается во время продолжительных соревнований и тренировок.

ВЕЛОТРЕК – специально построенный круговой стадион, дорожка шириною от 4 до 10 м и длиною от 250 до 500 м, предназначенная для езды на велосипедах.

ВИНДСЕРФИНГ – дiңгек, желкен қайық арқылы басқарылатын спорттың түрі.

ВИНТОВКАДАН АТУ – негізгі кіші калибрлі, үлкен калибрлі және пневматикалық винтовкадан ату болып үш дәрежеге бөлінеді.

ВИТАМИНДЕР – адамның тағамына қажетті, құрамы әртүрлі химиялық жолмен жасалған органикалық зат.

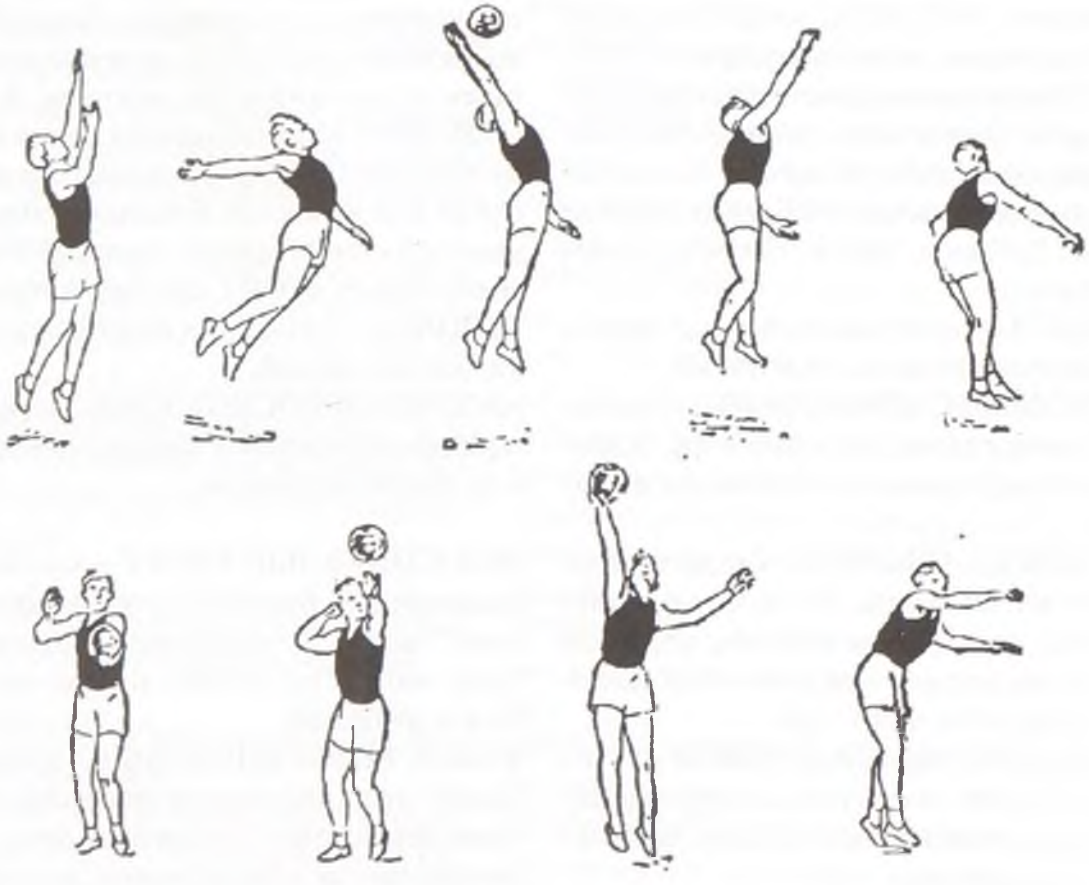
ВОЛЕЙБОЛ (ағыл. Volley-ball, volley – ұшқанды қайтару және ball — доп) – командалық спорт ойыны. Көлемі: ұзындығы 18, ені 9 м. келетін алаңда әрқайсысында 6 ойыншыдан бар екі команда ойнайды. В. добының салмағы 250-300 г. Шеңбері 65-68 см. Алаң әрқайсысы 9×9 м. келетін екі бөлікке, ені 1 м. тормен бөлінген (13-сурет).

ВИНДСЕРФИНГ – вид спорта, который комбинируется с парусом, лодкой и мачтой.

СТРЕЛЬБА ИЗ ВИНТОВКИ – подразделяется на три основные категории: стрельба из мелкокалиберной, крупнокалиберной и пневматической винтовок.

ВИТАМИНЫ – органические вещества различной химической природы, необходимые для питания человека.

ВОЛЕЙБОЛ (англ. volley-ball, от volley – отбивать на лету и ball –мяч) – командная спортивная игра. Две команды по 6 чел. в каждой играют мячом на площадке длиной 18, шириной 9 м. Вес волейбольного мяча – 250-300 г, окружность – 65-68 см. Площадка разделена на две равные половины (9×9 м) сеткой шириной 1 м.



13-сурет. Волейбол.

ГАМБИТ – тезірек шабуылға көшу үшін фигурасын немесе пешкасын құрбан ететін шахмат ойынының басы.

ГИГИЕНА (грек. hygiaino – мен саумын) – салауатты өмір салты, тазалық жайлы ғылым.

ГИД (фр. gtlide) – саяхат-сапар жасаушыларға қаланың тарихи және көрікті жерлерін көрсетуші адам.

ГИГИЕНАЛЫҚ ГИМНАСТИКА – күнделікті тұрмыстың, еңбек пен демалыстың ажырамас бөлігіне айналған көпшілікке арналған гимнастика.

ГИМНАСТИКА (гректер дене жаттығуларын жалаңаш жасаған соң, «гимнос» жалаңаш сөзінен шыққан) – жаттығумен айналысушылардың тәнін жан-жақты дамыту түрғысында, алға қойған мақсаттарды орындауға арналған дене жаттығуларының ғылыми зерттелген әдістемесінің тәсілдік жүйесі, дене тәрбиесінің негізгі түрлерінің бірі. Гимнастика кіріспе, түзелетін, емдік, негізгі, өндірістік, ырғақты, көркем, спорттық және т.б. болып бөлінеді.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ КӨРІНІС – дене тәрбиесі мен спортты насихаттау мақсатында әртүрлі жаттығуларды көрсету.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ БӨРЕНЕ – тепетеңдік қалпын сақтайтын жаттығуларды орындауға арналған әйелдер спорттық гимнастикасының негізгі құралдарының бірі.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ҚОССЫРЫҚ – асылып тұрып, тіреліп ұстап ерлер және әйелдер гимнастикасында жаттығулар жасауға арналған негізгі жабдық.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖҮГІРУ – әртүрлі нұсқалармен: арқамен алға қарай, бұрылыстар жасап қапталмен, аяқтың ұшымен (кейде сирек болса да салмақты табанға ауыстырып) жүгіру.

ГАМБИТ – начало шахматной игры, в которой ради скорейшего перехода в нападение, жертвуют фигурой или пешкой.

ГИГИЕНА (от греч. hygiaino – я здоров) – учение о здоровом образе жизни.

ГИД (фр. gtlide) – проводник, показывающий туристам достопримечательности города или местности.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – это гимнастика для всех, органическая часть режима труда и отдыха, неотъемлемая часть быта.

ГИМНАСТИКА (от греческого «гимнос» – обнаженный; греки физические упражнения выполняли обнаженными) – одно из основных средств физического воспитания, система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач общего всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся. Гимнастика разделяется на: вводную, корректирующую, лечебную, основную, производственную, ритмическую, художественную, спортивную и т.д.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ – демонстрация различных упражнений с целью пропаганды физической культуры и спорта.

БРЕВНО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ – одно из основных снарядов женской спортивной гимнастики, применяемый для упражнений в равновесии.

БРУСЬЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ – основной снаряд мужской и женской спортивной гимнастики, используемый для выполнения упражнений главным образом в упоре и в висе.

БЕГ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ – выполняется на носках (реже с переходом на всю ступню) в различных вариантах: с продвижением боком, в сторону, спиной вперёд, с поворотами и т.п.

ГИМНАСТИКА ЗАЛЫ – гимнастикамен айналысуға арналған арнайы орын.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ КӨПІРШЕ – гимнастикада секіру жаттығуларын жасаған кезде пайдаланатын бет жағы түйетайлыланып жасалған платформа.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ҚАЛАШЫҚ – жаттығулар өткізуге арналған әртүрлі жобамен салынған бір немесе екі бөліктен тұратын жеңіл алаң.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ОРЫНДЫҚ – гимнастикамен айналысуға арналған жабдық. Г.о. топтасып жаттығулар жасауға арналған.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ СЕРПІЛМЕ – гимнастика мен акробатикада биік секіру үшін пайдаланылатын тақтайдан жасалған серпілмелі жабдық.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТАЯҚ – әртүрлі гимнастикалық жаттығуларды орындайтын құрал, ұзындығы 110 см, жуандығы 3 см келетін таяқ.

ГОЛ (ағылш. goal – қақпа, нысана) – қарсыластың қақпасына доп немесе шайба енгізу (футбол, хоккей сияқты т.б. спорт ойындарында).

ГОНИОМЕТРИЯ – спорт жабдықтары мен түрлі буындардың бұрыштары өзгерген жағдайда бұрыштың қатынаста өлшеуге пайдаланатын құрал.

ГИПОГЛИКЕМИЯ – тиісті мөлшермен салыстырғанда қанның құрамындағы канттың азаюы (80 мг% тен аз).

ГИПОКСИЯ – қан құрамындағы оттегінің азаюына (гипоксимия) байланысты бұлшық ет тіндерінде (ткань) туындайтын жағдай.

ГИПОТОНИЯ – бұлшық еттердің қалыпты жағдайында ағзадағы артериялық қысым деңгейінің төмендеуі, кейде қысымның жоғары деңгейі 90-100, ал төменгі деңгейі 50-60 мм. сынап бағанасына дейін төмендейді.

ГИТ (ағыл. heat) – 1. уақыт көрсету үшін жалғыз жарысу;

2. (ат спортында) – бәйге алаңындағы сынау кезінде сәйгүліктердің белгіленген қашықты бір рет шауып өтуі. Дәстүрлі жүлделерді сарапқа салған кезде бір күн

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ – специальное помещение для занятий гимнастикой.

МОСТИК ГИМНАСТИЧЕСКИЙ – устройство, лицевая сторона которого в виде наклонной платформы, употребляемое в гимнастике при прыжках.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК – однокомплектный и двухкомплектный – легкая площадка разных конструкций для тренировки.

СКАМЕЙКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ – снаряд для занятий гимнастикой. Скамейка гимнастическая используется при выполнении групповых упражнений.

ТРАМПЛИН ГИМНАСТИЧЕСКИЙ – пружинящая, наклонно поставленная доска, употребляемая в гимнастике и акробатике для усиления отскока при прыжках.

ПАЛКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ – предмет, с которым выполняются различные гимнастические упражнения, длиной 110 см, диаметром 3 см.

ГОЛ (анг. goal — ворота, мишень) – попадание мяча или шайбы в ворота противника (в некоторых спортивных играх – футболе, хоккее и т.п.).

ГОНИОМЕТРИЯ – используется для измерения угловых характеристик движений в различных суставах и перемещении снарядов.

ГИПОГЛИКЕМИЯ – пониженное, по сравнению с нормальным, содержание сахара в крови (менее 80 мг%).

ГИПОКСИЯ – пониженное содержание кислорода в тканях, связанное с гипокземией (пониженное содержание кислорода в крови).

ГИПОТОНИЯ – снижение уровня артериального давления в организме, находящемся в состоянии мышечного покоя, ниже вариантов нормы, причем максимальное давление иногда снижается до 90-100, а минимальное до 50-60 мм рт. ст.

ГИТ (англ. heat) – 1. одиночный заезд на время.

2. (в конной скачке) –1. Однократное прохождение рысаками дистанции при ипподромных испытаниях. Традиционные призы иногда разыгрывают в 2 или 3 гита, т.е.

ішінде әлгі қашықтықты 2 немесе 3 рет өтетін кез де болды.

ГЛИКОЗУРИЯ – зәр құрамында қанттың пайда болуы (ауырмаған жағдайда болмайды). Г. физиологиялық және патологиялық болып бөлінеді.

ГОЛЬФ (ағыл. golf) – доппен және таяқшамен ойнайтын 9 және 18 айдау жолдары сызылған ойы мен қыры жайдақ алаңда доппен, таяқшамен өтетін ертеден келе жатқан көне спорт ойындарының бірі.

«ГОНГ» – бокс және боксшылар жайлы безендірілген халықаралық журнал. 1989 жылдан бері шығып келеді.

ГРАВИТАЦИЯЛЫҚ ЕСТЕН ТАНУ – мәре сызығын қиып өткен сәтте бірден тоқтап немесе отыра қалып, бұлшық еттерін босаңсыту әсерінен тәннің қалыпты жағдайдан шығып бұзылуы.

ГРАНАТ – жеңіл атлетикада лақтыруға арналған құрал.

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІ – спорттық күрестің түрі. Қазіргі грек-рим күрес кезінде белдесулер түрегеліп тұрып лақтыру, бұрау, жығу т.б. төрттаған аудару, домалату сияқты т.б. әдістер қолданылады.

ГРОССМЕЙСТР – шахматтағы немесе халықаралық дойбыдағы жоғары спорттық атақ.

ГРОТ – желқайықтағы діңгекке бекітілген ең үлкен желкен. Желқайықтардың түрлері де осы желкенге байланысты анықталады.

ГРУЗИННЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН ОЙЫНДАРЫ – қоғам дамуының алғашқы сатыларында пайда болған және грузин халқының өмірімен тығыз байланысты. Елдің дамуының түрлі тарихи кезеңдерінде мынадай дене тәрбиесінің жүйесі пайдаланылып отырды: **тамашоба** – дене тәрбиесі және әскери дайындық, **пундруки** – жеңіл атлетика жаттығулары, **хунтруци** – әйелдер спорты, ат спорты түрлері – **доги, аспарезоба, цхеносноба, кабахи, марула, макердоба, таргиа,** күрес – **картули чидаоба**, найза лақтыру – **исинди**, хевеурд сайысы – **парикоба**, қимыл қозғалысты

участники соревнуются на одной и той же дистанции в течение дня 2 или 3 раза.

ГЛИКОЗУРИЯ – появление сахара в моче (в нормальных условиях он отсутствует). Различают физиологическую и патологическую гликозурию.

ГОЛЬФ (англ. golf) – одна из самых древних спортивных игр с мячом и клюшкой на участке, умеренно пересечённой местности с размеченными на нём 9 и 18 дорожками – трассами.

«ГОНГ» – международный иллюстрированный журнал о боксе и боксёрах. Издается с 1989 г.

ГРАВИТАЦИОННЫЙ ШОК – так называют функциональное нарушение в состоянии организма, когда спортсмен на финише сразу останавливается или садится, ослабив мускулатуру.

ГРАНАТА – снаряд для легкоатлетического метания.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА – вид спортивной борьбы. В современной греко-римской борьбе схватки разрешаются вести в стойке, используя переводы, броски, сваливания, и в партере, применяя перевороты и броски.

ГРОССМЕЙСТЕР – высшее спор-тивное звание в шахматах и международных шашках.

ГРОТ – главный парус на яхте; ставится на грот-мачте. По его типу определяется тип парусного вооружения яхты.

ГРУЗИНСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – возникли на ранних ступенях развития общества и тесно связаны с жизнью грузинского народа. В разные исторические периоды развития страны использовались следующие системы средств физического воспитания: **тамашоба** – процесс физического воспитания и военной подготовки, **пундруки** — легкоатлетические упражнении, **хунтруци** – спорт для женщин, конные виды спорта – **доги, аспарезоба, цхеносноба, кабахи, марула, макердоба, таргиа,** борьба – **картули чидаоба**, метание копья – **исинди**, хевсурское

жасөсперімдер ойындары – **лахтаоба** және тағы басқалар.

ГУШТИНГИРИ – тәжіктердің спорттық күресі.

ГҮПСАР – бітеу сойған малдың терісінен, ерте заманда жарыстар өткізу және өзендерден өту үшін ішіне жел үрлеп кампайтқан жабдық.

ГІР (таразы)– өлшейтін құрал. Спортшыларды және ауыр құрал-жабдықтарды жарыс ережесіне сәйкес өлшеуге пайдаланатын аспап.

ГЭЛЬ ФУТБОЛЫ – ерте дүниеде кең тараған еуропа футболының бір түрі.

фехтование – **парикоба**, юношеская подвижная игра – **лахтаоба** и другие.

ГУШТИНГИРИ – таджикская спортивная борьба.

ГУПСАР – мешок из шкуры животного, надутый воздухом; применялись в древности для соревнований и при переправе через реки.

ВЕСЫ – прибор для взвешивания. В спорте используются для взвешивания спортсменов и тяжёлого инвентаря, вес которых обусловливается правилами соревнований.

ГЭЛЬСКИЙ ФУТБОЛ – одна из самых древних разновидностей европейского футбола.

Д

ДАБЫЛ – балға мен металл табақтан тұратын соққан кезде шың еткен дыбыс шығаратын жабдық. Д. кейбір спорт түрлерінде бәсекенің басталғаны мен аяқталғанын хабарлау үшінде қолданылады.

ДАҒДЫ (спортта) – қимыл-қозғалыстың әсерлілігі, пайдалылығы, күшті ретімен жұмсау арқылы жоғары нәтижелікке қол жеткізу.

ДАЙЫНДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – адамның қимыл-қозғалыс мүшелерін меңгеруге қажетті қимылдарды біріктіретін арнайы жаттығулардың тізбегі.

ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІ – спорттық бапқа келудің алғашқы алғышарттарын жасау мен дамыту.

ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАРЫ – тренажерлар және тренажер мүліктері, жаттығу өтетін жердің қосалқы бұйымдары, қосалқы жабдықтар, айна, өлшеу, жедел хабарлау аспаптары, компьютерлер, фотоаппаратура, кинокамералар және т.б.

ДАЙЫНДЫҚСЫЗ ШАБУЫЛ – дайындық әйтпесе алдау әрекеттерін қолданбай-ақ қарсыласына байқатпай күтпеген жерден шабуыл жасау.

ГОНГ – ударный звуковой инструмент, состоящий из молоточка и металлического диска. Применяется в некоторых видах спорта для подачи сигнала к началу и окончанию соревнований.

НАВЫК (в спорте) – более высокая эффективность движении, экономичность усилий и в связи с этим улучшение результата.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – серия специальных упражнений, подготавливающих двигательный аппарат человека к освоению необходимых элементов, соединений.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ – тренажёры и тренажёрные установки, вспомогательное оборудование мест занятий, вспомогательные снаряды, зеркала, средства измерений, средства срочной информации, компьютеры, фотоаппаратура, кинокамеры и т.д.

АТАКА БЕЗ ПОДГОТОВКИ – внезапное нападение соперника без применения подготовительных или обманных действий.

ДАЙЫН ТҰРУ – алға қойған мақсатты жақсы орындау үшін дене мүшелерінің бір-бірлеріне ыңғайлы қалыпта орналасып тұруы.

ДАЛАЛЫҚ ШАБЫС (ат спортында) – жолмен, жолсыз, ойлы-қырлы жерлермен, көбінесе табиғи кедергілерден өтіп шабу.

ДАЛАДАҒЫ ОЙЫНДАР – орманды, тоғайлы, далалықтағы ойлы-қырлы жерлерде жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, өту сияқты көптеген жаттығулар бағдарламасына енген қимыл-қозғалыс ойындары.

ДАМЫЛДАУ (рекреация – тынығу, көңіл көтеру) – дене дамуы мен денсаулықты нығайту мақсатымен кез келген белсенді қимыл-қозғалыс түрлерін (дене жаттығулары, ойындар, қол жұмысы және т.б.) пайдалану.

ДАР – кермемен жүру; ерте заманда даршылар Наурыз мерекесінде, тойларда, ашық аспан астында өнер көрсеткен.

ДАРА МЫЛТЫҚ – өте шебер қару жасаушының қолынан шыққан сапасы жоғары мылтық.

ДАУЫЛ – аз уақытта үлкен күшпен соққан жел.

ДАУЫЛҒА АРНАЛҒАН ЖЕЛКЕН – дауыл соғып, жай желкендердің мықтылығы жеткіліксіз болған жағдайда оларды алмастыратын желкен.

ДӘРІГЕР (спортта) – дене тәрбиесі мен спорт саласында жұмыс істеу үшін арнайы біліктілікті жетілдіру дайындығынан өткен медицина маманы.

ДӘРІГЕРЛІК БАҚЫЛАУДЫҢ КЕШЕНДІ ТӘСІЛІ – тәннің басты-басты жүйелері мен оның өзара байланысын жан-жақты зерттеу үшін бір мезгілде қолданылатын әдістердің жиынтығы.

ДӘРІГЕРЛІК-ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ДИСПАНСЕРІ – емдік-профилактика мекемесіндегі емдік дене тәрбиесі мен дәрігерлік бақылауды ұйымдастыру жүйесіндегі маңызды бөлім.

БОЕВАЯ СТОЙКА – оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению боевых задач.

ПОЛЕВАЯ ЕЗДА (в конном спорте) – езда по дорогам, бездорожью, по пересеченной местности, часто с преодолением естественных препятствий.

ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ – подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, перелезанием и многими другими физическими упражнениями, проводящиеся в лесу, в перелесках, на участках пересечённой местности.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.), в целях физического развития и укрепления здоровья.

ДАР – канатоходство; в древности даршы давали представления на асах, тоях, открытом воздухе, на праздниках наурыз и пр.

ШТУЧНОЕ РУЖЬЕ – изготовляется высококвалифицированным мастером-оружейником.

ШКВАЛ – внезапно налетающий на короткое время ветер большой силы.

ПАРУСА ШТОРМОВЫЕ – паруса, которые ставятся взамен обычных при штормовой погоде, когда прочность их недостаточна.

ВРАЧ (спортивный) – специалист, лицо с высшим медицинским образованием и специальной подготовкой к работе в области физической культуры и спорта.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ВРАЧЕБНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ – совокупность методов, одновременно применяемых для разностороннего исследования всех главнейших систем организма и их функциональных взаимосвязей.

ДИСПАНСЕР ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ – лечебно-профилактическое учреждение, важнейшее звено в системе организации работы по врачебному контролю и лечебной физической культуре.

ДӘРІГЕРЛІК КОДЕКС – олимпиялық ойындарға қатысушылардың қоздырғыш дәрілерді қабылдауына тыйым салатын, спортшыларды медициналық бақылаудың ережесі белгіленген Олимпиялық хартияның бөлімі.

ДӘРІГЕРЛІК ҚОРЫТЫНДЫ – дәрігерлік зерттеу және дәрігерлік-педагогикалық бақылау т.б. анықтамалардың негізінде жасалған дене тәрбиесі және спортпен айналысудың әсеріне қатысты дәрігерлік тұжырымдама.

ДӘРІГЕРЛІК-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУ – спорттық жаттығулар мен жарыстар кезінде дәрігердің тікелей бақылау жүргізуі.

ДӘРІГЕРЛІК-СПОРТТЫҚ КЕҢЕС – жаттықтырушыға, спортшыға дене жаттығулары және спортпен айналысудың тәртібі жайлы беретін дәрігердің нұсқаулары мен кеңесі.

ДӘРІГЕРЛІК ТЕКСЕРУ – дене тәрбиесі және спортпен айналысушылардың дене дамуының, денсаулық жағдайының, дайындық деңгейінің жағдайын анықтау үшін тексеруі.

ДИНАМОМЕТРИЯ (грек. dynamis – күш және mitron - өлшеу) – күш көрсеткіштерін есепке алу үшін пайдаланатын құрал.

ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ – қанаттарға орнатылған бекітпелер жүйесіне ілінген желкендер арқылы тау беткейлерімен төбелерде пайда болған ауа ағынының күшімен ұшудың қашықтығы мен шапшаңдығын салыстырып ұшатын спорт түрі.

ДЕЛЬФИН – суға жүзудегі баттерфляй әдісінің бір түрі. 1953 жылдан бері жарыстар бағдарламасына еніп келеді.

ДЕМАЛЫС КҮНГІ ТУРИЗМ – алдын ала белгіленген бағыт-бағдар бойынша демалыс күндерінде (1-3 күндік) жасалынатын саяхат.

ДЕМІКПЕ – тыныс алудың жиілеуі, оның терендігінің, ырғағының бұзылуы.

ДЕНЕ ДАМУЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІН БАЙҚАУ – сырттан бақылау негізінде дәрігердің маңызды сипаттама беруі.

МЕДИЦИНСКИЙ КОДЕКС – раздел Олимпийской хартии, запрещает применение участниками Олимпийских игр допинговых средств, содержит положения о медицинском контроле спортсменов.

МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ – практические выводы врача относительно влияния занятий физической культурой и спортом, сделанные на основании врачебного наблюдения, врачебно-педагогических наблюдений и других данных.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ – исследования, проводимые врачом непосредственно в условиях спортивных тренировок и соревнований.

ВРАЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ – советы и рекомендации, даваемые врачом педагогу, тренеру и спортсмену по режиму занятий физическими упражнениями и спортом.

ВРАЧЕБНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ – проводятся с целью выявить физическое развитие, состояние здоровья, уровень тренированности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ДИНАМОМЕТРИЯ (от греч. dynamis – сила и mitron – мера) – используется для регистрации силовых показателей.

ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ – находясь в подвесной системе, прикрепленной к раме крыла, пилоты выполняют полет, используя воздушные течения, образующиеся на склонах гор и холмов и соревнуются на дальность и скорость.

ДЕЛЬФИН – разновидность способа плавания баттерфляй. Включается в программу соревнований с 1953.

ТУРИЗМ ВЫХОДНОГО ДНЯ – кратковременные (1-3 дня) путешествия, совершаемые в дни отдыха по заранее выбранному маршруту.

ОДЫШКА – расстройство дыхания: его учащение, уменьшение глубины и нарушение ритма.

ОПИСАТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ – качественные характеристики, полученные врачом на основе наружного осмотра обследуемого.

ДЕНЕ ДАМУЫНЫҢ ИНДЕКСІ (антропометриялық өлшемдер) – дененің дамуындағы кейбір дара қасиеттердің өзара байланысын көрсететін, оны бағалау үшін қолданылатын математикалық формула. Дене дамуының индексі: салмақ-бой, кеуде-бой, аралас т.б. болып бөлінеді.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – дене тәрбиесі алға қойған мақсаттарды орындауға бағытталған қимыл-қозғалыс әрекеттері.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН ШҰҒЫЛДАНУДЫҢ ТҮРЛЕРІ – дене тәрбиесінің арасында жаттығу, сабақ, өз бетімен айналысу, жарыс, жорық сияқты т.б. түрлері пайдаланылады.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ӘДІСТЕРІ – қимыл-қозғалыс әрекеттерінің орындалу жолдары, әдістері. Дене жаттығуларының әдісі: жүгіру, белдесу, жекпе-жекті өткізу, доппен ойнау, таяқты меңгеру, итеру, жүзу, соққы беру, жүру және т.б. болып бөлінеді.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН СПОРТТЫҢ ГИГИЕНАСЫ – спорттық шеберліктің өсуіне, дене тәрбиесі және спортпен айналысудың денсаулыққа қатысты ең жоғары нәтижелерін қамтамасыз ететін, осының негізінде сыртқы ортаның әртүрлі жағдайда тәнге тигізетін әсеріне байланысты шарттар мен мөлшер ережелерін белгілеуді зерттейтін гигиеналық ғылым саласы.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ҚАРҚЫНДЫЛЫҒЫ – дененің жеке мүшелерінің және барлық дене қозғалыстарының кеңістікте немесе уақыт аралығындағы биомеханикалық заңдылықтарын зерттейтін негізгі бөлімдердің бірі.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ЖІКТЕУ – жіктік ерекшеліктерін анықтау арқылы жаттығуларды топ-топқа болу.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ МАЗМҰНЫ – жаттығушының ағзасына өзгерістер әкелетін қимыл-қозғалыс тәртібінің пси-

ИНДЕКСЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (антропометрические) – математические формулы, характеризующие взаимоотношения отдельных признаков физического развития человека и используемые для его оценки. Различают индексы физического развития: весо-ростовые, грудо-ростовые, комбинационные и др.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ – в процессе физического воспитания используются разнообразные формы и тренировки: урок, самостоятельные занятия, состязания, походы и пр.

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – приёмы, способы выполнения двигательных действий. Техника физических упражнений подразделяется на технику: бега, борьбы, ведения боя, ведения мяча, владение клюшкой, метания, плавания, удара, ходьбы и т.д.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА – отрасль гигиенической науки, изучающая влияние физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды на организм и разрабатывающая на основе этого изучения нормы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает наибольшую оздоровительную эффективность занятий физической культурой и спортом, а также содействует росту спортивных достижений.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – разделение упражнении на группы в соответствии с определенным классификационным признаком.

СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ – совокупность процессов (психологических, биологических, биоме-

хологиялық, биологиялық, биомеханикалық, биохимиялық және т.б. тәртіптерінің жиынтығы.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ТҰРАҚТЫ ҚАЛПЫ – дене жаттығуларын орындау кезіндегі түскен күштің әсерімен адам денесінің және оның басқа да мүшелерінің қалпын сақтау мүмкіндігін зерттейтін қозғалыс биомеханикасының бөлімі.

ДЕНЕ МҮШЕЛЕРІНІҢ ШЕҢБЕРІ (антропометриялық) – Дене мүшелерінің шеңберіне кеуде қаңқа-сының, мойынның, қардың, қарынның, санның, балтырдың айналдырып өлшеген кездегі көлемі жатады.

ДЕНЕНІҢ ӨЗ САЛМАҒЫ (жүзу кезіндегі адамның) – дене салмағының сол көлемдегі судың салмағына арақатынас мөлшері.

ДЕНЕНІҢ ИІЛГІШТІГІ – буындардағы қимылдардың шегі (амплитудасы). Буындардың созылу шегі буындардың, оның қабының, оны ұстап тұрған сіңірлердің құрылысына, буындарға түсетін күшке, бұлшық еттердің созылмалығына т.б. байланысты.

ДЕНЕНІҢ САЛМАҒЫ – адамның дене дамуын көрсететін негізгі белгілерінің бірі.

ДЕНЕНІҢ ҚАЛПЫ (дене жаттығуында) – қимыл-қозғалысты бастаудың алдындағы немесе ол аяқталғаннан кейінгі қалыпты жағдай.

ДЕНЕНІҢ ҚҰРАМЫ – сүйектің, бұлшық еттердің және денедегі май тіндерінің жалпы көлемге пайыздық арақатынасы. Спортта май мен бұлшық еттердің арасалмағын біліп, көбінесе, оларды жөнге келтіріп отыру қажет.

ДЕНЕ САЛМАҒЫНЫҢ КІНДІГІ – адамның денесіне біркелкі түсетін салмақтың орталық нүктесі.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚОҒАМДЫҚ МАМАНДАРЫ – ешқандай еңбекақысыз қоғамдық бастамада жұмыс істейтін дене тәрбиесінің ұйымдастырушылары, жаттықтырушылар, төрешілер, туризм, альпинизм нұсқаушылары және т.б.

ханических, биохимических и т.д.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменение в организме занимающихся.

СТАТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – раздел биомеханики физических упражнений, изучающий условия равновесия всего тела человека и его частей под действием приложенных сил при выполнении физических упражнений.

ОКРУЖНОСТИ (антропометрические) – дуговые размеры тела; к ним относятся окружности грудной клетки, шеи, плеч, живота, бёдер, голени.

УДЕЛЬНЫЙ ВЕС ТЕЛА (человека во время плаваниия) – величина, показывающая отношение веса тела к весу воды в том же объёме.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА – обусловленная амплитуда движения в соединениях костей. Амплитуда движения в суставе зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок укрепляющих сустав, от силы и эластичности мышц, производящих движение в суставе и т.д.

МАССА ТЕЛА – один из основных признаков, свидетельствующих о физическом развитии человека.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА (в физических упражнениях) – исходное положение перед началом и конечное после окончания движения.

СОСТАВ ТЕЛА – процентное отношение масс костной, мышечной, жировой тканей тела к его общей массе. В спорте важно контролировать процентные содержания жировой и мышечной тканей, управлять ими.

ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ ТЕЛА – точка приложения равнодействующей всех сил тяжести тела человека.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ КАДРЫ – физкультурные организаторы, инструкторы и тренеры по видам спорта, спортивные судьи, инструкторы туризма, альпинизма и т.д. ведущие бесплатно работу по физической культуре и спорту.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ СПАРТАНДЫҚ ЖҮЙЕСІ – Грекиядағы ерте замандағы мемлекеттердің бірі – Спартада немесе Лаконикте пайдаланған дене тәрбиесінің жүйесі.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТАРИХЫ – қоғамның мәдени өмірінің, саяси, экономикалық жағдайларына байланысты дене тәрбиесі мен спорттың тәсілдері, құралы және ұйымдастыру түрлері мен идеясының дамуы, пайда болу заңдылықтары туралы ғылым.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ІЛІМІ– дене тәрбиесінің философиялық, педагогикалық, ғылыми-табиғаты мен ұйымдастыру негіздерін ашатын дене тәрбиесі саласы барлық білімінің жиынтығы.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ (phisis, cultura) – қоғам мәдениетінің ортақ бөлімі, адамзаттың денсаулығын жақсарту мен олардың дене бейімділігін дамыту саласындағы жетістіктердің жиынтығы.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚОЗҒАЛЫСЫ – тән тәрбиесі мен спорттың кең тарауы жолындағы бұқаралық қозғалыс.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҰЙЫМДАСТЫРУШЫСЫ (физорг) – қоғамшыл, белсенді спортшы.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫ – дене жаттығуларымен айналысудың негізгі түрі:

Кіріспе бөлімінде – сабаққа қатысушыларды алға қойған мақсаттарын орындауға дайындау;

Негізгі бөлімінде – сол сабақта алға қойған мақсаттарды әртүрлі амалдар және тәсілдермен орындау көзделеді.

Қорытынды бөлімінде – сабақтың аяқталуы қаралады.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ШЕРУЛЕРІ – қоғам өміріндегі өте маңызды оқиғаларға арналған дене тәрбиесінің табыстарын көрсететін физкультурашылардың безендірілген бұқаралық шеруі.

ДЕНСАУЛЫҚ – барлық мүшелері мен жүйелері өзінің міндетін атқарып, онда

СПАРТАНСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – система физического воспитания, использовалась в Спарте или Лаконике – одном из древнейших государств Греции.

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – наука о закономерностях возникновения и развития идей, организационных форм, средств и методов физической культуры и спорта в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни общества.

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – совокупность всех знаний о физическом воспитании, раскрывающая философские, педагогические, естественно-научные и организационные основы.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (phisis, cultura) – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления человечества и развития их физических способностей.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ – массовое самодеятельное движение за широкое развитие физической культуры и спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ОРГАНИЗАТОР (физорг) – активный спортсмен-общественник.

УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – основная форма организации занятий физическими упражнениями:

Вводная часть – предусматривает подготовку занимающихся к выполнению намеченной цели;

Основная часть – предусматривает решение различными способами и методами задач, поставленных в данном уроке.

Заключительная часть – предусматривает завершение урока.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАРАДЫ – массовые красочные выступления физкультурников, посвященные наиболее важным событиям общественной жизни, демонстрирующие успехи физкультурного движения.

ЗДОРОВЬЕ – состояние организма, когда все его органы и системы функционируют

ауруға байланысты өзгеру нышандары жоқ кездегі тәннің жағдайы.

ДЖЕБ – сол қолмен қатарынан екі, оң қолмен басқа бір рет жұмсалатын бокстағы соққының түрі.

ДЖИУ ДЖИТСУ (жап. Дзюу-дзюцу) – XII ғ.-да Қытайдан алынған қарусыз өзін-өзі қорғаудың жапондық жүйесі.

ДЖОЛТ – шынтақтан бүгілген қолмен денеге жақын арақашықтан қысқа түзу соққы жасау.

ДЖОМОЛУНГМА (Эверест) – жер шарындағы ең биік шың (8882 м) Непал корольдігі мен Қытай Халық Республикасы Тибет автономиясының шекарасында Лапчи сілемінде Үлкен Гималай тауларында орналасқан. Оның басына адам бірінші рет 1953 жылы, ал қазақстандықтар Қ. Валиев пен В. Хрищатый 1983 жылы көтерілді.

ДЗЮДО – жапон халқының ұлт-тық күрес түрі және дене тәрбиесінің жүйесі. XIX ғасырдың соңына таман джиу-джитсу күресінің негізінде қалыптасқан дзюдо күресі XX ғасырдың басынан көптеген елдерде кеңінен тарай бастады, Олимпиялық ойындардың бағдарламасына енді.

«ДИНАМО» – 1923 жылы құрылған еліміздегі ең байырғы ерікті спорт қоғамы.

ДИНАМОМЕТРИЯ – бұлшық ет-тердің күшін өлшеу. Дене тәрбиесімен айналысудың тәнге тигізетін әсерін анықтау мақсатында антропометрияда қолданылады.

ДИСК – жеңіл атлетикада лақтыруға арналған құрал. Пішіні ортасына қарай қалыңдайды. Еркектер дискісінің көлденеңі 221 мм., жасөспірімдердікі 201 мм., әйелдердікі 182 мм., Салмақтары тиісінше 2, 1, 5, және 1 кг (14-сурет).

нормально, когда в нем нет болезненных изменений.

ДЖЕБ – удары в боксе, два левой рукой в голову подряд, третий правой в голову.

ДЖИУ-ДЖИТСУ (дзюу-дзюцу) – японская система подготовки к самозащите без оружия. Была заимствована в XII в. из Китая.

ДЖОЛТ – короткий прямой удар, наносившийся с близкого растояния в туловище согнутой в локте рукой.

ДЖОМОЛУНГМА (Эверест) – высочайшая вершина мира (8882 м). Расположена в Больших Гималаях, в хребте Лапчи, на границе между королевством Непал и Тибетским автономным районом Китайской Народной Республики. Первые восхождение человека на вершину совершены в 1953 году, а казахстанцы К. Валиев и В. Хрищатый поднялись в 1983 г.

ДЗЮДО – японский национальный вид борьбы и система физического развития. Создана в конце XIX в. на основе многочисленных систем джиу-джитсу. Система Дзюдо с начала XX века стала быстро распространяться в других странах, вошла в программу современных Олимпийских игр.

«ДИНАМО» – добровольное спортивное общество в стране, организовано в 1923 г.

ДИНАМОМЕТРИЯ – измерение мышечной силы. Применяется в антропометрии и при изучении воздействия занятий физической упражнениями на организм.

ДИСК – снаряд для легкоатлетического метания. Имеет чечевицеобразную форму. Диаметр мужского диска – 221 мм, юношеского – 201 мм, женского – 182 мм. Вес соответственно 2, 1,5 и 1 кг.



14-сурет. Диск

ДИСК ЛАҚТЫРУ – жеңіл атлетиканың түрі, белгіленген шеңбердің ішінен лақтырғаннан кейін арнайы шектелген аумақтың ішіне түседі.

ДОҒАЛАП СОҒУ (бильярдта) – соғылған шардың доға жасап ұшуын қамтамасыз ететін арнайы соққы.

ДОЙБЫ – бірде ашық (ақ), бірде қоңыр (қара) түске алмасып отыратын 64 немесе 100 шаршыға бөлінген төртбұрышты дойбы тақтасының үстінде екі қарсы жақтың арасында өтетін ойын.

ДОЙБЫ ЕСЕБІ – ойластырылып құрастырылған дойбы шебі.

ДОЙБЫ ПАРТИЯСЫНЫҢ ОРТАСЫ (миттельшпиль) – дойбы партиясының ең жауапты және қиын кезеңі.

ДОЙБЫ ЭТЮДІ – ақ дойбылардың саны шектелген (бесеуден артық емес) нәтижесінде ұту немесе тең түсу көзделген ойдан құрастырылған қалыпты жағдай.

ДОЙЫР – жылқыны бәйге алаңында сынауды басқару және оны үйрету кезінде пайдалануға шек қойылған, бірақ оларды басқаруда қолданылатын қосымша жабдық. Атшабыс кезінде және жасы 2-ге толмаған жас жылқыларға Д.-ды жұмсауға болмайды.

«ДУБЛЬ-ВЕ» – футболдағы ойыншылардың шабуылға орналасу жүйесінің латын әліппесіндегі W-ны (дубль-ве) еске түсіретін көрінісі.

ДОПҚА ОЙНАУ – қорғаныстағы ойыншылардың орналасуы белгілі бір қарсыласқа тасталған допты жол бойында қағып алуға бағытталған су добындағы қорғаныс шебінің жеке-дара ойын түрі.

ДУПЛЕТ (бильярдта) – көздеген шар үстелдің ернеуіне тиіп, содан әрі оны торкалтаға түсіретін соққы.

ДОП БЕРУ – спорт ойындарында (баскетболда, волейболда, қолдобында т.б.) әдістік және тәсілдік талаптарға сай әрқилы қимылмен допты басқа ойыншыға беруі.

МЕТАНИЕ ДИСКА – вид легкой атлетики, когда метают снаряд из определенного круга, причем он должен приземлиться на отмеченный разделительными линиями сектор.

ДУГОВИК (в бильярде) – специальный удар, когда биток описывает кривую линию.

ШАШКИ – игра в шашки ведется между двумя сторонами – противниками – на квадратной шашечной доске, разделенной на 64 или 100 полей, попеременно светлых (белых) или темных (черных).

ШАШЕЧНАЯ ЗАДАЧА – искусственно составленная шашечная позиция.

СЕРЕДИНА ШАШЕЧНОЙ ПАРТИИ (миттельшпиль) – наиболее ответственная и трудная стадия шашечной партии.

ШАШЕЧНЫЙ ЭТЮД – искусственно составленная шашечная позиция с ограниченным числом белых шашек (не больше 5), в которой требуется выиграть или сделать ничью.

ХЛЫСТ – вспомогательное средство управления лошадьми, использование которого ограничено правилами конного спорта и ипподромных испытаний лошадей. Так, хлыст не применяют на соревнованиях по выездке, а также при скачках на лошадях в возрасте до 2 лет.

«ДУБЛЬ-ВЕ» – название одной из систем игры в футболе, при которой расстановка игроков нападения напоминает букву латинского алфавита W (дубль-ве).

ИГРА НА МЯЧ – форма индивидуальной защитной игры в водном поло, при которой обороняющийся располагается так, чтобы иметь возможность перехватить все адресуемые его персональному противнику передачи мяча.

ДУПЛЕТ (в бильярде) – удар, при котором прицельный шар ударился о борт и отправляясь от него, не падает в лузу.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА – способы передачи мяча в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.) различны, они обусловлены техническими и тактическими требованиями игры.

«ДОП ОЙЫНДА» – доппен ойнауға болатындығын білдіретін спорт ойындарындағы термин.

«ДОП ОЙЫННАН ТЫС» ЕРЕЖЕСІ – спорт ойындарында доптың ойында жоқ екендігін, ойынды тоқтатуға болатындығын білдіретін атау.

ДОПТАЯҚТЫ ҰСТАУ – хоккей ойындарының әдістерін орындауда маңызды міндет атқаратын амал.

ДОПТЫ (шайбаны) **АЛЫП ЖҮРУ** – көптеген спорт ойындарында қимыл-қозғалыс үстінде спортшының допты (шайбаны) өзімен бірге алып жүруі.

ДОПТЫ ЖҰЛЫП АЛУ (баскетболда) – допты алыстан орай ұстап, шапшаң қимылмен өзіне қарай катты тартып ойыншының қарсыласынан допты жұлып алатын қорғану әдісі.

ДОПТЫ ҚАҚПАҚЫЛДАУ (спорт ойындарында) – тебуге, лақтыруға, әріптесіне беру мақсатында ойыншының допты ыңғайлы және т.б. сәтке келтіруі.

ДОПТЫ ҚОЛМЕН ТОҚТАТУ – кейбір спорт ойындары түрлерінде және футболда рұқсат етілмейтін әдіс.

«ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ» ЕРЕЖЕСІ – спорт ойындарында доппен ойнай беруге болатындығын білдіретін атау.

ДОПТЫ СӨНДІРУ – су добындағы әдіс. Ойыншы допты төмен, суға қарай саусақтарын иіп соғады.

ДОПТЫ ТАРТЫП АЛУ (баскетболда) – қарсы ойыншының қолынан допты тартып алатын қорғаныстағы әдіс-айла.

ДОПТЫ ҰСТАУ – кейбір спорт ойындарында пайдаланатын арнайы техникалық әдіс. Допты ұстаудың түрлері: жүгіріп келе жатып қос қолмен, жүгіріп келе жатып бір қолмен, орнында тұрып, секіріп, құлап, құламай, қос қолмен, бір қолмен, төмен үшқан допты, төмен үшқан допты құлап бара жатып, (құлап) т.б.

ДОПТЫ ХОККЕЙ – мұз айдынында өткізілетін командалық спорт ойыны. Конькимен жүрген 11 адамнан құралған команданың, қақпашыдан басқа барлық ойыншыларында ойнайтын таяқ болады.

«МЯЧ В ИГРЕ» – термин, употребляемый в спортивных играх и означающий, что мячом можно играть.

ПОЛОЖЕНИЕ «МЯЧ ВНЕ ИГРЫ» – термин, употребляемый в спортивных играх и означающий, что игра должна быть остановлена.

ДЕРЖАНИЕ КЛЮШКИ – имеет большое значение при выполнении приёмов игры в том или ином виде хоккея.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (шайбы) – технический прием, которым пользуются в ряде спортивных игр. Ведение мяча заключается в продвижении игрока с мячом (шайбой).

ВЫРЫВАНИЕ МЯЧА (в баскетболе) – защитный технический приём. Выполняя его, игрок захватывает мяч возможно глубже и резким рывком к себе отбирает его у противника.

ОБРАБОТКА МЯЧА (в спортивных играх) – действия игрока с мячом с целью подготовки его к передаче партнёру, удару по нему, броску и т.п.

ОСТАНОВКА МЯЧА РУКОЙ – запрещённый прием в футболе и в некоторых видах спортивной игры.

ПОЛОЖЕНИЕ «МЯЧ В ИГРЕ» – термин, употребляющийся в спорт играх и означающий, что мячом можно играть.

ГАШЕНИЕ МЯЧА – технический приём в ватерполо. Игрок ударом сгибающейся кисти направляет мяч вниз, на воду.

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА (в баскетболе) – защитный технический приём. Этим приёмом можно выбить мяч у противника

ЛОВЛЯ МЯЧА – специальный технический прием, которым пользуются в ряде спортивных игр. Приёмы ловли мяча: в прыжке, с падением, двумя руками, без падения на бегу, на месте, одной рукой, на бегу одной рукой, низкого мяча, низкого мяча с падением и т.д.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ – командная спортивная игра, которая проводится на ледяном поле. Игроки команды, состоящие из 11 человек, передвигаются на коньках и имеют, за исключением вратаря, деревянные клюшки.

ДУЛЫҒА – соққы алған және құлаған кезде жарақаттардан басты қорғайтын киім.

ДҰРЫС СОҚҚЫ (бокста) – егер соққы қолғап киген жұдырықтың саусақ-білезік буынындағы ұруға рұқсат берілген бөлігімен жасалса дұрыс деп есептелінеді.

ДЫБЫСТАУ – аңның (немесе құстың) дыбысын салу арқылы оларды алдап қажетті жерге әкелу.

ДЫБЫС КҮШЕЙТКІШ (рупор) – адамның дауысын күшейтуге арналған конус тәріздес металл түтік.

ДІҢГЕК – желкенді қайық (кеме) палубасының үстіне тік қадалған бағана. Ағаштан немесе темірден жасалған діңгекке желкен керіледі.

ДЭВИС КУБОГІ – өз заманының күшті теннисшілерінің бірі американдық Дуайт Дэвис 1900 жылы тағайындаған жүлде.

ШЛЕМ – головной убор для защиты головы от возможных травм при падениях и ударах.

ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР (в боксе) – удар считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке, той ее частью, которая соответствует пястно-фаланговым суставам.

ВАБА (манка) – заманивание к определенному месту путем имитации голоса того или иного зверя, птицы.

МЕГАФОН (рупор) – расширяющаяся на конус металлическая труба, служащая для усиления человеческого голоса.

МАЧТА – главная составная часть рангоута яхты, вертикальное дерево, устанавливаемое на палубе. К мачте крепятся паруса. Мачты могут быть деревянные и металлические.

КУБОК ДЭВИСА – приз, учрежденный в 1900 одним из сильнейших теннисистов того времени – американцем Дуайтом Дэвисом.

Е

ЕКПІНДЕУ (спортта) – қимыл-қозғалыс кезінде тез жинақталу арқылы күш жұмсау.

ЕКПІН КҮШІ – дененің бірқалыпты күйін сақтауы немесе біркелкі және түзу бағытта қозғалуы.

ЕКІ ЖАҚТАН СОҚТЫҒЫСУ – қарсы шабуыл кезінде екі спортшының бір-бірімен соқтығысуы.

ЕКІ ЖАҚТЫ ШАБУЫЛ – бір уақытта басталып, бірге аяқталатын шабуылдар.

ЕКІ ҚАТАР САП – бір қатарда тұрған спортшылардың арақашықтықтары бір қадам жерден алдыңғыларының желкесінен қарап екінші қатар түзеп тұруы. Қатарлар бірінші және екінші деп аталады. Бірінің желкесінен екіншісінің бір қадам (қолсозым) жерде тұруы сап деп аталады.

ЕЛІКТІРГІШ – жабайы үйректерді мылтық оғы жететін жерге еліктіріп әкелу үшін суға әдейі қондырылған үй үйрегі.

АКЦЕНТ (в спорте)– кратковременное резкое мышечное напряжение, момент в движении.

ИНЕРЦИЯ – свойство тела сохранять состояние покоя или равномерного и прямолинейного движения.

ОБОЮДНОЕ СТОЛКНОВЕНИЕ – одновременное столкновение двух спортсменов при встречных атакующих действиях.

ОБОЮДНЫЕ АТАКИ – атаки, которые начались и завершились одновременно.

ДВУХШЕРЕНОЖНЫЙ СТРОЙ – строй, в котором спортсмены одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага. Шеренги называются первой и второй. Два человека, стоящие в двухшереножном строю в затылок, составляют ряд.

ПОДСАДНАЯ – домашняя утка, применяемая охотниками для подманивания диких уток на расстояние выстрела.

ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ НҰСҚАУШЫСЫ – ЕДТ-нің тәсілдері мен тәжірибесі саласында дене тәрбиесінен білім немесе арнайы дайындығы бар адам.

«ЕҢБЕК» – Қазақстан кәсіподақтарының 1958-1997 жылдар арасында болған ерікті спорт қоғамы.

ЕҢКЕЮ (зілтемірмен) – зілтемірді иыққа салып, мойынға асып немесе қолмен төмен ұстап денені алға қарай еңкейту.

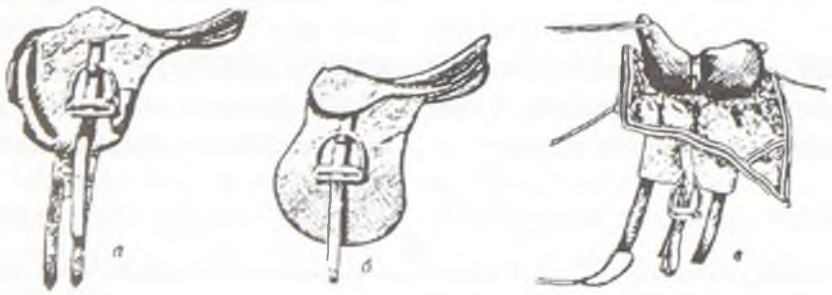
ЕР – Тұранды мекендеген көшпелілер арасында атқа салт мініп жүру үшін б.э.д. 1-ші мыңжылдықтан белгілі жабдық. Алғашқыда оны құйысқандықпен және төсайылмен бекіткен, кейін тартпаны пайдалана бастады (15-сурет).

ИНСТРУКТОР ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – лицо с физкультурным образованием и особой подготовкой в области методики и практики ЛФК.

«ЕНБЕК» – добровольное спортивное общество профессиональных союзов Казахстана, существовавшее в 1958-1997 годах.

НАКЛОН (со штангой) – сгибание туловища в перёд со штангой на плечах, за головой или удерживаемой в опущенных выпрямленных руках.

СЕДЛО – приспособление для верховой езды, среди кочевников Турана известное с начала 1-го тыс. до н.э. Сначала его закрепляли на лошади при помощи хвостового и нагрудного ремней, затем стали пользоваться подпругой.



15-сурет. Ер

ЕРКІН ЖАТТЫҒУ (гимнастикада) – гимнастшылардың дайындығы бағдарламасының талаптарына сәйкес спортшылардың өздері құрастырған жаттығулардың жиынтығы.

ЕРКІН ЖАТТЫҒУЛАР (спорттық, көркем гимнастикада және акробатикада) – белгілі бір қиыншылықтары бар әртүрлі жаттығулар жиынтығынан құрылған көпсайыстың бір түрі.

ЕРКІН ЖАТТЫҒУЛАРҒА АРНАЛҒАН ЭЛЕМЕНТТЕР КЕСТЕСІ (спорттық гимнастикада) – гимнастикалық көпсайыстың әрбір түрі бойынша негізгі (жиі ұшырасатын) элементтер мен бірлестіктердің тізбесі.

ЕРКІН ЖЕКПЕ-ЖЕК (бокста) – жарыс ережесіне сай өтетін барлық әдістер мен тәсілдерді орындауға шек қойылмайтын жекпе-жек.

ПРОИЗВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в гимнастике) – комбинации упражнений, составляемые спортсменами в соответствии с требованиями программы по подготовке гимнастов.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в спортивной и художественной гимнастике, акробатике) – один из видов многоборья, комбинация различных упражнений определенной трудности.

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (в спортивной гимнастике) – перечень основных (наиболее типичных) элементов и соединений в каждом виде гимнастического многоборья.

БОЙ ВОЛЬНЫЙ (в боксе) – поединок, проводимый в соответствии с правилами соревнований, без ограничения применяемых боксёрами технико-тактических средств.

ЕРКІН ЖҮЗУ – жүзудің кез келген спорттық әдісін пайдаланатын жүзудің түрі.

ЕРКІН КЛАСС – негізгі көлемінің өлшемдері ғана шектелуі желкенді (немесе моторлы) қайық.

ЕРКІН ЛАҚТЫРУ СЫЗЫҒЫ (спорт ойындарында) – сыртқа кеткен допты ойынға қосуға ойыншыға рұқсат етілетін қапталсызықтың бір бөлігі.

ЕРКІН СОҚҚЫ (лақтыру) – кейбір командалық спорт ойындарында қарсы команданың ойыншысы ойын тәртібін бұзған жерден қарсы ойыншының допты тоқтатып (немесе лақтырып) қайтадан ойынға қосуы.

ЕРКІН СЫРҒАНАУ – конькимен мәнерлеп сырғанаудағы бағдарламаның түрі.

«ЕРКІН ТҰР!» – жаттығушылардың оң немесе сол аяғының тізе буынын босатып, бірақ орнынан қозғалмай, аландамай, сөйлемей еркін тұруына берілетін пәрмен.

ЕРУ – туристік саяхат-сапарларда демалу, құрал-жабдықтарды жөндеу, қоғамдық пайдалы жұмыстармен айналысу, алдағы жолды барлау үшін жол бойында бір немесе бірнеше күн аялдау.

ЕРШІК (альпинизмде) – жотадағы ерге ұқсаған ойық жер (16-сурет).

ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (в плавании) – спортивная дисциплина, допускающая использование любого спортивного стиля плавания.

СВОБОДНЫЙ КЛАСС – парусные яхты (или мотосуда), в которых ограничены только главные размеры.

ЛИНИЯ СВОБОДНЫХ БРОСКОВ (в спортивных играх) – часть разметки боковой линии поля, где игрок имеет право на бросок мяча, вышедший за линию поля.

СВОБОДНЫЙ УДАР (бросок) – это удар по мячу (или бросок мяча) в некоторых командных спортивных играх, производимый игроком одной команды с места нарушения правил игроком команды противника.

ПРОИЗВОЛЬНОЕ КАТАНИЕ – вид программы фигурного катания на коньках.

«ВОЛЬНО!» – команда, по которой занимающиеся должны стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать.

ДНЁВКА – остановка на сутки и больше в туристском путешествии для отдыха, починки снаряжения, проведения общественно полезной работы, разведки пути.

СЕДЛОВИНА (в альпинизме) – седлообразное понижение в гребне.



16-сурет. Ершік

ЕРІК – адамның мінез-құлқының бір қыры. Алда тұрған мақсаттарды орындау жолындағы қиыншылықтарды жеңу

ВОЛЯ – одна из сторон психической жизни человека. Воля проявляется в сознательных действиях и поступках, направ-

мүмкіндігінің саналы әрекеттері және ол орындалған жұмыстарымен көрінеді.

ЕРІК ҚАСИЕТІ – жаттығулар мен жарыстар кезіндегі қиыншылықтарды үнемі жеңуге, алға қойған мақсаттарды орындауға бағытталған, спортшының бойында мінезге тән болып қалыптасқан ерік күші ретінде әрдайым көрінетін қасиет.

ЕРІКТІ СПОРТ ҚОҒАМДАРЫ (ЕСҚ) – дене тәрбиесі және спортпен қоғамдық бастамада ұйымдасқан түрде айналысқысы келген азаматтарды біріктіретін, өзін-өзі басқаратын ұжым.

ЕСЕҢГІРЕУ – қатты соққы алған немесе оны соққыдан құлап түскен боксшының осыдан кейінгі 10 секундтың ішінде қалпына келуі.

ЕСЕПТЕУ (спортта) – спорттық жаттығуларды тиімді жоспарлаудың маңызды шаттарының бірі.

ЕСЕПКЕ ЖАТҚЫЗУ (спорт жарыстарында) – спорт түрлерінің ережелері мен жарысты өткізудің ережелеріне сәйкес жарыс кезінде оған қатысушылардың, командалардың, қойылған шарт пен талаптарды орындауы.

ЕСЕПТЕП АТУ (нысана көздеу спортында) – нысана көздеудің нәтижесі шығарылатын жаттығулардың әр түрінен тағайындалған атудың қорытынды саны.

ЕСКЕК – спортшының есуі арқылы қайықтың жүзуін қамтамасыз ететін ұшында жалпақ қалағы бар таяқсап.

ЕСКЕРТУ – төрешінің дауыстап немесе ерекше белгі арқылы жарыс ережесінің бұзылғандығы жайлы хабарламасы.

ЕСПЕ СЛАЛОМ – тау өзендерімен белгілі ережелерді сақтай отырып төмен түсу.

ЕСТЕН ТАНУ – мидағы қан айналымының жетімсіздігі салдарынан кенеттен естен айырылу.

ЕСУ ЕКПІНІ – бір минут ішіндегі есу қимылының саны.

ЕСУ ӨЗЕГІ – негізі көбінесе жасанды су қоймасынан тұратын есу спорты түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған спорт кешені.

ленных на достижение поставленных целей, в способности преодолевать трудности на пути к цели.

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА – постоянно проявляющиеся стороны воли спортсмена, ставшие чертами его характера, которые обеспечивают достижение поставленных задач и эффективное преодоление трудностей, возникающих на тренировке и соревнованиях.

ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА (ДСО) – созданы на началах самодеятельных организаций, объединяют граждан, желающих организованно заниматься физической культурой и спортом.

НОКДАУН – положение или падение боксёра на пол от удара, после которого он успевает встать на ноги до истечения 10 сек.

УЧЕТ (в спорте) – одно из важнейших условии эффективного планирования спортивной тренировки.

ЗАЧЕТ (в спортивных соревнованиях) – выполнение участником или командой в соревнованиях условий и требований, определенных положением о данном состязании или правилам и соответствующего вида спорта.

ЗАЧЁТНЫЕ ВЫСТРЕЛЫ (по стрелковому спорту) – установленное количество выстрелов для каждого упражнения, которыми определяется результат стрельбы.

ВЕСЛО – шест с лопастью на конце, при помощи которого спортсмен обеспечивает движение лодке.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – сообщение и подача сигнала судьи о нарушении правила соревновании.

СЛАЛОМ ГРЕБНОЙ – спуск с горных рек с соблюдением определенных правил.

ОБМОРОК – внезапная потеря сознания вследствие наступившей недостаточности кровоснабжения мозга.

ТЕМП ГРЕБЛИ – число гребков в минуту.

ГРЕБНОЙ КАНАЛ – спортивный комплекс, основная часть которого составляет искусственный водослед для тренировок, соревнований по гребным видам спорта.

ЖАБДЫҚТА ЖАТТЫҒУ (бокста) — әдістерді орындау техникасы мен қимылдарды, сол сияқты жан-жақты дайындықты жетілдіру үшін боксшы жаттығуының негізгі әрі ажырамас бөлігі.

ЖАБУ — жұмыстан соң терлеп, еті қызған атты салқын тиюден сақтайтын жамылғы.

ЖАБЫ — далалық жерлерде кең тараған қазақ жылқысының тұқымы. Дене бітімі дөрекілеу келген мықты, түсі қоңыр, қара шұбар, қарагер, ақтаңгер, қызғылт қара болып келеді. Қыс айларында қылы қалың, ұзын болады, соның арқасында Орталық, Солтүстік Қазақстанның қатал ауа райын жақсы көтереді.

ЖАБЫҚ АЛАҢ — қимыл-қозғалысты ойындар, гимнастика, ауыр атлетика, күрес, сайыс т.б. спорт жаттығуларын және жарыстарын өткізуге арналған арнайы орны бар жабық ғимарат.

ЖАБЫҚ ЖАСАНДЫ МҰЗ АЙДЫНЫ — конькимен мәнерлеп сырғанаудан, конькиден және шайбалы хоккейден, шорт-тректен жарыстар мен жаттығулар өткізуге арналған типтік жоба бойынша салынған арнайы ғимарат.

ЖАБЫҚ КОРТ — қыс айларында теннис ойнау үшін салынған арнайы ғимарат.

ЖАҒАЖАЙ — теңіздің, өзеннің, көлдің немесе басқа су қоймаларының жағасында шомылып, күнге қыздырынатын орын.

ЖАҒАЖАЙ ВОЛЕЙБОЛЫ — үлкен волейболдың барлық ережелеріне сай құмды жағадағы көлемі кәдімгідей алаңда өтетін ойын.

ЖАЗБА — шахмат, дойбы және тоғызқұмалақ ойындарында жүрістерді қағазға түсіріп отыру.

ЖАҚЫН АРАҚАШЫҚТЫҚТА ҰРЫС САЛУ (бокста) — қарсыластардың денелері бір-бірлеріне тиіп қысқа арақашықтықта ұрыс салу.

ЖАҚЫН АРАҚАШЫҚТЫҚТАН ШЫҒУ (бокста) — ұрыс сала отырып, кейін қарай

РАБОТА НА СНАРЯДАХ (в боксе) — неотъемлемая часть подготовки боксёров, направленная на совершенствование техники выполнения приёмов и действий, а также их физических качеств.

ПОПОНА — покрывало, предохраняющее разгоряченную после работы лошадь от простуды.

ДЖАБЕ — тип (отродье) казахских лошадей, широко распространенный в природе джабе отличаются крепкой, грубой конституцией. Масть гнедая, темно-рыжая, саврасая, мышастая, вороная. Зимняя шерсть густая и длинная, благодаря чему хорошо переносят суровый климат Центрального и Северного Казахстана.

КРЫТАЯ АРЕНА — (для подвижных игр, гимнастики, тяжелой атлетики, бокса, борьбы, фехтования и т.п.) — здание, имеющее специальную арену для проведения тренировок и соревнований.

ЗАКРЫТЫЙ ИСКУССТВЕННЫЙ КАТОК — специально построенное по типовому проекту здание, предназначенное для проведения соревнований и занятий по фигурному катанию на коньках, шорт-треку и хоккею с шайбой.

ЗАКРЫТЫЙ КОРТ — специальное помещение для игры в теннис в зимнее время.

ПЛЯЖ — берег моря, реки, озера или других водоёмов, на котором устроены места для купания и принятия солнечных ванн.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ — проводится на песочной площадке обычных размеров и включает в себя все правила большого волейбола.

НОТАЦИЯ — система записи шахматной или шашечной партии или в игре тогуз-кумалаке.

БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ (в боксе) — поединок боксёров на укороченной дистанции, допускающей непосредственное соприкосновение туловищами соперников.

ВЫХОД ИЗ БЛИЖНЕГО БОЯ (в боксе) — пассивный отход боксёра на дальнюю

шегініп, арақашықтықты боксшының өзгертуі.

ЖАҚЫННАН ҰРЫС ЖҮРГІЗУГЕ ШЫҒУ – арнайы әдістер арқылы боксшының қарсыласына тікелей жақындауы.

ЖАЛ – негізі 3-10-шы төс омыртқаларынан алдыңғы иық пен қабырғалардың күшті буындары және бұлшық еттерінен басталатын жылқы арқасының алдыңғы жағындағы анатомиялық құрылым.

ЖАЛҒАН ЖЕКПЕ-ЖЕК – бәсекелестердің алдын ала келісімі бойынша өтетін жекпе-жек.

ЖАЛҒАН ШАБУЫЛ – қарсыласын ашылуға, белсенді қимыл жасауға мәжбүр ететін, алдын ала ойластырылған жасырын шабуыл.

ЖАМБАС ПЕН ЖІЛІК БУЫНЫ – ортан жіліктің жұмыр басы мен жамбас сүйегінің шұңқыры жалғасқан жердегі буын.

ЖАНАП ТИІП КЕТУ (гимнастикада) – жаттығуды орындау кезінде көрсетілмеген, ұпай саны кемітілетін техникалық қателік болып табылатын, жабдықтың, еденнің бетіне дене мүшесінің бір жерімен жанап тиіп кетуі.

ЖАНДЫ ЖЕР (бокста) – дарыған соққылар әсер ететін, боксшының денесіндегі өте сезімтал нүктелер (17-сурет).

дистанцию шагом назад или активный отход с ударами.

ВХОД В БЛИЖНИЙ БОЙ (в боксе) – непосредственное сближение боксёра с соперником с помощью специальных приёмов.

ХОЛКА – анатомическое образование в передней части спины лошади, основу которого составляют 3 – 10-й грудные позвонки, а также мощные связки и мышцы, идущие к шее, передним конечностям и ребрам.

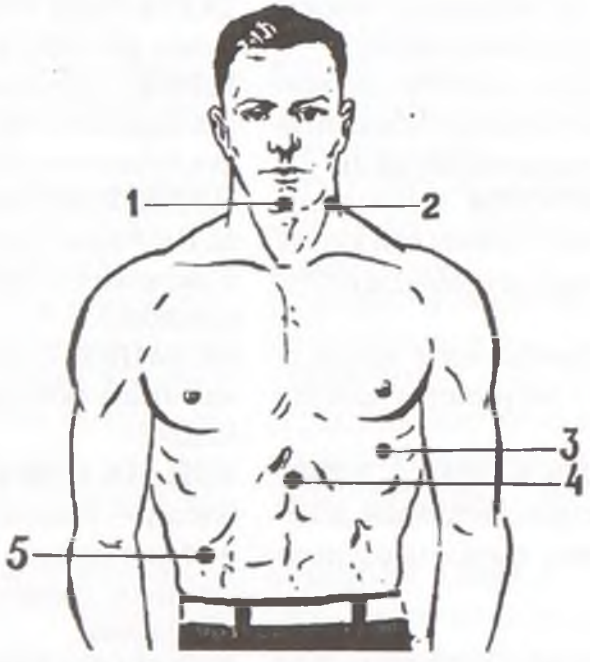
БОЙ ФИКТИВНЫЙ – поединок по взаимной договоренности соперников.

АТАКА ЛОЖНАЯ – преднамеренное, маскирующее нападение с целью заставить соперника раскрыться или вынудить его к активным действиям.

ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ – образован вертлюжной впадиной тазовой кости и круглой головкой бедренной.

КАСАНИЕ (в гимнастике) – касание частью тела опорной плоскости (снаряда, пола), не предусмотренное упражнением, рассматривается как техническая ошибка, за которую производится снижение оценки.

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ДЛЯ УДАРА (в боксе) – строго локализованные участки тела боксёра, удары по которым оказываются особенно эффективными.



17-сурет. Жанды жер.

ЖАН-ЖАҚТЫ ҚОРҒАНУ – жаттығулар мен жарыстар кезіндегі спортшының қорғануға арналған қимыл-қозғалысының қалыптасуы.

ЖАН-ЖАҚТЫ ШАБУЫЛДАУ – спортшының шабуыл жасау кезіндегі қимыл-қозғалысының қалыптасып, үйреншікті дағдыға айналған жиынтығы.

ЖАНКҮЙЕРЛЕРДІҢ ФУТБОЛ КЛУБЫ – қайсыбір клубтың (команданың) жарыстар барысындағы табыстары мен сәтсіздіктеріне жаны күйіп, жақтайтын спортты жақсы көрушілердің бірлестігі.

ЖАПСЫРУ (күресте) – көпірге түскен немесе басқа да қиын жағдайға тап болған қарсыласын жаншып, жауырынын кілемге тигізуге бағытталған балуанның қимылы.

ЖАРАҚАТ АЛҒАН СПОРТШЫНЫ ТАСЫМАЛДАУ – алғашқы дәрігерлік көмек көрсетіліп және оны емдеуге жағдай жасалған жерге жарақаттанған спортшыны апару.

ЖАРҚАБАҚ (тауда) – қабырғасы тіп-тік, айқын байқалатын қабырғасы мен құлауы жоқ тау беткейіндегі 60°-тан кем емес тік жар.

ЖАРҚЫРАУЫҚ ОҚ – қимыл-қозғалыстағы нысананы көздеген кезде байқалған қателіктерді түзету үшін пайдаланылады.

ЖАНКҮЙЕРЛЕРДІҢ ТОЛҚУЫ – спортшылармен жанкүйерлердің арасында әртүрлі деңгейде өтетін психологиялық байланыс.

ЖАРТАС БАЛҒАСЫ (альпинизмде) – жарысқа қазық қағу үшін қажет балға.

ЖАРТАСҚА ӨРМЕЛЕУ (альпинизмде) – күрделі тау беткейімен жылжудың негізгі түрі. XX г.г. 40-ыншы жылдарының соңында альпинизмнің негізінде қалыптасқан.

ЖАРТЫ АЙНАЛЫМ – тұтас айналымның 1/2 бөлігіне, демек 45°-қа бұрылып, айналым жасау.

ЖАРТЫЛАЙ АЙНАЛУ (акробатикада, гимнастикада) – дененің бір мүшесінен, екіншісіне жартылай айналып аударылып түсуі. (мыс., қолдан аяққа).

АРСЕНАЛ ЗАЩИТЫ – освоенный двигательный навык разнотипных защит (во время тренировок и соревновании).

АРСЕНАЛ АТАКИ – набор двигательных навыков, разнотипных нападений, а также их различных сочетаний, которые спортсмен применяет в атаке.

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ БОЛЕЛЬЩИКА – объединение любителей спорта, приверженцы какого-либо клуба (команды), остро переживающего за его успехи и неудачи в ходе соревновании.

ДОЖИМ (в борьбе) – действие борца, при котором он заставляет противника, находящегося на мосту или в другом критическом положении, коснуться ковра лопатками.

ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО СПОРТСМЕНА – перемещение его к месту, где может быть оказана врачебная помощь или созданы условия для лечения пострадавшему спортсмену.

СТЕНА (горная) – крутой, не менее 60°, горный склон, на котором отсутствуют резко выраженные рёбра и контрфорсы.

ТРАССИРУЮЩИЙ ПАТРОН – служит для выявления ошибок в прицеливании при стрельбе по движущимся целям.

СТРЕСС ЗРИТЕЛЕЙ – психологический контакт различной степени между спортсменами и зрителями.

МОЛОТОК СКАЛЬНЫЙ (в альпинизме) – служит для забивания скальных крючьев.

СКАЛОЛАЗАНИЕ (в альпинизме) – основной вид продвижения по сложному горному рельефу. Вид спорта возник в конце 40-х г. XX в.

ПОЛУПОВОРОТ – движение, совершаемое на 1/2 круга, т.е. на 45°.

ПОЛУПЕРЕВОРОТ (в акробатике, гимнастике) – неполное вращение прыжком с одной части тела на другие (напр., с рук на ноги).

ЖАРТЫЛАЙ КӨПІР – балуанның екі табанына жантая шалқайып денесін иіп, басын және иығын кілем үстіне тіреп тұрған жағдайы.

ЖАРТЫЛАЙ ҚОРҒАУШЫ – спорт ойындарында командалардың (футбол, допты хоккей, көгалдағы хоккей, қолдобы, су добы т.б.) негізінен қорғану, қолайлы сәтте шабуылшының да міндетін орындайтын ойыншы.

ЖАРТЫЛАЙ ШАТ – бір аяқтың тізе буыны жартылай ғана бүгіліп, ал екінші аяқ толық жазылып ішкі жағымен, еденге жартылай және тұтастай жанасатын отырыс.

ЖАРТЫЛАЙ АҚТЫҚ БӘСЕКЕ – жекелей, жекелей-командалық немесе командалық жарыстарда жеңімпаз атағынан үміткерлерді анықтайтын бәсеке.

ЖАРТЫЛАЙ АҚТЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК – нәтижесінде ақтық бәсекеге түсетін ең күшті екі спортшыны анықтайтын жекпе-жек.

ЖАРЫҚПЕН ЕМДЕУ – емдеу мақсатында жарық сәулесінің қолданылуы.

ЖАРЫҚШАҚ (тау-таста) – тау тастарындағы көлденең, тіп-тік немесе түйетайлы жарық.

ЖАРЫП ӨТУ (спорт ойындарында) – шабуылдаушы қарсыласының қорғанысын бұзып өтіп, осының арқасында қақпаға (шығыршыққа) шабуылдауға тиімді жағдай жасауы.

ЖАРЫС ЕРЕЖЕСІ – спорт түрлері бойынша өтетін жарыстың тәртібі мен талаптарын, төрешілердің және жарысқа қатысушылардың құқығы мен міндеттерін белгілеген ресми құжат.

ЖАРЫС КЕЗЕҢІ (periodos) – жаттығу қызметі жүретін уақытта барлық негізгі жарыстар өтетін кезең. Бұл кезеңнің мақсаты – спорттық баптың ең жоғарғы сатысына жетіп, оны мүмкіндігінше бір қалыпта ұстау болып табылады.

ЖАРЫСҚА ҚАТЫСУДЫ МӘЛІМДЕУ – спорт жарыстарын өткізетін ұйымға жарыстың өту тәртібі бойынша көрсетілген мерзім ішінде тапсырылатын құжат.

ПОЛУМОСТ (в борьбе) – положение борца, при котором он, прогнувшись, упирается ступнями ног, головой и плечом или боком в ковер.

ПОЛУЗАЩИТНИК – игрок команды в спортивных играх (таких, как футбол, хоккей с мячом, хоккей на траве, гандбол, водное поло и т.д.), выполняющий в основном защитные функции, а при благоприятных обстоятельствах – и функции нападения.

ПОЛУШПАГАТ – сед, при котором одна нога максимально согнута в коленном суставе и опирается о пол передней поверхностью голени, а другая касается пола всей своей передней поверхностью.

ПОЛУФИНАЛЫ – предпоследний этап соревнований, определяющий претендентов на титул победителя как в личных, так и в лично-командных или командных соревнованиях.

БОЙ ПОЛУФИНАЛЬНЫЙ – поединок, в результате которого определяется финальная пара сильнейших.

СВЕТОЛЕЧЕНИЕ – применение лучей света в лечебных целях.

ТРЕЩИНА (скальная) – щель горизонтальная, вертикальная или наклонная в каменистой части горы.

ПРОРЫВ (в спортивных играх) – это проход атакующего через оборону противника и создание благодаря этому выгодных условий для непосредственной атаки ворот (корзины).

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по виду спорта, права и обязанности судей, и участников.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (periodos) – тот период тренировочного процесса, на который приходятся основные соревнования всего цикла. Задача этого периода – поддержание и по возможности доведение до пика спортивной формы.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – документ, подаваемый в организацию, проводящую спортивные соревнования, в сроки, установленные положением о соревновании.

ЖАРЫСҚА ҚАТЫСУШЫНЫҢ РЕТТІК САНЫ – көптеген спорт түрлерінде жарысқа қатысушыларға берілетін реттік сан.

ЖАРЫСҚА ҚАТЫСУШЫНЫҢ САЛМАҒЫН ӨЛШЕУ КАРТОЧКАСЫ – жарысқа қатысушының тегі, аты-жөні, спортшы өкілі боп табылатын спорт ұйымының аты, бірінші өлшегендегі салмақ дәрежесі, спортшыны жарысқа жіберу жайлы мандат комиссиясының белгісі көрсетілген жеке құжаты.

ЖАРЫСТАРҒА ТӨРЕШІЛДІК ЖАСАУ – спорттық-техникалық нәтижелерді дәл және әділ бағалау.

ЖАРЫСТАН ШЕТТЕТУ (бокста) – жекпе-жекті жүргізудің ережесін үнемі бұзғаны үшін боксшыға берілетін жаза.

ЖАРЫСТАН ШЫҒЫП ҚАЛУ – спортшының жарысты жалғастыруына тыйым салатын, оның жарыста жеңіліп қалуы.

ЖАРЫСТАРҒА ДӘРІГЕРЛІК ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ – алға қойған міндеттері: жарысқа қатысушылардың денсаулығына дәрігерлік бақылау жасау, дәрігерлік жедел жәрдем көмегін ұйымдастыру және жарысты өткізу тәртібіне сәйкес санитарлық-тазалықты қадағалау.

ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ТҮРЛЕРІ – әрбір спорт түрлерінен мысалы, спорт ойындарынан, бокстан, күрестен, сайыстан, шахматтан, дойбыдан, ұлттық спорт түрлерінен және т.б. жарыстарды өткізу тәжірибесінде жарысты өткізу түрлері былайша бөлінеді:

а) а й н а л ы м бойынша жарысқа әрбір қатысушы (команда) қалғандарының барлығымен кездесу өткізіп алған орындарын анықтауға негізделген жарысты өткізу түрлері.

б) ш ы ғ ы п қ а л у тәртібімен бір немесе екі сәтсіздіктен кейін (жарысты өткізудің ережесіне сәйкес) жеңіске жету жолындағы бәсекеден шығып қалу тәртібіне негізделген, жарысты өткізу түрі;

НОМЕР УЧАСТНИКА СОРЕВНОВАНИЙ – соревнующиеся по большинству видов спорта участники имеют номера.

КАРТОЧКА ВЗВЕШИВАНИЯ УЧАСТНИКА (соревнований) – личный документ участника соревнований, где указываются фамилия, имя, название спортивной организации, которую представляет спортсмен, весовая категория, зафиксированная на первом взвешивании, отметка мандатной комиссии о допуске спортсмена к соревнованиям.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЯ – объективность и точность определение спортивно-технических результатов.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ (в боксе) – объявление боксёру поражения за систематическое нарушение правил ведения боя.

ВЫБЫВАНИЕ (из соревнования в боксе) – поражение спортсмена, исключающее его дальнейшее участие в соревнованиях.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ – комплекс мероприятий, задача которых: врачебный контроль над здоровьем участников, организация медицинской помощи и санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения соревнований.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ – в практике соревнований по различным видам спорта, напр., спортивным играм, боксу, борьбе, фехтованию, шахматам, шашкам; по национальным видам спорта и др., применяются следующие способы проведения соревнований:

а) к р у г о в о й способ проведения соревнований, основанный на принципе участия соревнующихся в розыгрыше до тех пор, пока каждый участник (команда) не встретиться со всеми остальными;

б) способ проведения соревнований с в ы б ы в а н и е м, основанный по принципу выбывания участника (команды) из борьбы за первенство в розыгрыше после одного или двух поражений (в зависимости от условий соревнований.);

в) жарысты өткізу түрінің аралас түрі айналым және шығып қалу жүйелерінің бірігуі;
г) жарысты өткізудің «тізбекті» (топтопқа бөлу; үш бұрыш) түрі және т.б.

ЖАРЫСТЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚЫЗМЕТПЕН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ – жарысты өткізу ережесіне сәйкес жарысқа денсаулықтары мен дайындығы мықты спортшыларды жіберуді жергілікті денсаулық сақтау орындары жүзеге асырады.

ЖАРЫС ХАТТАМАСЫ – әрбір жарысқа қатысушыға және әр командаға дайындаған төрешілер алқасының құжаты.
ЖАТТЫҒУ – спорттық шеберлікті жетілдіруге бағытталған машық.
ЖАТТЫҒУ ТӘСІЛДЕРІ (спортта) – белгілі бір әдістемелік ережелерге сәйкес қайсыбір қимылдарды көп рет қайталау.

ЖАТТЫҒУДАН ШАЛДЫҒУ – спортшының жаттығу кезіндегі жұмыс қабілетінің төмендеуі, жүйке-психикасының режимінің бұзылуы мен жаттығу тәсілін дұрыс пайдаланбауымен сипатталатын жағдай.

ЖАТТЫҒУДЫҢ ӨЛАРА КЕЗЕҢІ (грек. mesos+kyklos аралық) – дайындық жаттығуларының кейбір міндеттерін шешудің біріккен жоспарының аралығы. Бұл кезеңнің ұзақтығы 1-2 айға созылады.

ЖАТТЫҒУДЫ ТАЛДАУ – дене жаттығуларын жүргізген кезде, оның құрылымының дұрыстығын тексеру мақсатында колданылады. Үйымдастыру жұмыстарының дұрыстығы мен бұрыстығына баға беру үшін де жаттығуға талдау жүргізіледі.
ЖАТТЫҒУ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ – спортшыны үйрету мен жаттықтырудың маңызды тәсілдік түрі.
ЖАТТЫҒУ ЖОСПАРЫ (train; processus) – жасалатын жаттығудың негізгі мақсатын, міндетін, бағытын, мазмұнын, құрылымын, кейде кадағалау жұмыстарын жалпылама білдіретін жоба.

в) смешанный способ проведения соревнований, сочетающий оба первых способов проведения соревнований.
г) способ проведения соревнований «цепочкой» («веревочкой»), «пирамидкой» и другие.
МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ – в соответствии с правилами соревнований осуществляется местными органами здравоохранения и предусматривает допуск к соревнованиям здоровых и подготовленных спортсменов.

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЯ – документ, составляемый бригадой судей на каждого участника и команду.
ТРЕНИРОВКА – обучение по совершенствованию спортивного мастерства.
МЕТОД УПРАЖНЕНИЯ (в спорте) – многократное выполнение каких-либо движений, действий, согласно определенным методическим правилам.
ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ – состояние, характеризующееся ухудшением спортивной работоспособности, нервно-психического и физического состояния спортсмена в результате недочётов в режиме и методике тренировки.
МЕЗОЦИКЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (греч. mesos+kyklos – промежуточный) – период, объединённый планом решения некоторой задачи подготовки; продолжительность мезоцикла обычно 1-2 месяца.
АНАЛИЗ ЗАНЯТИЙ – применяется в целях оценки правильности построения и проведения занятия физическими упражнениями. Анализ занятий включает фиксацию положительных и отрицательных педагогических и организационных сторон.
БОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – служит важнейшим методическим средством обучения и тренировки спортсмена.
ПЛАН ТРЕНИРОВКИ (train; processus) – план, в общих чертах отражающий основные цели, задачи, направленность, содержание, структуру, иногда контрольные позиции предстоящей тренировки.

ЖАТТЫҒУ ЖҮЙЕСІ (systema; ағыл. training жаттығу) – оқу-жаттығу немесе жаттығу қызметтері іске асырылатын, негізгі міндеттері мен тәртібінің өзара байланысқан, қорытылған жобасы.

ЖАТТЫҒУ ҚАБЫРҒАСЫ – теннисшілердің жаттығуы кезінде пайдаланатын жерге көмілген бағаналарға немесе залдың қабырғасына тіке бекітілген тақтай қалқан.

ЖАТТЫҒУ ҚАҒИДАЛАРЫ (спортта) – дене тәрбиесі мен спорт жаттығулары теориясының негізгі тәртібі.

ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖАЗУ (гимнастикасында) – жаттығулар кезінде жасалатын қимылдарды (белгілі тәртіп бойынша) қысқаша сөздермен жазу.

ЖАТТЫҒУ ҮЛГІСІ (model, train) – жаттығу сабақтарының мазмұны мен құрылымын қаз-қалпында көрсетіп беретін міндетті жоба, немесе түтастай алынған жаттығудың барысы (жоспарланған жүктеменің өлшемдеріне сәйкес).

ЖАТТЫҒУ ОРЫНЫН ТАЗАЛАУ – залды шаңсорғыш және сулы шүберекпен сүрту арқылы күн сайын 2-3 рет тазалау: ертеңгісін және кешкісін – жаттығу өткізгенге дейін, аяқталғаннан кейін және жаттығулардың арасында.

ЖАТТЫҒУДЫҢ ӨТУІН БАЙҚАУ – болып жатқан құбылысты шын мәнінде қалай өтуін талдап білдіретін ғылыми зерттеу тәсілдерінің бірі.

ЖАТТЫҒУ САЛМАҒЫ – спортшының дайындық жаттығулары кезіндегі, оның жарысқа қатысуға жоспарлаған салмақ дәрежесінен сәл артықтау болатын денесінің ауырлық көлемі.

ЖАТТЫҚҚАН – жаттығудың нәтижесінде пайда болатын марфологиялық және міндетті қызмет қасиеттерінің белгілі дәрежеде өзгеруіне байланысты тәннің жағдайы.

ЖАТТЫҚТЫРУШЫ – спорттық шеберлікке үйретуші маман.

ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАР КЕҢЕСІ – қайсыбір спорт қауымдастығындағы бір

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ (systema; англ. training тренировка) – схема совокупности взаимоувязанных основных принципов и правил, по которым осуществляется учебно-тренировочный или тренировочный процесс.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СТЕНКА – для тренировки теннисистов; устраивается в виде вертикального деревянного щита, укрепленного на стене зала или врытых в землю столбах.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ (в спорте) – исходные положения теории обучения физическим упражнениям.

ЗАПИСЬ УПРАЖНЕНИЯ (в гимнастике) – короткая терминологическая запись (по установленным правилам) движений, из которых состоит упражнение.

МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ (model, train) – функциональная схема, отражающая наиболее существенное в содержании и структуре тренировочного занятия, либо процесса тренировки в целом (обычно с указанием нормативных параметров нагрузок намеченных типов).

УБОРКА МЕСТ ТРЕНИРОВКИ – Уборка зала производится с помощью пылесосов или влажными способами не менее 2-3 раза в день: утром – до занятий, вечером – после окончания занятий и между занятиями отдельных групп.

НАБЛЮДЕНИЕ (в тренировочном процессе) – один из методов научного исследования, позволяющий изучить наблюдаемое явление так, как оно протекает в действительности.

ВЕС ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – масса тела спортсмена в тренировочный период его подготовки, несколько превышающая границу весовой категории, в которой он намерен выступать в соревнованиях.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ – состояние организма, характеризуемое определенными изменениями морфологических и функциональных его свойств в результате тренировки.

ТРЕНЕР – специалист по обучению спортивным мастерством.

СОВЕТ ТРЕНЕРОВ – совещательный орган какой либо спортивной федерации,

спорт түрінен маман жаттықтырушылардан тұратын кеңесу ұйымы.

ЖАТТЫҚТЫРУШЫНЫҢ ТӘСІЛ ОЙЛАСТЫРУЫ – орындау тәсілін, іске асатын нақты тәсіл түрлерінің пәрмеңділігін ойластыру және талдау қабілеттілігі.

ЖАСҚА БАЙЛАНЫСТЫ ТӘН ӨЗГЕРІСТЕРІ – дене құрылысының тән жүйелері мен мүшелерінің ерекшеліктері мен қызметінің адам өмірінде болып тұратын үздіксіз өзгерістерге ұшырауы.

ЖАСТЫҚША – ескекшінің тірейтін аяғының тізесі астына салатын жұмсақ төсеніш.

ЖАСЫРЫНБАҚ – жасырынып ойнайтын қазақтың ұлттық балалар ойыны.

ЖАЯУ ТУРИЗМ – жазық даламен және ойлы-қырлы жерлермен туристік мақсатта жасалатын жорық.

ЖАЙ ШАБЫС – асыл тұқымды жылқылардың жұмыс қабілетін (жүйріктігін) байқау үшін өтетін шабыс.

ЖЕГІЛМЕ – жанды (атқа) немесе механикаландырылған көлікке (автомобиль, мотоцикл, катер) жегіліп шаңғышының тартылып жүруі. Ол транспортты пайдалануға мүмкіншілік болмаған жағдайда немесе көңіл котеретін ойын, жарыс өткізетін спорт түрі ретінде пайдаланылады.

ЖЕКЕ БАСТЫҢ ТАЗАЛЫҒЫ – денсаулықты нығайту және жұмысқа қабілеттілікті қамтамасыз ету мақсатында жасалатын тазалық тәртібінің жиынтығы.

ЖЕКЕ ЖАРЫС ҮЛГІСІ (спортта) – спортшының тек қана өзінің жеке немесе басқа біреудің жаттығуы және жарыста өнер көрсету үлгісі.

ЖЕКЕЛЕЙ ЖАРЫС – тек қана жеке спортшылардың жетістігін анықтайтын спорт жарысы.

ЖЕКЕЛЕЙ-КОМАНДАЛЫҚ ЖАРЫС – нәтижесі әрбір спортшының жеке және команданың жалпы табыстарының негізінде шығарылатын спорт жарысының түрі.

состоящий из наиболее квалифицированных тренеров по виду спорта.

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ТРЕНЕРА – способность разрабатывать и анализировать эффективные в конкретной реальности тактические варианты и тактические ходы.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА обусловлены непрерывно протекающими в нем в течение жизни человека изменениями строения тела, всех свойств и функций органов и систем.

ПОДУШКА (в каноэ) – мягкая опора для колена опорной ноги гребца.

ЖАСЫРЫНБАК – казахская детская национальная игра в прятки.

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ – путешествия с туристскими целями, совершаемые пешком по равнинной и пересечённой местности.

ГЛАДКИЕ СКАЧКИ – испытание работоспособности племенных верховых лошадей.

БУКСИРОВКА ЛЫЖНИКА – передвижение лыжника на буксире за живой (лошадь) или механизированной (мотоцикл, автомобиль) тягой. Она применяется в случае невозможности использования транспорта, а также как один из видов спортивных соревнований и как средство развлечения.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МАНЕРА СОРЕВНОВАНИЙ (в спорте) – способ ведения тренировки и соревнований характерный для того или иного спортсмена.

ЛИЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – соревнования спортивные, в которых определяются достижения только отдельных участников.

ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – соревнования спортивные, в которых результаты определяются по достижениям каждого отдельного участника и всей команды в целом.

ЖЕКЕЛЕП ҰСТАУ (қорғаныстың жеке түрі) – кейбір спорт ойындарында жарыстың бүкіл барысында әрбір ойыншының бір-бір қарсыласын аңдып, жеке ұстауы.

ЖЕКЕ НӘТИЖЕ – спорт жарыстарында оған қатысушы қайсыбір спортшының қол жеткізген көрсеткіші.

ЖЕКПЕ-ЖЕК – қарулы, ішкі істер күштерінің, мемлекеттік қауіпсіздік, кеден комитеттерінің, полиция, салық полициясының арнайы бөлімшелерінде осы мекемелер алға қойған әскери тапсырмаларды орындау мақсатында айналасатын спорт түрі.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТЕН ТАЙСАҚТАЙТЫН БОКСШЫ – спорттық шеберлігі жағынан қарсыласының өзінен басым екендігін сезіп, белсенді қимылдар жасамай, қашқақтап жүру арқылы шиеленіс жасамай, ұрыс салу арақашықтығынан кетуге тырысатын спортшы.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТІҢ ҰЗАҚТЫҒЫ (бокста) – барлық әуесқой боксшылар үшін қазіргі уақыттағы (2006 ж.) халықаралық ережеге сәйкес жекпе-жектің ұзақтығы, әрқайсысы 2 минуттан 5 раунд.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТІ ТОҚТАТУ (бокста) – рингтегі төрешінің жекпе-жекті одан әрі жалғастыруға рұқсат етпеуі.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТІ АЯҚТАУ – жекпе-жек мынандай жағдайларда: бір боксшы екіншісінен айқын басым түскенде; біреудің немесе оның секундантының жекпе-жекті жалғастыруға мүмкіншілігі жоқтығын білдіргенде; жарақат алуы себепті жекпе-жекті жалғастыра алмаған жағдайда тоқтатылады.

ЖЕЛ – ауа көлемінің көлденең бағытта қозғалып, орын алмасуы.

ЖЕЛДІ ЖАБУ – желкен спортында басқа желқайықтың жел жағынан келу.

ЖЕЛІС АТТАРЫ – оңай үйретілген ұшқыр желіспен ұзақ шабуға, жүруге мүмкіншілігі бар жылқылар тобы.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ОПЕКА (личная система защиты) – система защиты в ряде спортивных игр, при которой на протяжении всего соревнования каждый игрок держит определенного противника.

ЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – результат, показанный тем или иным участником спортивных соревнований.

ЖЕКПЕ-ЖЕК – вид единоборства, которому обучаются в спецподразделениях вооруженных сил, внутренних войск, МВД, КНБ, таможенного комитета, налоговой полиции, содержание которого зависит от боевых задач, решаемых вышеназванными ведомствами.

БОКСЁР, УКЛОНЯЮЩИЙСЯ ОТ БОЯ – спортсмен, чувствующий явное преимущество соперника в спортивном мастерстве, избегающий ведения активных действий с помощью маневрирования и ухода с боевой дистанции.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЯ (в боксе) – современные (2004 г.) международные правила определили единую для всех боксёров-любителей продолжительность боя: 5 раундов по 2 мин. каждый.

ОСТАНОВКА БОЯ (в боксе) – запрещение арбитром дальнейшего ведения боя на ринге.

ПРЕКРАЩЕНИЕ БОЯ – бой прекращается в следующих случаях явного преимущества одного боксёра над другим: в случае отказа одного из боксёров или его секунданта от дальнейшего продолжения боя; в случае дисквалификации одного или двоих боксёров, в случае неспособности одного из боксёров продолжать схватку из- за повреждения, травмы.

ВЕТЕР – перемещение воздушных масс в горизонтальном направлении.

ЗАКРЫТЬ ВЕТЕР – в парусном спорте – подойти к другой яхте с наветренной стороны.

РЫСАКИ – группа лошадей легкоупряжных, отличительным знаком которых является способность к длительному движению резвой, летящей рысью.

ЖЕЛКЕН – желқайықты қозғалысқа келтіретін жабдық. Спорт қайықтарында желкен діңгектің бір жағында қиғаш орналасады.

ЖЕЛКЕН АЭРОДИНАМИКАСЫ –желкенге соққан жел мен осы кезде пайда болатын күштің әсерін пайдалану ілімі.

ЖЕЛКЕН КЕРУ – желкеннің аэродинамикасына байланысты жаңа желкенді керіп дұрыс қалыпқа келтіру реті.

ЖЕЛКЕН КЛУБЫ – желкен спортын дамытуға арналған спорт ұйымы.

ЖЕЛКЕН СПОРТЫ – желкенді қайықты басқаруда шеберлік сыналатын байырғы спорт түрлерінің бірі

ЖЕЛКЕНДІ ЖЕЛҚАЙЫҚ – желкенді керген желдің күшімен жүзетін жеңіл қайық.

ЖЕЛКЕНДІ ҚАЙЫҚТЫҢ ЭКИПАЖЫ – жолаушыларсыз, желкенді қайықтың капитанмен қоса қызметшілері.

ЖЕЛКЕНШІ – желкенді қайықпен су спортымен айналысатын спортшы.

ЖЕЛКЕРМЕ ӘТКЕНШЕКТЕРІ – желкермешілерді жерде секіртіп үйретуге арналған құрал.

ЖЕЛКЕРМЕ МҰНАРАСЫ – желкермешілерді жерде секіртіп үйрету үшін арнайы тұрғызылған мұнара.

ЖЕЛ КЕТТІ – желкен спортындағы атау, өзінің бағытын өзгерткен желдің соғуы мен қайықтың арасындағы бұрыштың кеңеюі нәтижесінде жел әсерінің үлкейіп күшеюі.

ЖЕЛ КІРДІ – желкен спортындағы атау, өзінің бағытын өзгерткен желдің соғуы мен қайықтың арасындағы бұрыштың азайып жел бағытының өзгеруі.

ЖЕЛҚАЙЫҚ – желкенмен және мотормен жүзетін барлық желкенді және моторлы қайықтар.

ЖЕЛҚАЙЫҚТАРДЫ САРАЛАУ – желқайықтардың түрлері мен көлемі, ондағы экипаж мүшелерінің санына байланысты желкенді қайықтарды топқа бөлу.

ЖЕЛҚАЙЫҚТЫҢ БАСШЫСЫ (капитан) – қажетті мамандықты меңгерген,

ПАРУС – двигатель парусной яхты. Спортивные суда несут косые паруса, которые расположены по одну сторону мачты.

АЭРОДИНАМИКА ПАРУСОВ – применение аэродинамики как науки к изучению действия ветра на паруса и возникающих при этом сил.

ВЫХАЖИВАНИЕ ПАРУСОВ – процесс придания новому парусу правильной формы с точки зрения аэродинамики парусов.

ЯХТ-КЛУБ – спортивная организация, культивирующая парусный спорт.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ – один из старейших видов водного спорта – искусство управления парусной яхтой.

БАЙДАРКА ПАРУСНАЯ – лёгкая лодка, отличающаяся от гребной.

ЭКИПАЖ ПАРУСНОГО СУДНА – личный состав яхты, включая капитана, но не считая пассажиров.

ЯХТСМЕН – спортсмен, занимающейся водным спортом на яхте.

КАЧЕЛИ ПАРАШЮТНЫЕ – снаряд для наземного обучения по прыжку парашютистов.

ВЫШКА ПАРАШЮТНАЯ – специальное сооружение для наземной подготовки и тренировки обучающихся парашютистов.

ВЕТЕР ОТХОДИТ – термин в парусном спорте, обозначающий, что ветер изменяет свое направле-ние относительно судна так, что угол между курсом судна и направлением ветра увеличивается.

ВЕТЕР ЗАХОДИТ – термин в парусном спорте, обозначающий, что ветер изменяет свое направление относительно судна так, что угол между курсом судна и направлением ветра уменьшается.

ЯХТЫ – все плавающие спортивные парусные и крейсерские, моторные суда.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЯХТ – деление парусных яхт на классы в зависимости от типа и размера яхты и числа членов экипажа.

КОМАНДИР ЯХТЫ (капитан) – спортсмен, обладающий необходимой квалифи-

желкайық экипажын басқаруға тағайындалған спортшы.

ЖЕЛДІРУ – жылқының аяқ алысының үш сәтіне құрылған шабысы кезінде бір аяғы жерге тимей бос болатын шапшаң желіс. Желіс манеждегі, даладағы, қарқынды, еркін, жай т.б. болып бөлінеді.

ЖЕЛІС – шапшаң шабыстардың бір түрі. Жылқылар шапшаң шабыспен жүріп отырып аяқтарын диагональ бойынша кезекпе-кезек алмастырады: алдыңғысы – оң, артқысы сол аяқ, алдыңғысы сол, артқысы оң аяқ...

ЖЕМ (балық аулағанда) – балықтарға арнап қармаққа шаншылған алдамшы тағам.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА – спорттың негізгі түрлерінің бірі. Жүру, жүгіру, секіру, серпу сияқты т.б. жаттығуларды біріктіреді. Сол сияқты ішіне әртүрлі жүгіру, секіру, лақтыру жаттығулары енетін көпсайыс түрлері де (онсайыс, жетісайыс, бесайыс) жеңіл атлетика спортына жатады.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮПРУ – спорттық жаттығулардың бір түрі.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮГІРУ ЖОЛДАРЫН БЕЛГІЛЕУ – стадиондардағы жүгіру жолдары сені 5 см. ақ жолақпен сызылады.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮГІРУ ЖОЛЫ – жүгіруден жаттығулар, жарыстар өткізуге арналған геометриялық құрылысы жағынан түзу және айналмалы болып келетін стадиондағы, манеждегі және спорт алаңындағы жол.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮГІРІС – адамның дене күшін жақсы дамытатын мейлінше қарапайым жаттығулар. Денсаулықты нығайтуға көмектеседі, жылдамдық пен төзімділікті дамытады.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЛАҚТЫРУЛАР – күшті, ептілікті, шапшаңдықты және дәлдікті, барлық дене мүшелерінің, әсіресе қолдың, іш пен арқаның бұлшық еттерін жетілдіруге арналған. Жеңіл атлетиканың тобында лақтырудың 4 түрі диск, найза, балға лақтыру және ядро серпу бар.

кацией и назначенный возглавлять экипаж яхты.

ГАЛОП – самый быстрый скачкообразный аллюр лошадей в 3 такта с фазой свободного подвисания. Галопы бывают: манежный, полевой, резвый, свободный, тихий и другие.

РЫСЬ – один из быстрых аллюров лошадей. Двигаясь рысью лошади попеременно переступают диагонально парами ног: правой передней – левой задней, левой передней – правой задней...

НАСАДКА (в рыболовстве) – корм-приманка для рыбы, насаженный на крючок.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – один из основных видов спорта. Объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метания и.т.д. В легкую атлетику входят также многоборья: десятиборье, семиборье, пятиборье, включающие различные виды бега, прыжков, метаний.

БЕГ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ – вид спортивных упражнений.

РАЗМЕТКА БЕГОВОЙ ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКИ – беговые дорожки на стадионах размечаются белыми линиями шириной 5 см.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА – дорожка на стадионе, манеже и на спортивной площадке, которая предназначается для занятий, тренировок и соревнований в беге. По своему геометрическому построению легкоатлетические беговые дорожки бывают прямые и круговые.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ БЕГ – наиболее простое упражнение, хорошо развивающее силы организма человека. Содействует укреплению всего организма, развивает быстроту, выносливость.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МЕТАНИЯ – положительно влияют на укрепление мышц всего тела и в особенности рук, живота и спины, развивают силу, ловкость, быстроту и меткость. В легкой атлетике имеется 4 основных вида метаний: метание диска, копья, молота и толкание ядра.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКА МАНЕЖІ – жеңіл атлетикадан жаттығулар, жарыстар өткізу үшін арнайы салынған ғимарат.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ СЕКІРІСТЕР – күш пен шапшаңдықты жетілдіреді. Жүгіріп келіп орындалатын жеңіл атлетика секірістерінің 4 түрі бар: биіктікке, ұзындыққа, сырықпен секіру және үшсекіріс.

ЖЕҢІЛ ТҮЙІСУ КИКБОКСИНГІ – соққы жасауға күш толық жұмсалмайды.

ЖЕҢІЛ ФИГУРАЛАР – шахмат фигуралары, ат пен піл.

ЖЕҢІМПАЗДЫ АНЫҚТАУ (жекпе-жек түрлерінде) – жекпе-жекті ұпай санымен; айқын басымдылықпен ұту; қарсыластың бәсекені жалғастыруға мүмкіншілігі болмағандықтан; ережені бұзғаны үшін жарыстан шығарылуы; қарсыластың, оның жаттықтырушысының бәсекені жалғастырудан бас тартуы, талып құлау, жарысқа келмей қалуы себепті жеңіске жету.

«ЖЕҢІСТІ ЖҰЛЫП АЛУ» – барлық мүмкіншілігін жұмылдыра білудің нәтижесінде шеберлігі жағынан өзімен қатар қарсыласымен бәсекеде жеңіске жету.

ЖЕРДІҢ БЕДЕРІ (жағрапияда) – туристік жорықтар кезінде жиі қолданылатын түсінік, жер бетінің көрінісі, көбінесе жалпы көрінісі.

ЖЕРЕБЕ – қатысушылардың немесе командалардың спорт жарыстарында өнер көрсету ретін анықтайтын ереже.

ЖЕР ЖАҒДАЙЫН БАҒДАРЛАУ – көкжиекпен (айналамен) салыстырғанда өзінің тұрған орнын анықтау.

ЖЕРОРТА ТЕҢІЗІ ОЙЫНДАРЫ – Жерорта теңізінің аумағына орналасқан елдер спортшыларының екі апталық халықаралық спорт ойындары.

ЖЕТКІЗІП ТАСТАУ – жүретін жолдың бойындағы белгіленген жерге азық-түлік пен құрал-жабдықтарды алдын ала апарып қою.

ЖЕТІМЫҢДЫҚ – теңіз деңгейінен 7000-нан 8000-ға дейінгі биіктікте орналасқан шыңдар.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ МАНЕЖ – специальное здание для занятий и соревнований по легкой атлетике.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ – развивают силу и быстроту. В легкой атлетике имеется 4 основных вида прыжков с разбегу: прыжок в высоту, прыжок в длину, тройной прыжок и прыжок с шестом.

КИКБОКСИНГ ЛЕГКОГО КОНТАКТА – удары наносятся не в полную силу.

ЛЁГКАЯ ФИГУРА – шахматная фигура – конь или слон.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ (в единоборстве) – победа одного спортсмена над другим определяется по следующим показателям: выигрыш боя по очкам; ввиду явного преимущества; ввиду неспособности соперника продолжать бой; дисквалификация соперника за нарушение правил; отказ соперника или его тренера от продолжения поединка; нокаут; неявка соперника.

«ВЫРВАТЬ ПОБЕДУ» – достижение победы в поединке над равным по классу соперником за счет предельной мобилизации всех своих возможностей.

ЛАНДШАФТ (географический) – вид земной поверхности, общий вид местности; понятие, часто употребляемое в туризме.

ЖЕРЕБЬЁВКА – определение порядка выступлений участников или команд в спортивном соревновании.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ – определение своего местоположения относительно сторон горизонта (сторон света).

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ ИГРЫ – двухнедельные международные спортивные игры спортсменов стран Средиземноморского бассейна.

ЗАБРОСКА (в альпинизме) – предварительная доставка продуктов и снаряжения в некоторые, заранее намеченные, пункты маршрута.

СЕМИТЫСЯЧНИК – горная вершина высотой от 7000 до 8000 м над уровнем моря.

ЖЕТІСАЙЫС – жеңіл атлетиканың жеті түрін қамтитын әйелдер арасындағы спорт түрі. Жетісайыска 100 м. қашықтыққа кедергімен жүгіру, биіктікке секіру, ядро серпу, 200 м-ге жүгіру (бірінші күні), ұзындыққа секіру, найза лақтыру және 800 м-ге жүгіру (жарыстың екінші күні).

ЖЕТІСТІКТІ КӨРСЕТУ – белгілі бір спорт түрлерінде спорттық әдістерді немесе қолы жеткен табыстарын әйгілеу мақсатындағы көрініс.

ЖИНАЛУ – бөлшектенуге қарсы қозғалыс.

ЖИНАУ (бильярд спортында) – көздеген шардың ұрылғаннан кейін тесікке түсуі.

ЖОҒАРҒЫ ТОП – спорттың қайсыбір түрлерінен елдің, мемлекеттің, халықаралық қауымдастықтардың күшті командаларының біріккен тобы.

ЖОҒАРҒЫ ШЕКАРА – залдың оң қанаттағы тұсы.

ЖОҒАРЫ ЖАҚ – адам денесінің жоғары жағында орналасқан мүшелер. Жоғары жаққа иық буыны (жауырын, бұғана), еркін тұратын мүшелер (қар, білек, саусақтар) жатады.

ЖОҒАРЫ ЖҮЙКЕ ҚЫЗМЕТІНІҢ ТҮРЛЕРІ – жүйке өзгерістерінің негізгі күші, оның қозуы мен тежелуі, қимыл-қозғалысы мен тұрақтылығы.

ЖОҒАРЫ ОҢ (сол) **ЖАҚ БҰРЫШ** – залдың жоғарғы шекарасындағы оң (сол) жақтан қиылыс.

ЖОЛ БЕЛГІЛЕУІШ – жеңілатлетикалық жүгіру жолдарында, спорт алаңдары мен алаңшаларда және стадиондарда сызықтарды белгілейтін құрал.

ЖОЛДАСТЫҚ КЕЗДЕСУЛЕР – достық қарым-қатынастар жасап, тәжірибе алмасу мақсатында өтетін спортшылардың (командалардың) алдын ала келісілген кездесулері.

ЖОЛДОРБА – мықты матадан тігілген альпинистер мен туристер әртүрлі заттарын (азық-түлік, киім-кешек т.б.) салатын қоржынқап.

СЕМИБОРЬЕ – женский вид легкой атлетики, который включает семь самостоятельных видов спорта; бег на 100 м с барьером, прыжки в высоту, толкание ядра, бег на 200 м (первый день), прыжки в длину, метание копья и бег на 800 м (второй день).

ПОКАЗАТЕЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ – выступление, имеющее целью показ (демонстрацию) спортивной техники или достижений в том или ином виде спорта.

СЛИЯНИЕ – движение, противоположное дроблению.

КЛАДКА (в бильярде) – падение в лузу прицельного шара при ударе.

ВЫСШАЯ ЛИГА – объединённые группы ведущих спортивных команд страны, государства, международных федераций по какому-либо виду спорта.

ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА – сторона зала, где находится правый фланг.

ВЕРХНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ – наиболее подвижная часть человеческого тела. Верхнюю конечность делят на плечевой пояс (лопатку и ключицу) и свободную верхнюю конечность (плечо, предплечье, кисть).

ТИПЫ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – сила основных нервных процессов – возбуждения и торможения – и их подвижность и уравновешенность.

ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ (левый) **УГОЛ** – угол правой (левой) и верхней границ зала.

ГРАБЛИ ДЛЯ РАЗМЕТКИ – приспособление для разметки линий на легкоатлетической беговой дорожке, спортплощадке и стадионах.

ВСТРЕЧА ТОВАРИЩЕСКАЯ – заранее обусловленная встреча между спортсменами (командами) с целью обмена опытом, установления дружеских контактов.

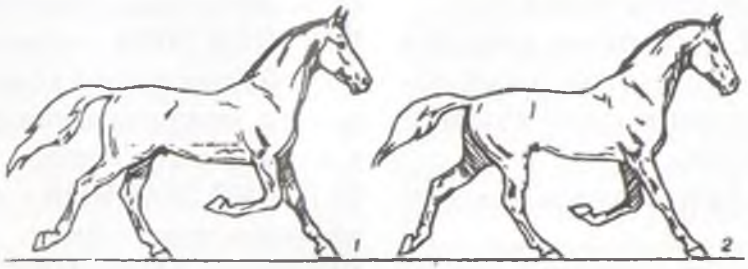
РЮКЗАК – наплечный мешок из прочной ткани, употребляемый альпинистами и туристами для переноски различных предметов (продукты, белье и пр.).

ЖОЛДЫ БЕЛГІЛЕУ – қозғалыстың бағытын көрсететін, келісілген шартты белгілер мен таңбаларды жол бойына салып қою.

ЖОРҒА – өзінің табиғи бейімділігіне сәйкес шауып немесе жорғалап жүретін жылқы. Жорға қазақ, моңғол, қырғыз жылқыларының арасында далалық, таулы жерлерде жиі ұшырасады. Жергілікті халық оның тез, салт аттыға жайлы (селкілдемейтін) жүрісі үшін аса жоғары бағалайды. Жорға сағатына 10 км. шапшаңдықпен, тәулігіне 120 км. қашықтықты жүріп өтеді (18-сурет).

МАРКИРОВКА ПУТИ – установка и нанесение знаков или условных обозначений, указывающих направление движения.

ИНОХОДЕЦ – лошадь, которой по природе свойственно бежать не рысью, а иноходью. Иноходцы встречаются особенно часто среди степных и горных аборигенных лошадей (казахских, монгольских, кыргызских и др.). Местное население очень ценит их за быстрый и удобный для всадника (не тряский) ход. Под седлом иноходцы за сутки легко проходят до 120 км со средней скоростью 10 км/ч.



18-сурет. Жорға.

ЖОРЫҚ АДЫМЫ – аяқты емін-еркін көтеріп, бармақтардың басын созбай, жерге жай жүргендегідей қойып, екі колды еркін сілтеп жүру.

ЖОРЫҚ ПЕШІ – қыс айларында жорық жасаған кезде түнде қонған шатырдың ішін жылытатын туристердің жабдығы.

ЖОРЫҚТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ – жорықтың жақсы өтуін қамтамасыз етуге арналған әртүрлі шаралар.

ЖОРЫҚ ЫДЫСТАРЫ – туристік саяхат-сапарлар кезінде пайдаланатын мықты әрі жеңіл, шағын ыдыстар.

ЖОСПАРЛАУ (спортта) – көпжылдық (ұзақ уақытқа), бір жылдық, айлық (мезоцикл), және апталық (микроцикл) жоспарлаудан тұратын спортшыларды дайындауды басқарудың бір түрі.

ЖҰДЫРЫҚТАСУ – адамзат қауымы дамуының алғашқы сатыларында өте ертеде пайда болған жекпе-жектің түрі. Ол б.э.д. 3000 жыл бұрын Бабылда белгілі екен.

ПОХОДНЫЙ ШАГ – шаг, при котором ногу следует выносить свободно, не оттягивая носка, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения.

ПЕЧКА ПОХОДНАЯ – предмет туристского снаряжения для ночлегов в палатках зимой.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПУТЕШЕСТВИЙ – комплекс действий, обеспечивающих успешное совершение туристского путешествия.

ПОСУДА ПОХОДНАЯ – прочные и легкие небольшие посудные приборы, которые употребляются в туристических путешествиях и походах.

ПЛАНИРОВАНИЕ (в спорте) – составной элемент управления подготовкой спортсменов. Состоит из многолетного (перспективного), годичного, месячного (мезоцикловое) и недельного (микроциклового) планирования.

КУЛАЧНЫЙ БОЙ – вид поединка, возникший на очень ранних ступенях развития человеческого общества. Он был известен уже в Вавилоне 3000 лет до н.э.

ЖҰДЫРЫҚТЫҢ СОҚҚЫ ДАРЫТАТЫН АУМАҒЫ (бокста) – бокс ережесіне сай арнайы қолғап киген жұдырықтың соққыны дарытуға рұқсат етілетін аумағы.

ЖҰЛҚИ КӨТЕРУ (ауыр атлетикада) – шапшаңдық пен күш жаттығуы. Зілтемірді тоқтатпай қос-қолдап бірден жоғары көтеру.

ЖҰЛҚЫНУ (спорт ойындарында) – көбінесе қысқа бөліктерде қатты жүгіріп, ойыншының орнын өзгертуі.

ЖҰЛЫН – омыртқа қуысына орналасқан орталық жүйке жүйесінің бір бөлігі.

«ЖҰЛЫП ТАРТУ» (ауыр атлетикада) – отыра қалып спортшының кеудесіне қондырғанға шейінгі зілтемірдің қысқа жолы.

ЖҰМЫР – бекітілген арқанмен жоғары қарай оңай көтерілу үшін жасалған, қолмен ұстауға ыңғайлы түйін.

ЖҰМЫСҚА ҚАБІЛЕТТІЛІК – дененің және оның кейбір мүшелерінің немесе жүйесінің өзіне тән жұмыс қабілетін, дене күшінің мүмкіндігін көрсету.

ЖҰПТАСЫП ЖАТТЫҒУ (акробатикада) – тепе-теңдік қалпын сақтап екеуара жұптасып жаттығады. Ерлер, әйелдер және аралас жұптар болады.

ЖҮГІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – сипаты мен құрылымы жағынан жүгіруге ұқсас жаттығулар:

санды жоғары көтеріп жүгіру – бұл жаттығуды орындаған кезде сан денеге көлденең келіп кейде одан да жоғары көтеріледі;

аяқтан аяққа секіріп жүгіру – жаттығу жасаушы жерден серпіліп, бір аяқтан екінші аяққа секіріп жүгіреді;

тыпырлап жүгіру – біршама қысқа қадаммен жүгіру.

ЖҮГІРУ ЖОЛЫ – жүгіру, секіру мен найза лақтыру, қыс айларында конькимен сырғанау кезінде жаттығу мен жарысқа пайдаланылатын жол. Ж.ж. әртүрлі қашықтықта түзу, айналмалы болып келеді.

УДАРНАЯ ЧАСТЬ КУЛАКА (в боксе) – правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком, защищенным специальной боксёрской перчаткой.

РЫВОК (в тяжелой атлетике) – скоростно-силовое упражнение. Штангу поднимают двумя руками сразу, без остановок.

РЫВОК (в спортивных играх) – перемещения игрока с предельной скоростью, обычно на коротких отрезках.

СПИННОЙ МОЗГ – часть центральной нервной системы, расположенный в позвоночном канале.

«ПОДРЫВ» (в тяжёлой атлетике) – заключительная фаза подъема штанги до подседа.

ЖУМАР – специальное кулачковое приспособление (зажим) для облегчения подъёма по закрепленной веревке.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – способность организма, а также отдельных органов и систем выполнять определенную, присущую им функцию, работу, силу.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в акробатике) – упражнения в балансировании вдвоём. Различают мужские, женские и смешанные пары.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – упражнения, по характеру и структуре выполнения сходные с бегом:

бег с высоким подниманием бедра. При выполнении этого упражнения занимающийся поднимает бедро до горизонтали или чуть выше;

бег прыжками с ноги на ногу. Занимающийся продвигается вперед прыжками, поочередно отталкиваясь то одной, то другой ногой от грунта;

семенящий бег – бег со значительно укороченным шагом.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА – служит для занятий и соревнования по бегу и для разбега при прыжках и метаниях, а зимой – для бега на коньках. Дорожки бывают прямые и круговые, разной длины и ширины.

ЖҮГІРІП КЕТУ (спорт ойындарында) – ойыншылардың қолындағы доппен қозғалудың тәртібін бұзуы.

ЖҮГІРІС (жеңіл атлетикада) – бір мезгілде сөреге шығатын желаяқтардың кезекті тобы.

«ЖҮГІРГЕН ҚАБАНДЫ» АТУ – мергендер жылжымалы нысананы көздеуден мергендік сынасады. Нысана бар күшімен ышқына жүгіріп ашық далада жүгіріп бара жатқан жабайы қабанның мүсіні бейнесінде алынады.

ЖҰЗГІШТІҢ ҚАРЫМЫ – жүзгіштің бір жүзу кезеңінде жылжитын қашықтығы.

ЖҰЗУ КЕЗІНДЕ ТЫНЫС АЛУ – жүзу кезінде адамның денесі суда көлденең калыпта ұсталып беті көбіне суға батып тұратындықтан тыныс алу қиынға түседі. Сондықтан жүзгіш тыныс алу мен дем шығаруды дем алу мен қимылдың қолайлы сәтіне ынғайластыруы тиіс. Қимыл ырғағы тыныс алу ырғағымен үйлесіп, жүзгіштің тыныс алуы ауыз, тыныс шығаруы ауыз бен мұрын арқылы жасалады.

ЖҰЗУ ТАҚТАСЫ – ағаштан немесе пенопластан жасалған, жүзген кезде содан ұстап су бетінде адамдарды батырмай тұратын жабдық.

ЖҰЗБЕ – бір топ болып жүзуден жарысқа қатысатын жүзгіштердің сөреге шығу кезегі.

ЖҰЗДЕСУ (сайыста) – сайысқа түскен екі спортшы қарулары жүздерінің түйісіп калуы.

ЖҰЗУ – спорттың негізгі түрлерінің бірі жүзу – спорттық, қолданбалық, ойындар және суда шомылу болып бөлінеді.

ЖҰЗУ ДАЙЫНДЫҒЫ – су добымен айналысушылардың негізгі жалпы дайындықтарының маңызды бір түрі.

ЖҰЗУ-ЕСУ СТАНСАСЫ – жүзу мен қайық есу спортынан жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналып, табиғи су қоймасының жағасына салынған кешенді ашық спорт құрылысы.

ПРОБЕЖКА (в спортивных играх) – нарушение игроком правил передвижения с мячом в руках.

ЗАБЕГ (в лёгкой атлетике)– очерёдность стартов группы бегунов, стартующих одновременно.

СТРЕЛЬБА ПО «БЕГУЩЕМУ КАБАНУ» – спортсмены стреляют по движущейся мишени (которая представляет собой изображение дикого кабана, бегущего во всю прыть) на открытый площадке.

ШАГ ПЛОВЦА – расстояние, на которое перемещается пловец за один цикл движений.

ДЫХАНИЕ В ПЛАВАНИИ – при плавании тело человека находится в горизонтальном положении, лицо обычно погружено в воду. Это затрудняет дыхание. Пловец вынужден координировать дыхание с движениями, выполняя вдох и выдох в наиболее удобные моменты. Ритм движений обусловливает ритм дыхания. Пловец выполняет вдох и выдох через рот или через нос.

ДОСКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ – деревянная или из пенопласта; держась за доску, пловец поддерживает себя на поверхности воды.

ЗАПЛЫВ – очередность стартов или группа пловцов, стартующих одновременно.

СОЕДИНЕНИЯ (в фехтовании) – положения, при которых оружие двух фехтующих соприкасаются.

ПЛАВАНИЕ – один из основных видов спорта. Различают плавание спортивное, плавание прикладное, игры и развлечения на воде.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – одно из важнейших средств общефизической подготовки ватерполистов.

ПЛАВАТЕЛЬНО-ГРЕБНАЯ СТАНЦИЯ – комплексное открытое спортивное сооружение, расположенное на берегу естественного водоёма, в котором проводятся тренировки и соревнования по гребле и плаванию.

ЖҮЗУ ЖОЛЫ – жүзгіштердің жаттығулары мен жарысқа қатысуларына арналған жиектері қалтқылармен шектелген хауыздағы жіңішке су жолы.

ЖҮЗУ ТҮРЛЕРІ – жүзу түрлерінің мысалы, құлаштап, шалқалап жүзу, брасс, дельфин, баттерфляй сияқты т.б. көптеген түрлері бар.

ЖҮЗІП ӨТУ – судан (өзен, көлдерден т.б.) жүзіп өту.

ЖҮЙЕ (грек. sistema - тұтас) – жүйенің бөліктері болып табылатын элеметтердің қызметтік байланысынан тұратын кейбір тұтастығы. **Жүйе:** жарыс, жаттығу, дене тәрбиесі, олимпиялық, шабуыл, қорғаныс және т.б. болып бөлінеді.

ЖҮЙЕЛЕП АТУ – (нысана көздеу спортында) атудың есепке енетін белгілі бір саны.

ЖҮЙКЕ – орталық жүйке жүйесі және тәннің барлық мүшелерінің арасында екіжақты байланыс жасайтын жүйке талшықтарының жиынтығы.

ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ – жүйкенің тіні, талшықтары және түйсінудің түйықталған шектері.

ЖҮЙКЕНІ ЗЕРТТЕУ – функциялық жағдайын анықтау мақсатында жүйке жүйесін арнайы тексеру.

ЖҮК КӨТЕРУШІЛЕР (альпинизмде) – биік шыңдарға шығу және ұзаққа созылған жорықтар кезінде альпинистердің жүктерін көтеріп жүрушілер.

ЖҮКТЕМЕ (спортта) – спортпен айналысушылардың денесіне түсетін дене жаттығулары әсерінің өлшемі.

ЖҮКТЕУ (күш түсетін) – орындалған немесе орындалуға тиісті қимыл-қозғалыс тапсырмасының, оның көлемінің, ұзақтығының, қарқынының, ырғақтылығының, күрделілігінің, қиындығының, бұлшық ет топтарына түсетін күш бөлінуінің жиынтық сипаты.

ЖҮЛДЕ ҚОРЫ – жарыстың жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне тапсыру үшін жарысты ұйымдастырушылар (де-

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ДОРОЖКА – узкая полоса воды в бассейне, ограниченная поплавками и предназначенная для тренировки и соревнований пловцов.

СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ – существует много различных способ плавания – например, кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, баттерфляй и др.

ПЕРЕПРАВА ВПЛАВЬ – переплывание водоема (реки, озера и т.д.).

СИСТЕМА (греч. sistema целое) – некоторая целостность, состоящая из функционально взаимосвязанных частей, называемых элементами системы. Системы различаются: соревнования, тренировки, физического воспитания, олимпийская, нападений, защиты и т.п.

СЕРИЯ ВЫСТРЕЛОВ (в стрелковом спорте) – определенное количичество зачётных выстрелов.

НЕРВЫ – пучки нервных волокон, осуществляющие двустороннюю связь между центральной нервной системой и периферическими частями организма.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА – совокупность нервных окончаний рецепторов клеток, волокон.

НЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ – специальное исследование нервной системы с целью определения её функционального состояния.

НОСИЛЬЩИКИ (в альпинизме) – переносчики грузов альпинистов во время дальних экспедиций и восхождений на высокие вершины.

НАГРУЗКА (в спорте) – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся спортом.

НАГРУЗКА ФИЗИЧЕСКАЯ – характеристика совокупности выполненных или подлежащих выполнению двигательных заданий, ее объема, продолжительности, интенсивности, сложности, трудности, локализации (распределения по мышечным группам).

ПРИЗОВОЙ ФОНД – денежные суммы, определяемые организаторами (спонсорами) соревнований или матчей боксёров-

меушілер) тағайындаған қаржының көлемі.

ЖҮРДЕК ЖҮРУ – жүрдекшінің табаны жарыс кезінде жерден ажырамауға тиісті. Осылайша оның алға басқан аяғының табаны жерге тигенше оның кейінгі аяғының табаны басқа орнынан көтеріліп кетпеуге тиісті.

ЖҮРЕК – адам өмірінің барлық кезеңінде тамырлардағы қан қозғалысын қамтамасыз етіп отыратын қан айналысындағы өмірлік маңызы зор мүше.

ЖҮРЕК АРИТМИЯСЫ – жүрек соғысы дұрыс ырғағының бұзылуы.

ЖҮРЕКТІҢ ҰЛҒАЮЫ – жүрек қалталарының қалыңдауынан жүрек бұлшық еттері көлемінің ұлғаюы. Тәнге түсетін күштің әсерінен жүректің үнемі қатты жұмыс істеуіне байланысты жүректің ұлғаюы көптеген спортшыларда кездеседі.

ЖҮРЕК АУРУЫ СИНДРОМЫ – табиғи жағдайдың немесе қызметтің өзгеруіне байланысты жүрек орналасқан аумақта ауыру белгілерінің пайда болуы.

ЖҮРУ (шахмат пен дойбыда) – фигуралардың бір шаршыдан екіншісіне жүруі немесе жеуі.

ЖЫЛҚЫ (спортта) – (ат спорты түрлері үшін пайдаланылатын) үй жануары. Жіктелу жағынан жылқы екі топқа бөлінеді: тез шабатын спорттық шабысты, желісті, салт мінетін тазақанды және жұмысқа жегілетін жылқылар, тұқымы жағынан: ағылшын, таза қанды араб тұқымдары, ахалтеке, қазақ, дон, көшім жылқылары және т.б.

ЖЫЛҚЫ ЗАУЫТЫ – жылқы санын арттыруға, тұқымдарын жақсартуға, асыл тұқымды және спорттық жылқыларды өсіруге, жалпы бұқаралық жылқы шаруашылығын дамытуға бейімделген зауыт.

ЖЫЛҚЫНЫҢ ЖҮРІСІ – жылқының алға қарай қозғалуы аллюр деп аталады және былайша бөлінеді:

қадамдап жүру – 4 тактыға бөлінген аяңдап; еркін, қарапайым, екпіндеп және аяқты алшақ, қысқа тастап жүру;

желіп жүру – жылқының бір қапталдағы

профессионалов для выплаты призов победителям и призёрам.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА – спортсмены должны постоянно сохранять контакт с землей. Таким образом отстающая нога не должна отрываться от земли до тех пор пока наступающая нога не коснется земли.

СЕРДЦЕ – жизненно важный центральный орган кровообращения, осуществляющий движение крови по кровеносным сосудам в течение всей жизни человека.

АРИТМИЯ СЕРДЦА – нарушение правильного ритма сердечных сокращений.

ГИПЕРТРОФИЯ СЕРДЦА – увеличение объема сердечной мышцы за счет утолщения стенки желудочков. Гипертрофия сердца встречается у большинства спортсменов вследствие усиленной деятельности сердца при физических напряжениях.

СЕРДЕЧНО-БОЛЕВОЙ СИНДРОМ – болевые ощущения в области сердца, вызванные органическими или функциональными изменениями.

ХОД (в шахматах и шашках) – передвижение с одного поля на другое или взятие фигуры противника.

ЛОШАДЬ (с спорте) – домашнее животное, используемое в конных видах спорта. По классификации лошади подразделяются на две группы спортивные: по происхождению английские, арабские чистокровные, ахалтекинская, казахская, донская кучумские и т. д.; и шаговые рабочие: беговая, верховая, скаковая, чистокровные.

КОННЫЙ ЗАВОД – коневодческое хозяйство, предназначенное для разведения и улучшения породы лошадей, выращивания племенных и спортивных лошадей для массового коневодства.

ДВИЖЕНИЯ ЛОШАДИ. Различные виды поступательных движений лошадей называются аллюрами:

шаг – медленное движение, совершаемое в 4 такта; шаг подразделяется на свободный, обыкновенный, прибавленный и сокращенный;

алдыңғы және артқы аяқтары «диагональ» бойынша қозғалады;

шоқырақтау – жылқы алға қарай шабады, аяқтарды бір тастаудың аяқталуы серпу (қатты шоқырақтағанда) деп аталады;
тежеу (ірку) – бір сызықтың бойымен екі аяқпен бірдей шегіншектеу.

жылқы жүрісінің жоғары мектебіне төмендегілер жатады:
пассаж – аяқтарын жоғары көтеріп серіппелі қимылмен шапшаң қозғалуы (пассаж) жатады;
пиаффе – ол да жылқы жүрісінің осы түрі, бірақ бір орында тұрып орындалады.

ЖЫЛУ АЛМАСУ (тәндегі) – жылы қанды жануарлар мен адамның тәніндегі жылу тұрақтылығына байланысты күрделі физиологиялық құбылыс.

ЖЫМДАСУ – 2-3 қимылдардың басын біріктіріп жекелей, жұптасып немесе топтасып біртұтас (тоқтамай) орындау.
ЖІГЕРДІ ЖИНАҚТАУ – жеңіске жету мақсатында өзінің барлық психологиялық және дене қуатының мүмкіншіліктерін пайдалану үшін спортшының жинақталуға назар аударуы.
ЖІГЕРЛІ ДАЙЫНДЫҚ – спортшының ерік күшін дамыту мен күшейту, жігерлілік қасиеттерін жетілдіру, қалыптастыру мақсатында, психологиялық-педагогикалық ықпал жасауды қамтитын спортшының жалпы психологиялық дайындығының бөлімі.
ЖІГІТ-ЖАРЫС – жылқыны тез ерттегеннен кейін жарысатын қазақтың ұлттық ат спорты түрлерінің бір. Спортшылар жайдақ атпен сапқа тұрады да, команда берілген соң, оны тез ерттеп мәреге қарай шаба жөнеледі. Атты дұрыс ерттеп, мәреге бірінші жеткен жігіт жеңімпаз болып есептеледі.

двигаясь рысью – лошадь одновременно поднимает и опускает передние и задние ноги «по диагонали»;
на галопе – лошадь двигается вперед скачками. Законченный цикл скачка лошади на галопе (три темпа) называется махом;
осаживание – движение назад, при котором ноги лошади поднимаются и ставятся парами по диагонали.
к высшей школе относятся следующие движения лошади:
пассаж – движение в темпе очень сокращенной рысью (лошадь пружинисто, высоко и отчетливо поднимает ноги);
пиаффе – представляет собой также пассаж, но исполняемый на месте.

ТЕПЛОРЕГУЛЯЦИЯ (организма) – сложные физиологические процессы, направленные на сохранение постоянства температуры в организме теплокровных животных и человека.
СОЕДИНЕНИЕ – слитное (без остановки) выполнение 2-3 упражнений индивидуально, в парс или группе.
ВОЛЕВАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ – сосредоточение волевых усилий и внимания спортсмена на мобилизации всех своих физических и психологических возможностей для достижения победы.
ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА – раздел общей психолоғической подготовки спортсменов, включающий психолого-педагогические воздействия, направленные на формирование и совершенствование волевых качеств и развитие волевых усилий спортсменов.
ЖИГИТ-ЖАРЫС – казахский национальный вид конного спорта, соревнование на скорость седловки и последующей скачки. Участники выстраиваются на старте с неосёдланными лошадьми, по команде седлают их, садятся и скачут к финишу. Победителем признают участника, прискакавшего первым на правильно оседланной лошади.

З

ЗАЛДЫҢ (албардың) **ОРТАСЫ** – бөлменің (албардың) дәл ортасындағы нүкте.

ЗАЛДЫҢ (алаңшаның) **ШЕКАРАСЫ** – оң, сол, жоғарғы және төменгі жақ болып бөлінетін жаттығудың басындағы топтың орналасуына байланысты жағдай.

ЗАТ АЛМАСУЫ – өмір сүру қызметіне демеу болу мақсатында тірі тәндегі заттардың химиялық өзгерістерге ұшырауы және олардың сыртқы ортамен өзара байланысының табиғи тәртібі.

ЗАТПЕН ЖАТТЫҒУ (көркем гимнастикада) — өзінің мазмұны мен сипаттамасы жағынан еркін жаттығуларға жақын, бірақ затпен орындалатын қисынды қимыл.

ЗӘЙТҮН ЖАПЫРАҒЫНЫҢ АЛҚАСЫ — лавр (зәйтүн) сөзінен – оңтүстікте мәңгі жасыл болып тұратын осы ағаштың жапырағынан өрілетін алқа: Осы зәйтүн алқасымен ерте замандағы Грекияда Олимпиялық ойындардың жеңімпаздарын жеңістің, даңқтың символы ретінде марапаттаған.

ЗОРЛАНУ – қатты күш түсуіне байланысты дем шығаратын бұлшық еттердің жиырылып тыныс қуысының жабылуы.

ЗОРЫҒУ – дене күшінің мүмкіншілігі және дайындығы жетпеген жағдайда шамадан тыс тырысудан туатын тәндегі өзгерістер.

ЗІЛТЕМІР (нем. тілінде die Stange) – ауыр атлетикадағы негізгі жабдық. Болат белтемірден, оның екі басы еркін айналатын тығыннан, оған кигізілетін металл қалақтармен, құлыпталатын бекітпелерден тұрады.

ЦЕНТР ЗАЛА (площадки) – точка, находящаяся посередине зала (площадки).

ГРАНИЦЫ ЗАЛА (площадки) – правая, левая, верхняя и нижняя определяются в зависимости от построения группы в начале тренировок.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ – закономерный порядок химических превращений веществ в живых телах и в их взаимодействии с внешней средой, направленный на поддержание жизнедеятельности.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ (в художественной гимнастике) – комбинации, по своему содержанию и характеру соответствующие вольным упражнениям, но выполняемые с предметом.

ЛАВРОВЫЙ ВЕНОК – от лавр, южное, вечнозелёное растение, ветви этого дерева, из них сплетают венок: этим лавровым венком в древней Греции награждали победителей Олимпийских игр, как символ победы, славы.

НАТУЖИВАНИЕ – напряжение выдыхательной мускулатуры при закрытой голосовой щели, которым обычно сопровождается силовое напряжение.

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ – нарушения в организме, вызываемые резким несоответствием между физической нагрузкой и подготовленностью к ней организма.

ШТАНГА (от нем. Stange) – основной снаряд в тяжёлой атлетике. Состоит из стального грифа, со свободно вращающимся на концах втулками, на которые надеваются, металлические диски, закреплённые замками.

И

ИІН – жарты шеңбер.

ИРЕЛЕҢДЕУ – екі қапталға алма-кезек бұрылып бір-бірлеріне қарсы қозғала иреленде жүру. И. орта және қыска қашықтықтарда орындалады.

ДУГА – половина круга.

ЗМЕЙКА – ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом. Змейки могут быть среднего и малого размеров.

ИІРІМДЕР (хауызда) — суға секіруден өткен жарыс кезінде шайқалған судың бетінде пайда болатын майда толқын.

ИААФ — Халықаралық жеңіл атлетика бірлестігі. 1912 жылы Стокгольм қаласында құрылған.
ИБФ — допты хоккей (бендиден) Халықаралық бірлестігі 1955 жылы құрылған.

ИБФ — бадминтон Халықаралық бірлестігі 1934 жылы Лондонда өткен ұйымдастыру конгресінде құрылған.
ИВХА — әйелдер хоккейі бірлестігінің Халықаралық қауымдастығы 1927 жылы құрылған.
ИГФ — Халықаралық гандбол қол добы бірлестігі.
ИКФ — Халықаралық каноэ бірлестігі. 1924 жылы құрылған.
ИЛТФ — Халықаралық теннис бірлестігі. Негізі 1912 жылы Парижде қаланған.
ИНСАЙД АППЕРКОТ — қарсы шабуыл ретінде қарсыласының қолдары арасынан жұмсалатын соққы.
ИППОЛОГИЯ (грек. hippos — жылқы, logos — ғылым) — қазіргі уақытта жылқы шаруашылығында жиі қолданылатын жылқы туралы ғылым; иппология мынадай салаларды: жылқының шығу тегі, тұлғасы, тұқымы, санын көбейту, жемдеу, пайдалануды зерттейді.
ИСУ — конькишілердің Халықаралық одағы. 1892 жылы Шевенингенде (Голландия) өткен конгресте негізі қаланған, конькимен шапшаң және мәнерлеп сырғанаудан ұлттық қауымдастықтарды біріктіреді. Мәнерлеп сырғанау 2003 жылы ИСУ-дан бөлініп шығып, өз алдына халықаралық қауымдастық құрды.
ИТТФ — үстел теннисі Халықаралық бірлестігі. Негізі 1926 жылы Лондонда қаланған. Бірлестіктің мақсаттары мен міндеттері — халықаралық жарыстардың ережелерін бекіту және әлемнің барлық елдерінде стол теннисін дамыту болып табылады.

ЗЫБЬ (в бассейне) — мелкие волны, искусственно создаваемые на поверхности воды во время соревнований по прыжкам в воду.
ИААФ — Международная любительская легкоатлетическая федерация. Создана в Стокгольме в 1912.
ИБФ — Международная федерация хоккея с мячом (бенди). Окончательно оформлена в 1955.
ИБФ — Международная федерация бадминтона. Создана в 1934 на учредительном конгрессе в Лондоне.
ИВХА — Международная федерация женских хоккейных ассоциаций. Основана в 1927.
ИГФ — Международная федерация гандбола (ручного мяча).
ИКФ — Международная федерация каноэ. Основана в 1924.
ИЛТФ — Международная федерация тенниса. Основана в 1912 в Париже.
ИНСАЙД АППЕРКОТ — удар, который проводится между рук противника в качестве встречного.
ИППОЛОГИЯ (греч. hippos — лошадь, logos — учение) — наука о лошадях; в настоящее время чаще применяется термин коневодство. Иппология включает разделы: происхождение лошади, экстерьер, конские породы, разведение, кормление, использование лошадей.
ИСУ — Международный союз конькобежцев. Основан в 1892 на конгрессе в Шевенингене (Голландия) и объединяет национальные ассоциации по скоростному бегу и фигурному катанию на коньках. Фигурное катание на коньках в 2003 г. отделилось от ИСУ и была создана самостоятельная федерация.
ИТТФ — Международная федерация настольного тенниса. Основана в 1926 в Лондоне. Цели и задачи федерации — утверждать правила международных соревнований и развивать настольный теннис в различных странах мира.

ИЯРУ – желкеншілердің Халықаралық одағы. 1907 жылы Лондонда құрылған.

ИШУ – нысана көздеу спортының Халықаралық одағы. 1907 жылы құрылып, бірінші дүниежүзілік соғысқа байланысты 1915 жылы тарап кеткен нысана көздеу спорты Халықаралық бірлестіктері мен клубтардың негізінде 1921 жылы қайта құрылған.

ИТЕРІП ЖІБЕРУ (бильярд спортында) – тиген шардың ізімен ұрған шардың жай жылжып қозғалып кетуі.

ИІЛГІШТІК – адам денесі мүшелерінің бір-бірімен байланыс және таяуының қозғалыс мүшелерін буындары арасындағы морфологиялық ерекшеліктер комплексінің өзара қарым-қатынасы.

ИІЛУ – қимылдың толық амплитудасын сақтап дененің (бастың) жан-жаққа (еңкейіп, шайқайып, екі қапталға) қимыл-қозғалыс жасауы.

ИІЛІМДІЛІК (грек. plastike – мүсіндеу) – дене тәрбиесі мен спорттағы нәзіктік, үйлесімділік, сәйкестік, дене қимылының және оның жүйесінің мазмұндылық мәнері.

ИІРІЛУ – гимнастикалық ұршықпен орындалатын ерекшелігі бар қимыл.

ИЯРУ – Международный парусный союз. Основан в 1907 в Лондоне.

ИШУ – Международный союз стрелкового спорта. Образован в 1921 на базе Международного союза национальных стрелковых федераций и клубов, основанного в 1907 и распущенного в 1915 в связи с первой мировой войной.

НАКАТ (в бильярде) – удар, при котором битку придается движение вслед за прицельным шаром.

ГИБКОСТЬ – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обусловливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг-друга.

НАКЛОН – сгибание туловища (головы) в различных направлениях (вперёд, назад, в стороны) с полной амплитудой движения.

ПЛАСТИКА (греч. plastike — лепка, скульптура) – в физической культуре, и особенно в спорте это: мягкость, координация, гармоничность, выразительность телодвижений и их систем.

УЛИТА – специфическое движение с гимнастическими булавами.

К

КАБАХИ – биік сырыққа орнатылған нысаналы атпен шауып келе жатып садақпен атып түсіретін грузиндердің ұлттық ат спорты ойыны.

КАББАДИ – үнділердің ұлттық спорт ойыны.

КАНОЭ (ағыл. canoe, исп. kanoa – кариб үнділері тілінен алынған) – кескіні иіліп келген, қаңқасы жылтыр тақтайдан немесе пластмассадан жасалған спорттық еспе қайық.

КАНЧЕНДЖАНГА (тибет тілінде: «үлкен қардың бес қазынасы») – Гималай тауларының түпкі шығысындағы сегізмыңдық шың. Шыңның үш басы бар: Негізгісі (8585 м), Батыстағы басы (8500 м), Оңтүстіктегі басы (8473 м).

КАБАХИ – грузинская конно-спортивная игра на скаку со стрельбой из лука в мишень, установленную на высоком шесте.

КАББАДИ – индийская национальная спортивная игра.

КАНОЭ (англ. canoe, исп. kanoa – от языка карибских индейцев) – гребное судно челночнообразной формы, корпус из полированной фанеры или пластмассы.

КАНЧЕНДЖАНГА («Пять сокровищниц больших снегов» – тибетское) – самый восточный пик восьмитысячников Гималаев. Массив имеет три вершины: Главная (8558 м), Западная (8500 м), Южная (8473 м).

КАРАТЭ – Рю-кю (қазіргі Окинава) араллар тобы тұрғындарының байырғы дәстүрлі әскери жекпе-жегінің түрі (19-сурет).

КАРАТЭ – вид единоборства; традиционное древнее боевое искусство жителей архипелага Рюкю (современный Окинава).



19-сурет. Каратэ

КАРТАНЫҢ КӨЛЕМІ – жер бедері белгіленген көлемі кішірейтіліп көрсетілген сызба.

КАТЕР – тұмсығы үшкір түбі тайпақ келетін моторлы қайық.

КӘСІБИ СПОРТ – спортшының спортты өзінің айналысатын негізгі ісі, өмір сүруіне қажетті жағдайларды қамтамасыз етудің көзі мен отбасын асырау үшін қаржы табудың жолы етіп алған спорттың жеке түрі.

КӘСІБИ БОКСШЫ – кәсіби бокстың ережесі бойынша өнер көрсететін, жекпе-жекке шыққаны үшін ақшалай сыйақы талап ететін, кәсіпқойлар клубының мүшесі болып есепте тұрған боксшы.

КВАЛИФИКАЦИЯЛЫҚ (біліктілік) ЖАРЫСЫ (жеңіл атлетикада) – жекелей бәсекеде алатын орындарын анықтау, ең күшті спортшыларды таңдап алу мақсатында жауапты бәсеке ретінде өткізілетін жарыстың бір түрі.

КЕГЛИ – қатысушылар жолдың үстімен ағаш шарды домалатып белгілі бір арақашықтықта рет-ретімен тұрған ағаш мүсін-кеглиге, әлгі шарды тигізіп құлатуды мақсат еткен қимыл-қозғалысты ойын.

КЕДЕРГІЛЕР АЛАБЫ – туризм әдістерін қаншалықты меңгергендікті көрсететін команданың бірқатар кедергілерден өту жарысы.

МАСШТАБ КАРТЫ – степень уменьшения линий местности при изображении их на карте.

КАТЕР – моторное судно с мотором круглодонными или остроскулыми обводами.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ – самостоятельный вид спорта, в котором спортсмен делает спорт своим основным занятием, способом заработка средств для обеспечения жизненных потребностей своих и своей семьи.

БОКСЁР-ПРОФЕССИОНАЛ – боксёр, принадлежащий профессиональному клубу, выступающий в соревнованиях за денежное вознаграждение по правилам профессионального бокса.

КВАЛИФИКАЦИОННОЕ СОРЕВНОВАНИЕ (в лёгкой атлетике) – разновидность соревнований, проводимых в рамках крупного состязания с целью отбора сильнейших спортсменов для последующего розыгрыша между ними мест в личном первенстве.

КЕГЛИ – подвижная игра, в которой участвующие, катая по дорожке деревянный шар, стараются сбить расставленные на известном расстоянии и определенном порядке деревянные фигуры – кегли.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (ту-ристская) – вид соревнований по технике туризма, состоящий в преодолении командой ряда препятствий.

КЕДЕРГІЛЕРДЕН ӨТУ (ат спортында) – жарыстың әрбір қатысушысы бірнеше түрліше кедергілерден (6-дан 18-ге дейін) өтуге тиісті ат спортының өте кең тараған түрлерінің бірі.

КЕДЕРГІМЕН ЖҮГІРУ – бір-бірлерінен арақашықтықтары біркелкі жерге қойылған жеңілатлетикалық кедергі тосқауылдардан жүгіріп өту.

КЕЗЕҢ (франц. etape – өту) – жоспар бойынша жүріп өткен (немесе көлікпен) әйтпесе жоспар бойынша жүріп көлікпен өтуге тиіс жолдың бір бөлігі.

КЕЗЕҢДІК БАҚЫЛАУ (etape) – спортшының дайындығын кезең бойынша анықтау және оған баға беру негізінде қарастырылған кезең мен оның соңындағы нәтижесіне талдау жасау, баға беру.

КЕЙІНГІ ПЕШКА – шахмат партиясында катар тұрған басқа пешкалардан кейін орналасып қалып қойған пешка.

КЕЛМЕУ (спортта) – жарыстың өтуі туралы төрешілер алқасы белгілеген уақытта жарыс басталатын жерге спортшының немесе команданың келмей қалуы.

КЕМПИНГ – шетелдерде әсіресе батыс Еуропада кең тараған шатырлы лагерьлерде демалысты табиғат аясында ұйымдастырудың бір түрі.

КЕНДО – қазіргі жекпе-жек спорт түрлерінің бірі болып табылатын жапондардың дәстүрлі әскери дайындығының бір түрі.

КЕҢЕСШІЛЕР ПАРТИЯСЫ – екі жақтың да кеңесшілері бар шахмат немесе дойбы ойынының партиясы.

КЁРЛИНГ (ағыл. curling, curl — айналдыру) – гэль футболына арналған алаңда өткізілетін көгалдағы хоккейге ұқсас ирландтардың байырғы ойыны. Неміс тілді елдерде – айсшиссен.

«КЕРМЕГЕ АСЫЛЫП ҚАЛУ» (бокста) – қатты шаршаған немесе дайындығы нашар боксшы жекпе-жек кезінде қарсыласының шабуылына төтеп бере алмай, ринг-

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ (в конном спорте) – наиболее широко культивируемый вид конного спорта, в котором каждый участник соревнований должен преодолеть несколько (от 6 до 18) разнообразных препятствий.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ – бег с преодолением легкоатлетических барьеров, расставленных по дистанции на определенных расстояниях один от других.

ЭТАП (франц. etape – переход) – отрезок участка (времени), за который прошли (проходили) или в соответствии с планом должны пройти (проехать) спортсмены.

ЭТАПНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (etape) – планирование на тот или иной по своему уровню этап тренировочного процесса. Подразделяется на подготовительный, соревновательный или восстановительный этап подготовки.

ОТСТАЛАЯ ПЕШКА – в шахматной партии такая пешка, которая расположена сзади соседних пешек.

НЕЯВКА (в спорте) – случай не выхода участника или команды на место соревнований ко времени или к месту, назначенному судейской коллегией данных состязаний.

КЕМПИНГ (с англ. – лагерь) – широко распространенная за рубежом, преимущественно в Западной Европе, форма организации отдыха – в палаточных лагерях на лоне природы.

КЕНДО – одно из традиционных японских боевых искусств, оно является также и современным видом спортивного единоборства.

КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ПАРТИЯ – шахматная или шашечная партия, в которой обе стороны представлены консультантами.

КЁРЛИНГ (англ. curling, от curl — крутить) – старинная ирландская игра, которая проводится на поле для гэльского футбола, разновидность хоккея на траве. В странах с немецким языком – айсшиссен.

«ВИСЕТЬ НА КАНАТАХ» (в боксе) – специальное жаргонное выражение, применяемое в случае, когда очень уставший или слабо подготовленный в поединке боксёр

тың кермесіне бар денесімен асылып қалғанда айтылатын сөз.

КЕРМЕГЕ ТІРЕЛУ (бокста) – жекпе-жек кезінде боксшының кермеге денесін тіреп, соның серпін күші арқылы жарыс ережесі бойынша рұқсат берілмейтін қимыл жасауы.

КЕРМЕЛЕРДІ ҚАТАЙТУ – төрт бұрыштағы тірек бағаналардың арасындағы шаршы алаңның ар-қандарын тарту.

КЕРІ БҰРЫЛ! – айналымның 1/2 бөлігіне қозғалу.

КЕСІП ЖҮРУ – қарсы бұрыштардың араларын қосатын сызықтың бойымен жүру.

КЕТЧ – кейбір елдердегі кәсіби күрестің бір түрі.

КЕУДЕ ҚАНҚАСЫ – омыртқа бағанасымен бірге дене қаңқасының негізі. Дененің жоғары жағына орналасқан сүйектердің сүйеніші, әрі іш құрылысы мүшелерінің қорғаны болып табылады.

КЕУДЕ ТАРТПАСЫ – иық бел-беулерін ұстап тұратын оны төмнен қарай ысырылудан сақтайтын екі қабаттап кеудені орайтын альпинистер арқанының шетінен бөлінген қыска (3 м.) тартпа. Кеуде тартпасы ілмек арқылы альпинисті ұстап тұратын негізгі арқанға бекітіледі.

КЕШЕНДІ ЖАРЫС – бағдарламасына спорттың бірнеше түрлері енетін спорт жарыстары.

КИЙ (бильярд ойнау үшін) – ұзақ сақталып кептірілген сапалы ағаштардан жасалған, кесілген бөлшектерден кейін желімделіп құрастырылатын үш жағы сүйірленіп келген ұзындығы 150-170 см, шеңбері 10-30 мм. таяқ.

КИЙДЕН (бильярдта) — спортшы партияны соққылардың бір тізбегінен бастап, аяқтайтын жағдай.

КИКБОКСИНГ (англ. kick – тебу, аяқпен түрту және boxing – бокс) – әскери спорт түрі, екі спортшының берілген уақыт аралығында бір-бірлеріне көбірек соққы жасау мақсатындағы жекпе-жегі.

под действием атаки противника наваливается всей массой тела на канаты ринга.

ОПОРА НА КАНАТЫ (в боксе) – наказуемое правилами соревнований действие боксёра, когда он в ходе поединка наваливается массой тела на натянутые канаты, используя силу их возвратно-поступательного движения.

НАТЯЖЕНИЕ КАНАТОВ – площадь ринга ограничивается 4 канатами, туго натянутыми между угловыми стойками.

ПОВОРОТ КРУГОМ – движение, совершаемое на 1/2 круга.

ДИАГОНАЛЬ – движение, совершаемое по линии, соединяющей противоположные углы.

КЕТЧ – разновидность профес-сиональной борьбы в некоторых странах.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА – вместе с позвоночным столбом является костной основой туловища. Она служит опорой для верхних конечностей и защитой расположенных в ней внутренних органов.

ГРУДНАЯ ОБВЯЗКА – короткий (3 м) отрезок репшнура, складываемый вдвое и служащий для обвязки груди альпиниста и устройства подтяжек, препятствующих сползанию грудной обвязки вниз. К грудной обвязке с помощью карабина прикрепляется основная верёвка, соединяющая альпинистов.

КОМПЛЕКСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – спортивные соревнования, в программу которых входит несколько видов спорта.

КИЙ (для игры в бильярд) – суживающаяся к концу деревянная палка длиной 150-170 см, диаметром 10-30 мм; изготавливается из сухого и выдержанного дерева ценных пород отдельными секциями, запилами, которые затем склеиваются.

С КИЯ (в бильярде) – когда играющий начинает и заканчивает партию бильярда с одной серии ударов.

КИКБОКСИНГ (англ. kick – ударять, тыкать ногой и boxing – боксирование) – спортивно-боевое искусство, поединок двух спортсменов с целью нанести противнику как можно больше ударов в определенное время.

КИКС (бильярд ойынында) – шарды киймен соққан кезде оның басқа бағытқа домалап кетуі.

КИМЕ (гимнастикада) – тіктемірде жаттығулар жасаған кезде алақан терісінің сыдырылып түсуінен сақтауы үшін алақанға киетін жабдық.

«КИМЕ» ЖӘНЕ КЕУДЕНІ ОРАУ ЖҮЙЕСІ – бекітілген арқанмен тартылып өрмелеуді жеңілдету үшін (репшнурдан өріледі) жасалған арнайы түйін.

КИІЗ (нем. filz – войлок) – сапалы ат жабдығын дайындауға арналған жұқа, тығыз киіз.

КЛОПШТОСС (бильярд спортында) – ұрған шар көздеген шарға тиген кезде орнында қалып қоятын қысқа соққы.

КОМАНДА (спортта) – спорттың қайсыбір түріне өткен жарыста бір ұйымның намысын қорғайтын спортшылардың тобы.

КОМАНДАЛЫҚ ЕСЕП – барлық команда мүшелерінің (ұйым, аудан, қала, республика) қол жеткізген табысын анықтайтын жарыстың көрсеткіші.

КОМАНДАЛЫҚ (ЖАРЫС) ЖҮГІРУ – жеңіл атлетикада, шаңғыда қолданылады.

КОМАНДАНЫҢ ТӘСІЛДІК ҚОРЫ – команданың тәсілдермен қаруланууы, айлатәсіл әрекеттерінің, әдістер және тәсілдердің кейбір жүйелік жиынтығы және оны пайдалану.

КОМАНДАНЫҢ КАПИТАНЫ – жарысқа жеке адам емес, ұжым болып қатысқанда (мыс., футболшылар, хоккейшілер, балуандар, боксшылар, гимнастар т.б.) спортшылардың арасынан команданың капитаны сайланады. Ол өз командасы мүшелерінің тәртібіне жауап береді.

КОМПАС – құрлықта, теңізде және әуеде жердің бағытын жобалап білу үшін қызмет ететін, магниттік азимутты өлшейтін аспап.

КОН – қалашықтың ішіндегі белгіленген бөлшек. Ойыншылар Коннын ішінен ең

КИКС (в бильярде) – неудачный удар кием по битку, который катится в неопределенном направлении.

НАКЛАДКА (в гимнастике) – специальное приспособление для защиты кожи ладоней от срывов во время выполнения упражнений на перекладине.

СИСТЕМА «БЕСЕДКА» И ГРУДНАЯ ОБВЯЗКА (в альпинизме) – специальный узел (вяжется из репшнура) для облегчения подъема по закреплённой верёвке.

ФИЛЬЦ (нем. Filz – войлок) – тонкий плотный войлок для изготовления высококачественного конского снаряжения.

КЛОПШТОСС (в бильярде) – короткий удар, в результате которого биток, ударившись о прицельный шар, остается на месте.

КОМАНДА (спортивная) – группа спортсменов одного коллектива, выступающая в соревнованиях по какому-либо виду спорта.

КОМАНДНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – результат соревнований, определяющий достижения всей команды (коллектива, района, города, республики).

БЕГ (ГОНКА) КОМАНДОЙ – применяется в лёгкой атлетике и лыжных гонках.

ТАКТИЧЕСКИЕ АРСЕНАЛЫ КОМАНДЫ – тактическая вооружённость команды: освоенность ею некоторой системной совокупности тактических ходов и приёмов, тактико-технических действий.

КАПИТАН КОМАНДЫ – когда в соревнованиях выступает не отдельный участник, а коллектив (напр., команда футболистов, хоккеистов, борцов, боксёров, гимнастов и т. д.), то из среды участников выбирается капитан команды. Он несет ответственность за дисциплину участников своей команды.

КОМПАС – прибор для измерения магнитного азимута; служит для ориентирования относительно сторон света на суше, на море и в воздухе.

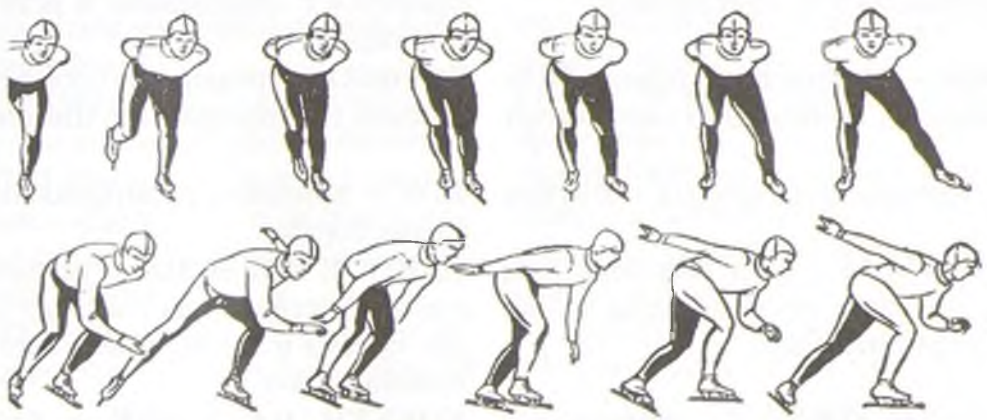
КОН (в городках) – часть разметки городошной площадки. Игра продолжается до

болмағанда бір қалашықты түгелдей үрып шығарғанша ойын жалғаса береді.

КОНЬКИ – мұз үстінде сырғанауға арналған жабдық (20-сурет).

того момента, пока игроки выбивают городки с кона до тех пор, пока не выбьют из города хотя бы один городок.

КОНЬКИ – приспособление для передвижения по льду. Рис 20.



20-сурет. Коньки.

КОНЬКИДІ ҚАЙРАУ – коньки жүзінің төменгі жағы мен қырынан жаныққаннан кейін өткірленуі.

КОНЬКИМЕН МӘНЕРЛЕП СЫРҒАНАУ – сезім қызбалығымен және айқындылықпен конькидің қыры арқылы бір немесе екі қисық сызық (доға) жасап әртүрлі айналым, секіріс пен өзгерістерді орындап, бағытын өзгерте отырып, мәнерлі сырғанайтын спорттық өте әдемі әрі әсерлі түрлерінің бірі.

КОНЬКИ СПОРТЫ – шапшаңдықты анықтау үшін конькимен жүгіру.

КОНЬКИ ТЕБУ (хоккейде) – түзу жүру, бұрылу, тежеу сол сияқты арқасымен кейін қарап жүру, кедергілерден секіріп өту болып бөлінеді.

КОНЬКИМЕН ШАПШАҢ СЫРҒАНАУ – XIX ғасырдың 2-ші жартысында жеке спорт түрі есебінде дами бастады. Жеңімпаздар жеке қашықтықтар бойынша анықталады. Ерлер – 500, 1000, 1500, 5000 және 10000 м. қашықтыққа; әйелдер 500, 1000, 1500 және 3000 м. қашықтыққа жарысады.

КОРДИЛЬЕР – Солтүстік және Оңтүстік Америка құрлығының батыс жағынан өтетін жер шарындағы орасан зор таулар жүйесі.

ТОЧКА КОНЬКОВ – нижняя и боковая грани полозьев коньков, доведённые при помощи точки до остроты.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ – один из красивых и увлекательных видов спорта, отличающийся высокой эмоциональностью и выразительностью движений; движения по льду по кривым линиям (дугам) на рёбрах конька (одной или обеих ногах) с переменами направления, с разнообразными вращениями, прыжками и переходами.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ – бег на коньках на скорость.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОНЬКАХ (в хоккее) – включает в себя бег по прямой, повороты, торможения, а также бег спиной вперёд и прыжки через препятствия.

СКОРОСТНОЙ БЕГ НА КОНЬКАХ – как вид спорта получил развитие во 2-ой половине XIX века. Первенство разыгрывается только на отдельных дистанция. У мужчин бег на 500, 1000, 1500, 5000 и 10000 м, у женщин 500, 1000, 1500 и 3000 м.

КОРДИЛЬЕРЫ – грандиозная горная система земного шара, проходящая по западной части континента Северной и Южной Америки.

КОРДОДРОМ (авиомодель спортында) – поршенді және реактивті қозғаушы күші бар кордты ұшақтардың ұшатын модельдерімен жарыс өткізуге арналған темір тормен қоршалған, беті бетондалған немесе асфальтталған дөңгелек алаң.

КОРФБОЛ – Швецияда кең тараған. Доппен ойналатын қимыл-қозғалысты спорт ойыны.

КОХ – армяндардың ұлттық спорттық күресі.

КӨБІК АСТАУЫ – жүзу бассейндерінің жиегіне ластанған көбік суларды жинап шығаруға арналған астау.

КӨГАЛДАҒЫ ХОККЕЙ – командалық спорт ойыны. Көгал өскен алаңда әр команда қарсыластарының қақпасына мейлінше көп доп соғып, өз қақпаларына допты аз жіберуге тырысады.

КӨГАЛДАҒЫ ХОККЕЙДЕН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БІРЛЕСТІК (ФИХ) – негізі 1924 жылы Париж қаласында қаланған.

КӨГЕН – екі басы қазыққа байланған ұсталған балықты сақтап қою үшін жіптен тоқылған, екі шетінде шағын таяқшалары бар қарапайым жабдық.

КӨЗДЕГЕН ТОРДОРБА (бильярд спортында) – ойыншының соғуға таңдап алған шарды түсіремін деген тордорбасы.

КӨЗДЕУ (ату спортында) – қарауыл тетіктері арқылы мылтықтың оқпанын нысана жаққа қарату.

КӨЗДЕУ СЫЗЫҒЫ – көздеу құралы арқылы нысанаға алынған нүкте мен мергеннің көзі арасындағы түзу сызық.

КӨКЖЕЛЕҢ (спорт алаңындағы) – спорт алаңының бетін жапқан қолдан өсірілген көкшөп.

КӨКЖЕЛЕҢ ҚЫРЫҚҚЫШ – футбол, регби, бейсбол т.б. спорт түрлері алаңдарында өскен көкжеленді қырқуға арналған қолмен немесе мотормен жұмыс істейтін аспап.

КОРДОДРОМ (авиамодельный) – асфальтированная или бетонированная круглая площадка, обнесённая проволочной сеткой, предназначенная для проведения соревнований кордовых летающих моделей самолётов с поршневыми и реактивными двигателями.

КОРФБОЛ – подвижная спортивная игра с мячом. Распространена в Швеции.

КОХ – армянская национальная спортивная борьба.

ПЕННОЕ КОРЫТЦЕ – устраивается в стенах бассейнов для плавания и служит для приёма и отвода поверхностных загрязнённых вод.

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ – командная спортивная игра. Проходит на травяном поле, каждая из команд стремится большее число раз забить клюшками мяч в ворота противника и не пропустить его в свои ворота.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ (ФИХ) – основана в 1924 г. в Париже.

КУКАН – простейшее приспособление для сохранения пойманной рыбы, представляет собой отрезок шнура с укрепленными на его концах небольшими палочками.

ЗАКАЗНАЯ ЛУЗА (в бильярде) – называемая играющим луза, в которую он намеревается положить заказной шар.

НАВОДКА (в стрельбе) – направление ствола оружия в сторону цели с помощью прицельных приспособлений.

ЛИНИЯ ПРИЦЕЛИВАНИЯ – прямая, идущая от глаза стрелка через прицельные приспособления в точку прицеливания.

ГАЗОН (поля спортивного) – травяная поверхность, искусственно выращенная на спортивном поле.

ГАЗОНОКОСИЛКА – машинка, ручная или моторная, для стрижки газонной поверхности полей для футбола, регби, бейсбола и т.п.

КӨКПАР – қазақтың ұлттық, командалық ат спорты ойыны.

КӨЛДЕНЕҢДЕП ҚОРҒАНУ (футболда және допты хоккейде) – үш ойыншының бір сызықтың бойына көлденеңінен қазқатар тұрып, капталдан жасалған шабуыл кезінде өз алаңы жағында көлденең орналасып қорғануы.

КӨЛЕҢКЕМЕН ҰРЫС – қарсыласты көз алдында ғана елестетіп өткізетін бәсеке.

КӨМЕКШІ (бокста) – раундтар арасындағы үзіліс, жекпе-жектің басталар кезі мен соңында боксшыға жәрдем көрсететін секунданттың көмекшісі.

КӨМІРТЕКТІ – көміртегінен, оттегінен және сутегінен тұратын органикалық қоспа.

КӨҢІЛ КӨНШІТУ ЖАРЫСЫ – 1-ші орын үшін бәсекеден тыс қалған спортшылардың көңілдерін көншіту және қалған жағдайдағы алған орындарын анықтау үшін қайық есуден, велосипед спортынан, күрес түрлерінен өткізілетін қосымша бәсекелер.

КӨПКҮНДІК АТШАБЫС – өте ерте заманнан белгілі ат жарыстарының бірі. Көпкүндік атшабыста шабандоздың және аттың шыдамдылығы сынға түседі.

КӨПКҮНДІК ЖАРЫС – автомобиль (ралли), мотоцикл, велосипед (мыс. «тур де Франс» т.б.) және ат спортынан ұзақ қашықтыққа көп күндер бойы өтетін жарыс.

КӨПСАЙЫС – жарысқа қатысушылардың барлығы міндетті түрде орындауға тиісті спорттың бірнеше түрлерін біріктіретін жарыс.

КӨПІР. 1. (күресте) – балуанның басы мен аяқтарын кілем үстіне тіреп денесімен иіліп тұруы;

2. (гимнастикада) – аяқтары мен қолдарын тіренішке қойып арқасын мүмкіндігінше иіп денесімен доға жасап тұруы.

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА – бағдарламасына затсыз, затпен және таяныштіреусіз секірістер енген спорттық бағыттағы гимнастика.

КОКПАР – казахская национальная конноспортивная командная игра.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА (в футболе и хоккее с мячом) – такое расположение в игре 3 защитников, при котором они, страхуя друг друга во время атаки с фланга, выстраиваются по диагонали (обычно на своей половине поля).

БОЙ С ТЕНЬЮ – бой с воображаемым противником.

АССИСТЕНТ (в боксе) – помощник секунданта, оказывающий помощь боксёру в перерывах между раундами, перед началом и после окончания боя.

УГЛЕВОДЫ – органические соединения, состоящие из углерода, кислорода и водорода.

ЗАЕЗД УТЕШИТЕЛЬНЫЙ – дополнительный заезд в соревнований по гребле, велосипедному спорту, в котором участвуют спортсмены, выбывшие из борьбы за 1-е место; заезд утешительный проводится для распределения между его участниками мест в соревнованиях.

ПРОБЕГИ КОННЫЕ – один из самых древних видов конноспортивных соревнованиях. Основная цель пробегов конных – выявление выносливости всадников и лошадей.

МНОГОДНЕВНЫЙ ПРОБЕГ – автомобильный (ралли), мотоциклетный, велосипедный (напр. «тур де Франс» и т.д.) и конный многодневный. Соревнования на дальние дистанции.

МНОГОБОРЬЕ – спортивные соревнования, состоящие из нескольких видов, обязательных для выполнения участниками состязаний.

МОСТ. 1. (в борьбе) – положение борца, при котором он, прогнувшись, упирается ступнями и головой в ковер;

2. (в гимнастике) – дугообразное, максимально прогнутое, положение гимнаста спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА – гимнастика со спортивной направленностью, включающая в программу упражнения без предметов, с предметами и неопорные прыжки.

КӨРКЕМ ҚИМЫЛ – басты бағыты би ырғағымен, ерекше сезімталдығымен, көбінесе нәзіктілігімен және мазмұнмәнділігімен айқындалатын дене жаттығулары жиынтығының жүйесі.

КӨРНЕКТІ ЖЕКПЕ-ЖЕК (бокста) – әдіс-айла мен тәсілдердің деңгейін көрсету мақсатымен, бірақ жеңімпазды анықтамайтын, шартты түрде өтетін бейресми бәсеке.

КӨТЕРІЛУ (спорттық гимнастикада) – гимнастың төменгі жақта таянып тұрған қалпынан, жоғары таяныш қалпына апаратын қимыл.

КӨШКІН (нем. – lawine, ортағасырлық латын тілінде Labina – сырғылма) – қардың ысырылуы, тау жарқабақтарынан қардың салмағымен ысырылып немесе құлап түсуі.

КӨШКІН ЖАБДЫҚТАРЫ – көшкіннің астында қалып жоғалған адамдарды іздеуге пайдаланатын арнайы құрал-жабдықтар. Қар көшкіні жүруі мүмкін қауіпті жерлерде жүрген туристерде, альпинистерде немесе күткарушы топтарда көшкін бұрғысы, күректер, арқандар т.б. болуы тиісті.

КӨШКІН ЖЫЛЖУЫ – таудың, биік төбенің, өзеннің, теңіздің, көлдің жағасындағы биіктіктің бетқеймен төмен қарай жылжуы.

КӨШКІННІҢ НАУАСЫ – оқтын-оқтын көшкін жүріп отыратын тастақ немесе босаң тау жыныстарының жылғасы.

КӨРЕРМЕНДЕР МІНБЕРІ – бірінің үстінен бірі жоғары орналасқан орындықтардың қатары.

КӨПІРДЕ ҰСТАУ (күресте) – ұстап тұрған балуан іш жағымен жатып немесе тізерлеп отырып қарсыласының алдына, қапталына шығады да, оны қолынан және басынан, болмаса қолы мен денесімен бірге, иығы мен басынан тіпті тек денесінен ұстайды.

КӨПІРДЕН ШЫҒЫП КЕТУ (күресте) – көпірде тұрған қалыптан төрттағанға (етпетінен) аударылып түсу немесе тұрып кету.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ – система физических упражнений, преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, особой утонченностью движений.

БОЙ ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ (в боксе) – условный, неофициальный поединок, без присуждения победы, с целью демонстрации технико-тактических приёмов и действий.

ПОДЪЁМ (в спортивной гимнастике) – движение, при котором гимнаст переходит из виса в упор или из более низкого упора в более высокий.

ЛАВИНА (нем. – lawine, от средневекового латинского языка Labina – оползень) снежная – пришедшие в движение, скользящие и низвергающиеся снежные массы.

ЛАВИННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ – специальное снаряжение, применяемое для поиска попавших в лавину людей (лавинные зонды, лопаты, шнуры и.т.д.), которое должно быть у группы туристов, альпинистов или у спасательного отряда, совершающих поход в лавиноопасном районе.

ОПОЛЗНИ – смещение части горы, возвышенности вниз по склону возвышенности, крутого берега реки, моря, озера.

ЛАВИННЫЙ ЖЁЛОБ – лоток в скальных или рыхлых горных породах, по которому периодически низвергаются лавины.

ТРИБУНА ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ – ряды скамеек, возвышающиеся один над другими.

УДЕРЖАНИЯ НА МОСТУ (в борьбе) – удерживающий борец обычно располагается спереди или сбоку противника (лежа на животе или сделав высед) и захватывает его за руку и голову, руку и туловище, плечо и голову, только за туловище.

УХОД С МОСТА (в борьбе) – переход из положения моста в положение грудью вниз или в стойку.

КРАУЧ (бүгілу) – сңкейіп қорғану қалпы.

КРЕСТ (спорттық гимнастикада) – колды екі жаққа немесе алға-артқа созып орындалатын жаттығу.

КРОКЕТ – ойыншы ағаш балғамен өзінің шарын алаңға біркелкі тәртіппен қойылған бірнеше кедергілердің қатарынан өткізуге негізделген ойын. 17 ғасырда Францияда крокет ойнаған.

КРОЛЬМЕН ОЙНАУ – су добы ойыны кезінде (ойыншылардың) жүзудің кроль әдісінің әр түрін пайдаланып ойнауы. Крольмен ойнаудың ерекшелігі, мұнда дене бел тұсынан қатты иіледі, иық пен бас жоғары көтеріліп, биік қалпын сақтаған аяқ жиі жұмыс істеп, қол қысқа қимылдармен иіліп еседі.

КРОСС (ағыл. cross – кесіп өту, өтіп кету) – ойлы-қырлы жерлермен, табиғи кедергілерден өтс жүгіріп, мотоциклмен жүріп, шауып өту.

КРОСС-КАУНТЕР (бокста) – карсы соққылардың қатарына жатады. Қарсыласы сол қолымен басты көздеп шабуыл жасағанда оң қолмен иектің астынан ұрады.

«КРОСС-КРЮ» (қисық соққы) – соққы берген қолдың шиырылып барып соққы жасауы. Боксшы тез қимылдап, уақытты және арақашықтықты жақсы сезінуі тиіс.

КСРО-НЫҢ ЕҢБЕК СІҢІРГЕН ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ – КСРО Министрлер Кеңесі жанындағы Дене тәрбиесі және спорт комитетінің бұйрығымен спорт шеберлерін, КСРО-ның, Еуропаның, әлемнің рекордшылары мен чемпиондарын Олимпиялық ойындардың жеңімпаздары мен жүлдегерлерін дайындауда ерекше табыстарға жеткен үздік жаттықтырушылардың еңбектерін көтермелеу мақсатында берілетін өмірлік құрметті спорт атағы.

КСРО-НЫҢ ЕҢБЕК СІҢІРГЕН СПОРТ ШЕБЕРІ – КСРО Орталық Атқару комитетінің 1934 ж. қаулысымен бекітілген спорттағы өмірлік құрметті атақ. 1992 ж. дейін берілді.

КРАУЧ (сгибание) – низкая защитная стойка.

КРЕСТ (в спортивной гимнастике) – упражнение: упор на кольцах руки в стороны и вперёд-назад.

КРОКЕТ – игра, в которой играющий ударами деревянного молотка стремится провести свой шар через ряд препятствий, расположенных на площадке в определенном порядке. В крокет играли во Франции еще в 17 в.

ИГРОВОЙ КРОЛЬ – разновидность способа плавания кролем, применяемая игроками в водном поло. Игровой кроль отличается от обычного кроля сильным прогибом в пояснице, высоко расположенными плечами и головой, более высокой и частой работой ног, и укороченными гребковыми движениями рук.

КРОСС (англ. cross – пересекать, переходить) – бег, мотоциклетная езда, скачка с природными препятствиями по пересеченной местности.

КРОСС-КАУНТЕР (в боксе) – принадлежит к числу встречных ударов. Наносится правой рукой в подбородок при атаке противника прямым левой в голову.

«КРОСС-КРЮ» (штопорный удар) — вращательное движения бьющей руки. Боксер должен обладать большой подвижностью, отличным чувством времени и дистанции.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР – почётное пожизненное спортивное звание, введённое приказом Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в 1956-1991 г.г. в целях стимулирования работы лучших тренеров, добившихся выдающихся успехов в воспитании и подготовке мастеров спорта, рекордсменов и чемпионов СССР, Европы и мира, победителей и призёров Олимпийских игр.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР – почётное пожизненное спортивное звание, введённое постановлением ЦИК СССР в 1934 г. Присваивалось до 1992 г.

КУНГ-ФУ (қыт. «Шебердің жолы») – Қытай жекпе-жегінің ертедегі түрі.

КҮМІС ІЛУ – қазақтың ұлттық ат спорты түрлерінің бірі. Шауып келе жатқан шабандоз белгілі бір арақашықтықта жерде бірінен соң бірі жатқан тиынды (орамалға түйілген күміс ақшаны) еңкейіп іліп алып кетуі тиіс.

КҮНГЕ КҮЮ – ультракүлгін және қысқа жарық сәулелерінің әсерінен терінің жоғары қабатының (эпидермис) тіндеріне ерекше пигмент – меланиннің көп бөлінуінің нәтижесінде терінің қоңыр тартуы.

КҮН СӘУЛЕСІ ВАННАСЫ – денені шынықтыру, күн сәулесі радиациясының әсеріне (инсоляция) оның бейімділігін күшейту үшін күн сәулесін пайдалану.

КҮН ӨТУ – дененің қызуы көтерілуі салдарынан жылу алмасуының өзгеруіне байланысты тәннің қалыптан шыққан жағдайы.

КҮНГЕ ҚЫЗУ – тура түскен күн сәулесінің қатты әсерінен, әсіресе баскиім киімеген жалаңаш басқа күн өтуінің салдарынан өзгеріске ұшыраған тәннің жағдайы.

КҮРДЕЛІ ҚИМЫЛ – бірнеше немесе көптеген жаттығулардан тұратын қозғалыс.

КҮРДЕЛІЛІК ӨЛШЕМІ (альпинизмде) – жеңілеген шыңға шыққан кезде өткен жол күрделілігі жағынан сұрыпталынады. Күрделілік өлшемі $1^{а}$-дан $6^{б}$-ға шейін 12 дәрежеге бөлінеді. Шыңға шығу маршруты бойынша топтастырылған жолдың күрделігі мен альпинист тәжірибесінің сәйкестігі таудағы қауіпсіздікті қамтамасыз етудің басты шарты болып табылады.

КҮРЕС – әр спортшы түрлі әдістерді қолданып қарсыласының жауырынын кілемге тигізу арқылы немесе ұпай санымен жеңіске жетуге тырысатын әр түрінің өзінше бөлек ережесі бар спорттық жекпе-жек.

КҮРЕС КІЛЕМІ – спорттық күресте жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған арнайы жабдық.

КУНГ-ФУ (с кит. – «Путь мастера») – древний вид единоборства в Китае.

КУМИС ИЛУ – казахский национальный конный вид спорта. Наездник на полном скаку должен наклонившись поднять одну за другой монеты (серебряные деньги завёрнутые в платок), лежащие на земле на заданном расстоянии друг от друга.

ЗАГАР – потемнение кожи под воздействием ультрафиолетовых и коротких волн световых лучей в результате повышенного отложения в клетках верхнего слоя кожи (эпидермиса) особого пигмента – меланина.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ – использование лучей солнца для закаливания организма, повышения его устойчивости к действию солнечной радиации (инсоляции).

ТЕПЛОВОЙ УДАР – патологическое состояние организма, обусловленное общим перегреванием тела вследствие нарушения теплорегуляции.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР – патологическое состояние организма, возникающее в результате усиленного действия прямых солнечных лучей, главным образом при непокрытой голове.

СЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ – упражнения, состоящиеся из ряда или множества частей.

КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ (в альпинизме) – пройденные маршруты на отдельные вершины классифицируют по сложности. Приняты 12 категорий сложности – от $1^{а}$ до $6^{б}$. Главным условием обеспечения безопасности в горах является соответствие квалификации и опыта альпиниста категории сложности, выбранного для восхождения маршрута.

БОРЬБА – спортивное единоборство по определенным правилам (разным для отдельных видов), в котором каждый из спортсменов с помощью различных приёмов стремится одержать победу по очкам, как правило, прижав соперника лопатками к ковру.

КОВЁР БОРЦОВСКИЙ – специальное устройство для проведения занятий и соревнований по спортивной борьбе.

КҮРЕС ҚАБЫ – балуандардың жаттығуына арналған, сопақша келген үлгідегі жұмсақ қап.

КҮШ АРАҚАТЫНАСЫН ҮЙЛЕС-ТІРУ (со, con+ordination) – белгіленген бағдарламаға сәйкес қажетті күш-күштердің өзара әрекет етуіне мүмкіндік беретін бұлшық еттер жиырылуының өзара үйлесімділігі.

КҮШ БАЙЛАНЫСТАРЫ (адамның қимыл-қозғалысына байланысты) – адамның денесі үнемі оған түскен күштің әсерінде болады, қозғалады. К.б. дене жаттығуларын, қимыл-қозғалыстарын жасаған, тұрған кезде өзара қарым-қатынаста болады.

КҮШЕЙТКІШ ДӘРІЛЕРГЕ ҚАРСЫ ОЛИМПИЯЛЫҚ КОДЕКС – олимпиялық ойындарға қатысушылардың күшейткіш дәрілерді қабылдауына тыйым салатын кодекс.

КҮШЕЙТКІШТЕР (спортта) – адамның дене немесе ақыл-ой қызметінің қабілетін көтеруге әсер ететін химиялық заттар.

КҮШЕЮ – жаттығулардың бастапқы кезеңінде тәннің жұмыс қабілетінің біртебірте артуы.

«КҮШКЕ САЛАТЫН» БОКСШЫ – өзінің жекпе-жектерін орташа және жақын арақашықтықта шабуыл мәнерінде өткізуді ұнататын, шиырып ұратын соққыларға (капталдан-хук, төменнен-аперкот) көбірек мән беретін боксшылар.

КҮШТІ ЖЕТІЛДІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – бұлшық еттердің өте қатты, болмаса қаттыға жақын жиырылуын қамтамасыз ететін қажетті жаттығулар.

КҮШ ШЫДАМДЫЛЫҒЫ – жаттығулар мен жарыстардың өту барысында спортшының шабуыл және қарсы шабуыл, қорғану кезінде күшін сарықпай, оны жоғары деңгейде ұстай білуі.

КҮШІН ЖОЮ (ағыл. annul) – төрешілер алқасының шешімі бойынша жеңісті, қолданған әдісті, алған ұпайды, көрсеткішті, көтерген салмақты жарыс ережесі бойынша есепке алмау.

БОРЦОВСКИЙ МЕШОК – цилиндрической формы, мягкий мешок для тренировки борцов.

КООРДИНАЦИЯ СИЛ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ (со, con+ordination) - согласованность напряжений мышц, позволяющая осуществлять взаимодействия нужной силы в соответствии с намеченной программой.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИЛ (приложенных к двигательному аппарату человека) – тело человека постоянно находится под действием приложенных сил. Действие сил обуславливают все его движения и положения при выполнении физических упражнений.

ОЛИМПИЙСКИЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС – кодекс, запрещающий применение допинга участникам Олимпийских игр.

СТИМУЛЯТОРЫ (в спорте) – химические вещества, способствующие повышению физической или умственной работоспособности человека.

ВРАБАТЫВАЕМОСТЬ (врабатывание) – постепенное повышение работоспособности организма в начальном периоде тренировки.

БОКСЁРЫ «СИЛОВИКИ» – боксёры, предпочитающие боксировать в атакующей манере на средней и ближней дистанции, где большее предпочтение отдается так называемым круговым ударам (боковым – хукам, снизу – апперкотам).

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – упражнения, целью которых является необходимость развивать предельное, либо субпредельное напряжение мышц.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ – способность спортсмена в течение тренировок и соревнований проявлять высокий уровень силовых качеств в атакующих и контратакующих действиях, в обороне.

АННУЛИРОВАТЬ (англ. annul) – ликвидация победы, очков за проведенные приёмы, результата спортивного достижения, согласно решению судьи, судейской коллегии за нарушение правил соревнования.

КҮЮ – катты ыстықтың, химиялық заттардың, күн сәулесі қуатының әсерінен дене терісінің зақымдануы.

«КІРПІ» ҚАРСЫЛАС – жекпе-жек кезінде шиеленістен қашқақтап, соққы жиі-жиі катты қымтанып, белсене қимылдайтын спортшының шабуылын дамытуға мүмкіндік бермейтін боксшы.

КЭТ – жалғыз ғана желкені бар бірдіңгекті желқайық.

КЭЧ – екідіңгекті желқайық, кейінгі діңгек алдыңғыға қарағанда кішілеу және басқару тетігінің алдыңғы жағына орналасқан.

ОЖОГ – повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры, химических веществ, лучистой энергии.

ПРОТИВНИК «ЁЖ» – боксёр, избегающий острых моментов в бою путем частого применения глухой защиты, снижает у активного спортсмена возможности развить успех своих атак.

КЭТ – одномачтовая яхта, имеющая только один парус.

КЭЧ – двухмачтовая яхта, бизань-мачта которой меньше передней и, в отличие от иола, расположена вперёди головки руля.

Қ

ҚАБЫРҒА (альпинизмде) – беткейден немесе шың жотасынан бөлініп шығатын көлденең жар.

«ҚАБЫРҒА» – айып және еркін соққы жасағанда спорт ойындарындағы (мысалы, футболда, көгалдағы хоккейде, қолдобында) қақпаны қорғау тәсілі.

«ҚАБЫРҒАҒА ОЙНАУ» (футбол ойында) – қақпаға жақын жерден айып добын соққан кезде ұшқан допқа кедергі келтіру үшін қорғаушылар 5-6 ойыншыдан қабырға құрайды.

ҚАБЫРҒА ЖАСТЫҒЫ (бокста) – соққы жаттығуларын орындауға арналған жабдық.

ҚАҒУ (күресте) – тіземен немесе табанмен қарсыласын аяқтан қағатын әдіс.

ҚАҒЫП СЕРПУ (күресте) – балуанның өз денесінің бір жерін (аяғын, ішін, жамбас буынын) қарсыласының денесіне тақап барып, серпінді күшпен аз салмағының бір бөлігін қарсыласының денесіне түсіріп, оны жоғары, капталға қарай итеріп лақтыру.

ҚАҒЫП ІЛУ (күресте) – шабуыл жасаушы балуанның табанымен қарсыласының аяғынан қағу әдісінің бөлігі.

РЕБРО (в альпинизме) – поперечный гребень, отходящий от склонов или гребней вершины.

«СТЕНКА» – тактический приём защиты ворот в спортивных играх (напр., в футболе, хоккее на траве, гандболе) при штрафных и свободных ударах вблизи ворот.

«ИГРА В СТЕНКУ» (в футболе) – когда бьют штрафной удар вблизи ворот, защитники из 5-6 игроков образуют стенку, чтобы помешать полёту мяча.

ПОДУШКА НАСТЕННАЯ (в боксе) – снаряд для упражнений в нанесении ударов.

ОТВИВ (в борьбе) – прием, заключающийся в отбивании ноги противника голенью и стопой.

ПОДБИВ (в борьбе) – элемент приёма (движение ноги, живота, тазобедренного сустава), при выполнении которого борец с размаха прикладывает часть своего тела к телу противника и подталкивает его вверх – в сторону.

ПОДСЕЧКА (в борьбе) – элемент приёма, при котором нападающий подбивает (подсекает) подошвенной частью своей ноги ногу противника.

ҚАЖАЛУ – қатты затқа терінің үйкелуінен, құлағанда т.б. жағдайларда пайда болатын тері сыртының зақымдануы.

ҚАЗАҚ КСР-інің ЕҢБЕК СІҢІРГЕН ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ – 1961 ж. Қазақ КСР Министрлер кабинетінің қаулысымен тағайындалған спорттағы құрметті атақ.

ҚАЗАҚ КСР-і ҮКІМЕТІНІҢ ЖҮЛДЕСІ ҮШІН КОНЬКИДЕН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЖАРЫС – 1951-1989 жылдардың арасында Медеу мұз айдында өтіп тұрған жарыс.

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ТАУ КЛУБЫ – 1997 жылы ұйымдастырылған. Алматы қаласындағы орталық стадионда альпинистерге арналған республикадағы ең жақсы тренажер залы бар.

ҚАЗАҚСТАН ПРЕЗИДЕНТІНІҢ ЖҮЛДЕСІ ҮШІН ӨТЕТІН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТУРНИРЛЕР – кейбір спорт түрлерін насихаттау және дамыту мақсатында волейболдан, самбо күресінен, қазақ күресінен, бокстан, ат спортынан, үлкен теннистен өтетін жарыстар.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ АЛЬПИНИЗМНІҢ ҰЛТТЫҚ ҚОРЫ – 1996 жылы құрылған қордың негізгі міндеті Республикада альпинизм мен жартасқа өрмелеудің жер-жерде құрылымын құру, балалар мен жасөспірімдер арасында альпинизмнің бұқаралылығын дамыту.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ЗАҢЫ («Дене тәрбиесі және спорт туралы») – Қазақстан Республикасы Президентінің 02.12.1999 ж. жарлығымен қабылданған, 04.07. 2003 ж. өзгертулер мен қосымшалар енгізілген.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – ұлттық ат спортынан, кейбір үстел және қимыл-қозғалыс ойындарынан және ұлттық күрес түрлерінен тұрады. Ат спортының түрлері: аламан бәйге – алыс және өте алыс қашықтарға атшабыс, бәйге – ойлы-қырлы жерлермен атшабыс, ат жегу — тез арада атты дайындау, ат омырауластыру – атты тірестіріп шеңберден шы-

ССАДИНА – поверхностное повреждение кожи, которое возникает в результате трения кожи о твердый предмет, при падении и в других случаях.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР КАЗССР – почётное спортивное звание. Учреждено постановлением Совета Министров КазССР в 1961 г.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНЬКОБЕЖНЫЙ ТУРНИР НА ПРИЗЫ СОВМИНА КАЗССР – проводится с 1951 по 1989 г.г. в спортивном комплексе Медеу.

КАЗАХСТАНСКИЙ ГОРНЫЙ КЛУБ – организован в 1997. При клубе действует лучший в республике альпинистский тренажерный зал на Центральном стадионе г. Алматы.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ НА ПРИЗЫ ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН – в целях популяризации и развития некоторых видов спорта проводятся по волейболу, по борьбе самбо, казахша курес, боксу, по большому теннису.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД АЛЬПИНИЗМА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН – организован в 1996 году. Основная задача фонда – создание на местах инфраструктуры альпинизма и дальнейшее развитие массовости детско-юношеского альпинизма.

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН («О физической культуре и спорте») – 02.12.1999 г. Указом Президента Республики Казахстан, с изменениями и дополнениями 04.07.2003 г.

КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИГРЫ – находили свои выражения в традиционных состязаниях, некоторых настольных и подвижных играх и национальных видах казахской борьбы. Конные виды спорта: аламан байга – скачки на длинные и сверхдлинные дистанций; байга – скачка по пересеченной местности, ат жегу – соревнования всадников на скорую

ғару, аударыспақ – ат үстінде алысу, жорға жарыс – жорғалар сыны, құнан бәйге, дөнен бәйге, тай жарыс – жылқы түлектерінің жарысы, қыз қуу, көкпар – командалық ойын, жамбы ату – шауып келе жатып нысана көздеу, күміс ілу – жерден күміс тиынды ат үстінен іліп әкету, сайыс – ат үстінде қарумен жекпе-жек өткізу; ақыл-ой ойындары шатрантаж (шахматтың бір түрі), шатраш (дойбының бір түрі), тоғыз құмалақ – домалақ тас ойыны, саяттаушы құстарды аңға салу, күрес түрлері – қазақ күресі, қатын күрес, жеңіл атлетика – жаяу жарыс, жігіт жарыс, қатын жарыс, күш өнері – балуан тас, түйе көтеру, өгіз жығу, асық ойындары және т.б.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІ – қазақтың ұлттық күресі, белдесу түрегеліп тұрып жоғары қарқында өтеді.

ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ АТ СПОРТЫ ТҮРЛЕРІ – көшпелі тұрмысқа ыңғайланған дене дайындығы мен жарыстар. Ұлттық ат спорты түрлеріне: аламанбәйге, топ бәйге, аударыспақ, көкпар, жорға жарыс, қыз қуу, құнан бәйге, дөнен бәйге, теңге ілу, қыз жарыс, ат омырауластыру, сайыс т.б. жатады.

ҚАЗТАБАН – суда тез жүзуге немесе су астында жүзу үшін пайдалануға ыңғайландырылған құрал.

ҚАЗІРГІ БЕССАЙЫС – спорттың 5 түрі: ат шабысты, сайысты, нысана көздеуді, жүзу мен жүгіруді біріктіретін спорт түрі.

«ҚАЙРАТ» – Қазақ КСР-інде болған ауылдық-селолық ерікті спорт қоғамы (1956-1991). Ол бұрын республикадағы «Колхозшы» және «Урожай» ерікті спорт қоғамдарын біріктірген.

упряжку, ат омырауластыру – вытеснение всадников из круга, аударыспак – единоборства всадников, жорга жарыс – бег иноходцев, кунан байга, донен байга, тай жарыс – состязание малолетних на лошадях, кыз куу – догони девушку, кокпар – командная конная игра, жамбы ату – стрельба в скачке, кумис илу – поднимание на полном скаку приза, сайыс – единоборства в доспехах; умственные игры – шатрантаж (разновидность шахмат), шатраш (разновидность шашек), тогузкумалак – игра в шарики, саят – охота с ловчими птицами, виды борьбы – казакша курес, катын курес, легкоатлетические состязания – жаяу жарыс, жигит жарыс, катын жарыс, и многие другие игры. Силовые упражнении – балуан тас, поднимания верблюда, сваливание быка, игры в асыки и т.д.

КАЗАХСКАЯ БОРЬБА – казахская национальная борьба. Борьба казахша курес ведётся в стойке с большой подвижностью.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ КОННОГО СПОРТА КАЗАХСКОГО НАРОДА – система физической подготовки и состязаний характерная для кочевого общества. К национальным видам конного спорта казахского народа относятся: аламан байга, топ жорга, аударыспак, кокпар, байга жарыс, кыз куу, жамбы ату, кунан байга, донен байга, жигит жарыс, ат омырауластыру, сайыс и.т.д.

ЛАСТЫ – приспособление для быстрого плавания или подводного плавания на воде и под водой.

СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ – вид спорта, который включает 5 видов спорта: верховую езду, фехтование, стрельбу, плавание и бег.

«КАЙРАТ» – добровольное сельское спортивное общество Казахской ССР, (1956-1991). Оно объединяло деятельность ранее существовавших в республике ДСО «Колхозшы» и профсоюзное ДСО «Урожай».

ҚАЙТА ЖЕРЕБЕ ТАРТУ – жеребені қайтадан тарту.

ҚАЙТА ҚАРАУ (спортта) – жарыстың нәтижесі туралы төрешілер алқасының шешімін жоғары төрешілер ұжымына шағым беру арқылы қайта қарату.

ҚАЙТАЛАП ҰРУ (бокста) – бір нысанаға екі рет немесе бірнеше рет қайталап соққы беру.

ҚАЙТА СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – биіктікке және сырықпен секіруде екі немесе одан да көп жарысқа қатысушылар бірдей нәтижелер көрсеткен жағдайда олардың арасынан жеңімпазды анықтау мақсатында қосымша жарыс өткізу.

ҚАЙТА ШАБУЫЛДАУ (сайыста) – сәтсіз аяқталған шабуылдан кейін іле-шала қайтадан шабуыл жасау.

«ҚАЙШЫЛАУ» – қимыл-қозғалысты немесе оның кейбір бөліктерін айқындау үшін қолданатын термин.

ҚАЙЫҚ – жүзуге арналған шағын құрал. Қ-тар еспелі (ескегі бар), желкенді және моторлы болып бөлінеді.

ҚАЙЫҚ ЕСУ БАЗАСЫ – су қоймасының жиегіне арнайы салынған база. Қайықтарды сақтау үшін әдейі жасалған эллингтен және ескекшілер мен қайықтар үшін салынған үйлерден тұрады.

ҚАЙЫҚТАРДЫҢ САЛМАҒЫ МЕН КӨЛЕМІН ӨЛШЕУ – байдарка және каноэмен есіп жарысу кезінде өлшейтін-төрешілер жарысқа шығатын қайықтардың салмағы мен көлемінің (ұзындығы, ені) тағайындалған межеге сәйкестігін өлшейді.

ҚАЙЫҚТЫ ДАЙЫНДАУ – оны судағы жаттығу жұмыстарына дайындау.

ҚАЙЫҚТЫҢ КАПИТАНЫ – желкен спортында қысқа (өзендерде) және алыс қашықтықтарға жүзетін қайықтардың жоғары білікті басшысы.

ҚАЙЫРЛАУ – қайықтардың жүруіне немесе өтуіне (қайырлап қалу) кедергі келтіретін тайыз су немесе су астында жатқан құмдауыт.

ҚАҚПА – ойын алаңының екі жағына қойылатын түзу, төрт бұрышты ағаш не-

ПЕРЕЖЕРЕБЬЁВКА – повторная жеребьевка.

АПЕЛЛЯЦИЯ (в спорте) – обжалование решения судейской коллегии о результатах соревнований в вышестоящий судейский орган.

ПОВТОРНЫЙ УДАР (в боксе) – удар, наносимый два или несколько раз подряд в одну и ту же цель.

ПЕРЕПРЫЖКА (в лёгкой атлетике) – дополнительное соревнование, которое проводится с целью определения победителя состязания в прыжках с шестом и в высоту с разбега, когда два или несколько участников показывают одинаковые результаты.

ПОВТОРНАЯ АТАКА (в фехтовании) – атака, совершаемая непосредственно вслед за неудавшейся атакой.

«НОЖНИЦЫ» – термин, употребляемый в некоторых видах спорта для обозначения движений или некоторых их элементов.

ЛОДКА – небольшое судно для плавания. Бывает ручная (с вёслами), парусная и моторная.

БАЗА ГРЕБНАЯ – специально построенное здание на берегу водоема. Состоит из *эллинга* для хранения судов и вспомогательных помещений для гребцов и судов.

ВЗВЕШИВАНИЕ И ОБМЕР ЛОДОК – перед соревнованиями по гребле на байдарках и каноэ судьи-измерители для выявления длины, ширины и веса лодок и соответствия их установленным нормам производят взвешивание и обмер.

НАЛАЖИВАНИЕ ЛОДКИ – подготовка её к тренировочным занятиям на воде.

КАПИТАН ЯХТЕННЫЙ – малого (речного) и дальнего плавания – высшее квалификационное звание для лиц, занимающихся парусным спортом.

МЕЛЬ – наносное образование в водоеме, подводное или выходящее на поверхность воды, препятствующее прохождению судов или затрудняющее его.

ВОРОТА – пространство (в форме прямоугольника), ограниченное деревянными или

месе металл бөліктермен шектелген кеңістік, сырты тормен жабылады.

ҚАҚПАДАН СОҒУ (лақтыру) – командалық спорт ойындарында допты қақпадан соғу немесе лақтыру.

ҚАҚПАШЫ – кейбір спорт ойындарында қақпаны қорғап тұратын спортшы. Кейде оны голкипер деп атайды.

ҚАҚПАШАР – бұлшық еттерді жетілдіру үшін жаттығулар немесе лақтырып қақпақыл жасайтын жалпақ жіңішке сабы бар тұтастай немесе ішін қуыс етіп құйған темір шар.

ҚАҚПАҚЫЛ – әртүрлі заттарды белгілі бір ырғақпен лақтыру және ұстай білу.

ҚАҚПАҚЫЛ ЖАСАУ (гір көтеру спортында) – салмақтары әртүрлі бір немесе екі гірді үйіріп лақтыру және қағып алуды бір және екі қолмен, сол сияқты серіктеспен орындау.

ҚАҚПАҚЫЛДАУ (гимнастикада және акробатикада) – көптеген жағдайда жалпақ табақшалар, шығыршықтар, доптар, ұршықтар, топтасқан және жұптасқан жаттығуларда әріптестермен жасалады. Көбінесе заттарды (әріптесін) дененің әртүрлі мүшелерімен тепе-теңдік қалпында ұстау.

ҚАҚПАН – бір немесе екі серіппенің күшімен қысып ұстап қалатын, доғаша иіліп келген екі қандауызы бар механикалық құрал.

ҚАҚПАНЫ АЛУ (гол) – командалық спорт ойындарында: футболда, қол, су добында, шайбалы, допты, көгалдағы хоккейде, регбиде допты (шайбаны) қақпаға теуіп (лақтырып) енгізу.

ҚАЛА (қалашық спортында) – қалашық кескіндемелерін қоятын көлемі 2×2 метрлік шаршы алаң.

ҚАЛАШЫҚ – орыстың байырғы халық ойыны.

ҚАЛҚАН – ағаш тақтайлардан, тақталардан немесе басқа заттардан жасалған тәжірибеде түрлі мақсаттарға қолдануға болатын жалпақ тойтарма.

металлическими планками. Позади ворот устанавливаются сетки.

УДАР (бросок) **ОТ ВОРОТ** – удар по мячу или бросок мяча от ворот в командных спортивных играх.

ГОЛКИПЕР – в некоторых спортивных играх игрок, занимающий ворота, то же, что голкипер.

ЖОНГЛЁРКА – чугунный литой или полый шар с тонкой широкой ручкой, используется как тяжесть для упражнений, жонглировании и других упражнений для развития силы мышц.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ – умение в определенном ритме подбрасывать и ловить предметы.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ (в гиревом спорте) – подбрасывание с вращением и ловлей одной и двух гирь-жонглёрок различного веса одной и двумя руками индивидуально, а также с партнёром.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ (в гимнастике и в акробатике) – чаще всего применяются плоские круги, обручи, мячи, булавы в групповых и парных упражнениях с партнёрами. Жонглирование нередко сое-диняется с балансированием – умением удерживать предметы (партнёров) в равновесии на различных частях тела.

КАПКАН – механический самолов, схватывающий зверя за какую-либо часть тела двумя смыкающимися металлическими дугами, действующими силой одной или двух стальных пружин.

ВЗЯТИЕ ВОРОТ (гол) – в командных спортивных играх: футболе, гандболе, хоккее с шайбой, с мячом, на траве, водном поло, регби – забивание (забрасывание) мяча (шайбы) в ворота.

ГОРОД (в городках) – квадрат размером 2 × 2 м, место построения городошных фигур.

ГОРОДКИ – старинная русская народная игра.

ЩИТ – плоская платформа из деревянных досок, брусков или др. материалов; в спортивной практике применяется для разнообразных целей.

ҚАЛТҚЫ (желкен спортында) – желкенді қайықпен жарысқан кезде, жүзу туралы нұсқауда көрсетілгендей желқайықтар айналып өтуге тиісті жолдың шегін білдіретін белгі ретіндегі су бетінде қалқып тұратын кез келген зат. Жарыс ережесі бойынша қалтқыға тиіп кеткен немесе жолы бола тұрса да басқа желқайықты оған тиюге мәжбүр еткен желқайық жарыстан шығарылады.

ҚАЛЫҚТАУ (бадминтонда) – қауырсынның жолдың біраз бөлігін керме тордың үстімен тіке ұшып барып, содан кейін бірте-бірте төмендеп қарсы алаңның кейінгі жақтағы аумағына түскенше қалықтап ұшуы.

ҚАЛЫПҚА КЕЛУ КЕЗЕҢІ – жаттығу өткізгеннен немесе жарысқа қатысқаннан кейін тән қалпының бірте-бірте оған дейінгі бастапқы жағдайына келу уақыты.

ҚАМАШАЛАУ – аңдарды коршап әртүрлі қатты дауыспен, айқай-шумен үркітіп, қамайтын жерге қарай ортаға айдайтын, топтасып аң аулаудың түрі.

ҚАМЫТ – ауыл шаруашылығы құрал-саймандарын сүйреуде атқа күш беретін ер-тұрман жабдықтарының бірі.

ҚАН АЙНАЛЫМЫ – өмірлік маңызы зор тән қызметінің бірі болып табылатын тұйықталған қан тамырлары жүйесімен қанның жүруі.

ҚАНАУ – зақымдалған тамырдан қанның сыртқа шығуы.

ҚАНСОНАР – күз-қыс айларында алғашқы қар түскен күні із кесіп отырып аң аулаудың түрі.

ҚАНТАЛАУ – бір нәрсе тиіп жарақат (соғып алу, қысылып қалу, созып, жырып кету т.б.) алғаннан кейін қан тамырларының қантталап ісуі.

ҚАНТАЛАУ – тері жыртылмай-ақ, талшықтар мен мүшелердің жарақаттануы.

ҚАПСЫРМА – іштің төменгі жағын ауыр салмақ көтергенде (зілтемір, гір), күрес, спорттың басқа да түрлерінен жиыс

ЗНАК В ПАРУСНОМ СПОРТЕ – любой предмет на воде, служащий для обозначения дистанции парусных гонок и обязывающий яхты огибать его при прохождении с определенной стороны, указанной в гоночной инструкции. Согласно правилам соревнований, яхта, коснувшаяся знака или вынудившая другую яхту, имевшую право дороги, коснуться его, должна сойти с дистанции.

ПЛОСКИЙ (в бадминтоне) – полёт волана, при котором тот летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – время после окончания тренировки или соревнований, на протяжении которого функции организма постепенно возвращаются к исходному, дорабочему, уровню деятельности.

ОБЛАВА – род коллективной охоты, на которой обойдённого в круг (оклад) зверя выгоняют посредством активного гона – криками, шумом – на линию стрелков.

ХОМУТ – часть конской упряжи, которая служит для передачи тягового усилия лошади на повозку или сельскохозяйственного орудия.

КРОВООБРАЩЕНИЕ – движение крови по замкнутой системе кровеносных сосудов, являющееся одной из основных жизненных функций организма.

КРОВОТЕЧЕНИЕ – выхождение крови из поврежденного кровеносного сосуда.

БЕЛАЯ ТРОПА – поверхность земли покрытая снегом. Осенне-зимняя охота на зверя ведется по белой трапе на снегу.

ГЕМАТОМА – кровяная опухоль, образующаяся в результате механического повреждения (ушиба, сдавливания, разрыва) стенок кровеносных сосудов.

УШИБ – повреждение тканей и органов без нарушения целости кожи.

БАНДАЖ – эластичный пояс (различных форм и размеров) из хлопчатобумажной ткани с резиновой жилкой, употребляе-

мүшелерін қысып ұстап тұру үшін белі резеңкеленіп созылмалы мақта жіптен жасалған ішкиім (түрлері мен көлемі әртүрлі).

ҚАПТАЛ – саптың оң және сол (оң қаптал, сол қаптал) қанаттары. Бұрылған кезде сап қапталдарының атаулары өзгермейді.

ҚАПТАЛДАН СОҒУ (бокста) – діттеген жерге қапталдан тиетін боксшының соққысы. Орындалу әдісі жағынан бұл соққы әртүрлі, (алыс, қысқа қашықтықтан соғу) болып бөлінеді.

ҚАПТАЛ СЫЗЫҚ – ойын өтетін алаңның қапталдағы (ұзын жағы) тұсын шектейтін сызық.

ҚАПТАМА (кеудеше) – жаттығу сабақтары мен жарыстар кезінде сайысу құралдарымен шаншудан, шайбамен, таяқпен, жұдырықпен ұрудан, немесе аяқпен тебуден қорғайтын киім.

ҚАПТАМА – спорт құралдарын бір нәрсеге тиіп немесе шаңданудан, су болудан сақтауға арналған жабдықтардың жалпы атауы.

ҚАРАҚОРЫМ – Гималайдың батыс бөлігі мен Куньлунь сілемдерінің арасындағы таулы жоталар. Қарақорымнан Инд және Тарим су айрықтары бөлінеді.

ҚАРАУЫЛ – мылтық оқпанының ұшына нысананы көздеу үшін орналастырылған тетік.

ҚАРАУЫЛҒА АЛУ (нысана көздеу спортында) – нысанада белгіленген нүктеге қарудың тетігін дәлдеу және үнемі қарауылдың ұшында ұстау.

ҚАРҒЫ – иттің мойнына кигізу үшін былғарыдан, металдан немесе киізден жасалған жабдық.

ҚАРҚЫНДАП СЕКІРУ (акробатикада) – сермелетін аяқтың екпінімен жылжи секіру.

«ҚАРҚЫНДЫ» – орта және көбірек жақын арақашықтықтарда жиірек қарқынмен қарсыласына өте жақындауға ұмтылатын қатты қимылдайтын боксшы.

мый для стягивания нижней части живота при подъеме больших тяжестей (штанга, гири) и для держания половых органов во время борьбы и в других видах спорта.

ФЛАНГ – правая и левая оконечность (правый фланг, левый фланг). При поворотах строя названия флангов не меняются.

БОКОВЫЕ УДАРЫ (в боксе) – удары боксёра, при которых кулак движется к цели сбоку. По своей технической структуре они очень разнообразны и, прежде всего, различаются по длине (длинные и короткие удары).

БОКОВАЯ ЛИНИЯ – часть разметки спортивной площадки. Ограничивает длинную сторону площадки (поля).

НАГРУДНИК – одежда, применяемая для защиты от ударов шайбой, клюшкой, кулаком и коньками, ногой или фехтовальным оружием во время соревнований и тренировочных занятий.

ЧЕХОЛ – общее название покрышек, предназначенных для предохранения спортивных изделий от механических повреждений, пыли или атмосферных осадков.

КАРАКОРУМ – горная система между западной частью Гималаев и хребтом Куньлунь. Каракорум – водораздел бассейнов рек Инда и Тарима.

МУШКА – приспособление для прицеливания, помещенное на дульной части ствола.

ПРИЦЕЛИВАНИЕ (в стрелковом спорте) – наводка оружия и постоянное наблюдение за проекцией прицельных приспособлений на фоне мишени.

ОШЕЙНИК – кожаное, металлическое или тесьмяное кольцо, надеваемое на шею собаки.

ТЕМПОВОЙ ПОДСКОК (в акробатике) – низкий, скользящий прыжок на маховой ноге.

«ТЕМПОВИКИ» – боксёры активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней и преимущественно ближней дистанции.

ҚАРМАҚ (балық аулау үшін) – спорттық балық аулау жабдығының ең маңызды тетігі.

ҚАРМАҚ САБЫНЫҢ ТІРЕУІШІ – жағада тұрып қармақпен балық аулаған кезде қармақтың сабын көлденең қалпында ұстайтын тіреуіш.

ҚАРМАҚТАС (балық аулауда) – қармақ бау өтетін кішкене тесігі бар қармақтағы жемді суға батыруға арналған кішкентай қорғасын, металл салмақ; қалтқыны ыңғайлы қалыпта ұстап тұрады.

ҚАРСЫ АМАЛ (күресте) – қарсыласы жасаған әдіске жауап қайтаратын амал.

ҚАРСЫ БЕТТЕГІ СЫЗЫҚ – спорт алаңындағы сызықтың бөлігі.

ҚАРСЫ ДОҒА – әр бағыттағы доғамен жүрудің екі қосылымы.

ҚАРСЫ ЖАУАП (сайыста) – қарсыласының шабуылынан қорғанғаннан кейін оған қарсы шабуылмен жауап қайтару.

ҚАРСЫ ЖҮРУ – жүрген бағытқа қарсы қарай қозғалу; арақашықтық бір қадам.

ҚАРСЫ КЕДЕРГІ – тау беткейінде анық байқалмайтын тік қабырға.

ҚАРСЫЛАСТАРДЫ ЖАРЫСТАН ШЕТТЕТУ (бокста) – жарыстың ережесін қайта-қайта бұзғандықтары үшін қарсыластардың екеуіне де берілетін жаза.

ҚАРСЫЛАСТЫ ЖАБУ (спорт ойындарында) – ойыншы әрекетіндегі тәсілдің өзіне тән жеке әдісі.

«ҚАРСЫЛАСЫНА АСЫЛЫП ҚАЛУ» (бокста) – қатты шаршаған немесе дайындығы нашар боксшының жекпе-жек кезінде қарсыласының жақын арақашықтағы белсенді шабуылына тотеп бере алмай соққы жұмсамай денесінің барлық салмағымен қарсыласына асылып қалуы.

ҚАРСЫ ПАРТИЯ (шахматта, дойбыда) – ұтқан партияларының саны бірдей болған жағдайда қарсыластардың арасында өтетін шешуші кездесу.

ҚАРСЫ СОҚҚЫ (бокста) – қарсыласы шабуыл жасаған сәтте немесе оның шабуылынан соң іле-шала жамсалатын жауап соққы.

КРЮЧОК (рыболовный) – наиболее важная часть каждой спортивной рыболовной снасти.

ПОДСТАВКИ ДЛЯ УДИЛИЩ – приспособления для удержания удилища в горизонтальном положении при ловле рыбы удочками с берега.

ГРУЗИЛА (рыболовные) – дробинки, кусочки свинца, металлы с отверстием в них для пропуска лесы; применяются для погружения насадки на крючке, удержания ее в нужном для рыболова месте и погружения поплавка.

КОНТРПРИЁМ (в борьбе) – ответный приём на прием противника.

ЛИЦЕВАЯ ЛИНИЯ – часть разметки спортивного поля.

ПРОТИВОДУГА – два соединенных движения по дуге разных направлений.

КОНТРОТВЕТ (в фехтовании) – ответ, наносимый атакующим после его защиты от ответа противника.

ПРОТИВОХОД – движение, противоположное по направлению, совершаемому до него; интервал – один шаг.

КОНТРФОРС – неявно выраженное крутое ребро на горном склоне.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ ОБОЮДНАЯ (в боксе) – одновременное присуждение поражения в бою соперникам за неоднократные грубые нарушения ими правил соревнования.

ЗАКРЫВАНИЕ ПРОТИВНИКА (в спортивных играх) – приём индивидуальных тактических действий игрока.

«ВИСЕТЬ НА СОПЕРНИКЕ» (в боксе) – специальное жаргонное выражение, применяемое в случае, когда очень уставший или слабо подготовленный в поединке боксёр во время проведения активной атаки соперника в ближнем бою пассивно, без ударов наваливается всей массой тела на соперника.

КОНТРПАРТИЯ (в шахматах и шашках) – решающая (переломная) партия между партнерами, имеющими одинаковое число выигранных партий.

КОНТРУДАРЫ (в боксе) – удары, наносимые в момент атаки противника или сразу же после ее окончания.

ҚАРСЫ СОҚҚЫ БЕРУ (бокста) – қарсыласының шабуылының алдын алатын соққы.

ҚАРСЫ ШАБУЫЛ – қарсыластың шабуылына сол сәтте кідірмей жауап қайтару.

ҚАРСЫ ШАБУЫЛДАУШЫ БОКСШЫ – шапшаңдық қасиеттері жоғары, қарсыласының қателіктерін шебер пайдаланып, оның шабуылдарынан алдап өтіп, қарсы, жауап соққылар жасай алатын өте шапшаң, айлакер спортшы.

ҚАРСЫ ШАБУЫЛ ЖАСАУ (спортта) – қарсыластың шабуылына тойтарыс бергеннен кейін тез жасалатын, қарсы жақ күтпеген жағдайда қорғаныстан қарымта шабуылға көшу.

ҚАРУҒА ӘРЕКЕТ ЖАСАУ (сайыста) – өзге жақтың қорғанысын ашып оны шаншу немесе соққы беру мақсатында жасалатын көбінесе шабуыл қимылдарынан тұратын әдістердің үлкен тобы.

ҚАРУДЫ ҰСТАУ – нысана көздеу негізінде пистолет пен револьвердің құндағынан ұстау әдістері.

ҚАРУМЕН ОЙНАУ (сайыста) – сайысу кезінде тұрған қалпы мен қимыл бірлігін өзгертіп, пәрменді шабуыл жасау сәтін немесе сирек болса да қарсыласының шабуылын тойтару үшін қарумен жасалатын қимылдар.

ҚАРУСЫЗДАНДЫРУ (сайыста) –қарсыласы қаруын түсіріп алуға мәжбүрлейтін сайыскердің қимылы.

ҚАТАР – спортшылардың орналасу тәртібі бойынша олар бірігіп қозғалыс жасау әрекеті.

ҚАТАРЛАСУ – спортшылардың бірінен соң бірінің бір сызықтың бойымен тұруы.

ҚАТАРДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАР – бір немесе басқа қатардағы спортшылардың бірігіп қимыл жасауы.

ҚАТАРДЫҢ ЕНІ – қапталдағы қанаттардың өзара қашықтығы.

ҚАТАРЛАП АТУ (нысана көздеуде) – нысана көздеу спортында бір мезетте жіберілген екі оқпен екі нысананы қатарынан ату.

ВСТРЕЧНЫЙ УДАР (в боксе) – удар, опережающий атаку соперника.

АТАКА ВСТРЕЧНАЯ – одновременное внезапное ответное нападение соперниками.

БОКСЁР, ДЕЙСТВУЮЩИЙ НА КОНТРАТАКАХ – спортсмен с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий.

КОНТРАТАКА (в спорте) – внезапный для противника переход от обороны к нападению, быстрое ответное нападение после ликвидации атаки противника.

ДЕЙСТВИЕ НА ОРУЖИЕ (в фехтовании) – большая группа по преимуществу атакующих приёмов с целью раскрыть противника для последующего нанесения ему удара или укола.

ХВАТКА ОРУЖИЯ – способ держания рукоятки пистолета или револьвера при стрельбе.

ИГРА ОРУЖИЕМ (в фехтовании) – движения оружием во время боя в форме перемены позиций и соединений, чтобы подготовить момент для успешного проведения атаки или, реже, отражения.

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ (в фехтовании) – действие фехтовальщика, в результате которого его противник теряет оружие.

СТРОЙ – установленное в соответствие с правилом размещение занимающихся для их совместных действий.

ШЕРЕНГА – строй, в котором спортсмены размещены один возле другого на одной линии.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – совместные действия спортсменов в том или ином строю.

ШИРИНА СТРОЯ – расстояние между флангами.

ДУБЛЕТ (в стрелковом спорте) – 2 мишени, выпущенные одновременно, что практикуется при стрельбе по парным мишеням.

ҚАТЕЛЕСУЛЕР (спортта) — жарыстар кезінде оған қатысушылардың арасында жиі кездесетін белгілі бір спорт түрінің ережесін бұзу (әдейілеп емес) спорттың тәжірибесінде кездесіп тұрады.

ҚАТЫП ҚАЛУ (гимнастикада) — 3 секундтан кем емес уақыт ішінде жаттығу жасаушы гимнастың тоқтап денесін бір қалыпта ұстап тұруы.

ҚАУМАЛАУ (аңшылықта) — анды қаумалаушылар тізбегі мен аңшылардың (мергендердің) арасындағы қашықтық.

ҚАУЫРТ — күтпеген жерден састыратын бұл өте бағалы тәсіл болып табылады. Оның қауырт қимылы қарсыласын қатты абыржытып үнемі табысты аяқталып отырады.

ҚАУІПСІЗДІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ (альпинизм мен туризмде) — шыңға өрмелегенде немесе саяхатқа шыққанда мүмкін болатын кездейсоқ жағдайлардың алдын алу шаралары.

ҚАУІПСІЗДІКТІ САҚТАУ (спортта) — жарақат алу қаупі туындаған жағдайда қауіпсіздікті сақтауға тиісті адамның оған тікелей араласуға дайын болуы арқылы спортшының қимыл-қозғалыс белсенділігінің қауіпсіздігін қамтамасыз ету.

ҚАШЫҚҚА ЖҮЗУ — ашық су айдынында алыс және өте алыс қашықтықтарға жүзу.

ҚАШЫҚТЫҚ ӨЛШЕУІШ — шаңғы жарыстарында қашықтықты өлшеуге арналған аспап. Өлшеу шаңғышының алдындағы шаңғы жолымен доңғалап отыратын велосипед немесе басқа механикалық өлшеуіш арқылы жасалады.

ҚАШЫҚТЫҚТЫ ӨТУДІҢ МЕРЗІМІ — белгілі бір қашықтық аралығын өтудің уақытқа бөлінген, есептелген жоспары.

ҚИМЫЛҒА БЕЙІМДІЛІК — табиғатынан жай, қимылдауға бейімделу мүмкіндігінің деңгейін қамтамасыз ететін тәннің туа біткен жеңіл генетикалық қасиеті.

ҚИМЫЛДАРДЫ ТІРКЕУ — дене жаттығуларының орындауына баға беру мақсатында қимыл-қозғалыстарды талдауға қажет.

ОШИБКИ (в спорте) — в практике спорта встречаются нарушения (неумышленные) правил соответствующего вида спорта, допускаемые участниками в ходе соревнований

ДЕРЖАТЬ (в гимнастике) — называется остановка гимнаста в том или ином положении при выполнении упражнений не менее чем на 3 секунды.

ЗАГОН (в охоте) — пространство между линией охотников (стрелков) и цепью загонщиков на охотничьей облаве.

СПУРТ — служит ценным элементом тактики, внося неожиданность. Неожиданное действие застав противника врасплох и дезориентируя его, всегда бывает успешным.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ (в альпинизме и туризме) — комплекс мер, направленных на предупреждение несчастных случаев, возможных во время восхождений, путешествий.

СТРАХОВКА (в спорте) — обеспечение безопасности двигательной активности спортсмена посредством готовности осуществить физическое вмешательство со стороны страхующего при возникновении непосредственной опасности получения травмы.

ДАЛЬНИЕ ПРОПЛЫВЫ — плавание в открытом водоеме на длинные и сверхдлинные дистанции.

ДИСТАНЦИОМЕТР — прибор, предназначенный для измерения дистанции лыжных гонок. Замер производится с помощью катящегося впереди лыжника по лыжне колеса, соединенного с велосипедным или другого типа механическим счетчиком.

ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ — план прохождения определённой дистанции, рассчитанный по времени.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАТКИ — генетически заложенные свойства организма, уровень которых определяют степень легкости развития двигательных способностей.

РЕГИСТРАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ — необходима для анализа движений с целью оценки выполнения физических упражнений.

ҚИМЫЛДЫҢ АВТОМАТТАНУЫ – адамның үлкендікішілі бұлшық ет қимылдарының санадан тыс қозғалыска келу тәртібі.

ҚИМЫЛДЫҢ ШЕГІ – жеке дене мүшелерінің бір-біріне немесе түгел дененің спорт құралына қатынасын білдіретін қимылдың шарықтау шегі.

ҚИМЫЛ ЕКПІНІ – қозғалыстарды (жүрген, жүгірген кездердегі қадамдардың, гимнастика құралдарындағы теңселулердің) немесе жеке қимылдарды қайталаудың жиілігі.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ МЕХАНИКАСЫ (қара: биомеханика) – кеңістікте механикалық ауысу және уақыт бойынша күштің, сол секілді зат тепе-теңдігінің орын өзгертуі дене жаттығуларында қимыл-қозғалыстың тек қарапайым түрлерін ғана қарастырады.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫ ОЙЫНДАР – ойын түрлерінің бір түрі. Оның негізін — әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері шығармашылықпен құрылған, дәлелді мазмұны, тақырыбы, идеясы бар, ережелері, көбінесе қарапайым ойындар құрайды.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫ БАРЛАУ – спортшының өзінен сұрастыру арқылы спортшының қимыл-қозғалыс мүмкіндігі жайлы мәліметтерді жинау.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫ ТАЛДАУ – жаттығуларды орындаған кездегі адамның қимыл-қозғалыс боліктері мен олардың өзара байланысының заңдылықтарын зерттеу.

ҚИМЫЛ ҚҰРЫЛЫМЫ – қимылды құрайтын бөлімдердің үйлесімі, күрделі қимыл жасау үшін олардың өзара байланысуы.

ҚИМЫЛМЕН ЕМДЕУ – науқас адамдардың арнаулы құралдарда орындайтын қимыл-қозғалыстар арқылы емделу әдісі.

ҚИМЫЛ СИПАТТАМАСЫ –жұмсаған күштің әсерінен қимыл-қозғалыстың уақыт пен кеңістіктің әсеріне байланысты өзгеруін анықтау.

АВТОМАТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ – процесс большего или меньшего высвобождения мышечных движений человека от непосредственного участия сознания.

АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ – размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.

ТЕМП ДВИЖЕНИЙ – частота повторения движений (шагов при ходьбе и беге, размахиваний на гимнастических снарядах) или быстрота чередования отдельных движений.

МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ (см. биомеханика) – изучает в физических упражнениях только самую простую форму движений – механическое перемещение в пространстве и во времени под действием сил, а также равновесие тел.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА – разновидность игровой деятельности. Основу ее составляют творчески разнообразные активные двигательные действия, мотивированные сюжетом (темой, идеей) игры, частично ограниченные правилами.

АНАМНЕЗ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ – информация, полученная в результате сообщения спортсменом тех сведений о нем самом, которые относятся к его двигательным возможностям.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ – аналитическое вычленение элементов движений человека при выполнении физических упражнений и выявление их связей.

СТРУКТУРА ДВИЖЕНИЙ – определенное сочетание составных частей движения, связь их в единое сложное движение.

МЕХАНОТЕРАПИЯ – метод лечения движениями, выполняемыми больными людьми на специальных снарядах.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ – это те их особенности, по которым различают выполнение движений во времени и пространстве под действием приложенных сил.

ҚИМЫЛДЫ СИПАТТАУ – жаттығуларды орындау ерекшеліктері.
ҚИМЫЛ РЕТТІЛІГІ – бірінен соң бірі белгілі бір тәртіппен үздіксіз қайталанып отыратын кейбір қимылдар.

ҚИМЫЛ ҮЙЛЕСІМІ – қозғалыс бөлімдері мен қосындыларын орындаған кезде әртүрлі дене олардың мүшелері кимылдарын үйлестіре білу.
ҚИМЫЛ ӨЛШЕМІ – (dynamiks, dinamikos). 1. Күш пен қуат көлемінің қимыл өлшемі. 2. Уақыт өлшемі бойынша өзгеру.

ҚИМЫЛ ЫРҒАҒЫ – сәйкестік, мүсінділік, бірінен соң бірі және оның қосынды орының реттеліп алмасып отыруы.
ҚИСЫНДАСҚАН СОҚҚЫ (бокста) – шабуыл соққылары мен қорғану амалдарының бір-бірімен ретті байланысуы, белгілі бір мақсатты көздеп, белгілі бір екпінде орындалуы.
ҚИСЫНДЫ ҚОРҒАНЫС (қорғанудың аралас жүйесі) – спорт ойындарында қорғанудың аймақтық және дербес 2 негізгі жүйесінің бірге үйлестірілуі.
ҚИЫСТЫРУ (спортта) – гимнастикада, акробатикада, көркем гимнастикада, коньки мәнерлеп сырғануда т.б. спорт түрлерінде – кейбір қимылдардың бірлерінеп соң екіншілерінің тұтасып үйлесімді жалғасуы, олардың өзара қиысып жалпы бір көріністе бірігуі.
ҚОБАЛЖУ ШАҒЫ – спортшыларда жарыс қарсаңында пайда болатын көңіл-күй жағдайы. Оның белгілері жарысқа дейінгі біраз күндері, тіпті бір айға жуық уақыт бұрын, ал дәл жарыстың алдында ерекше айқын байқалады.

ҚОЗҒАЛУ ДАҒДЫСЫ – адамның қимылдау әрекетінің бір түрі.
ҚОЗҒАЛУ (бокста) – бостау ұстаған тізелерін сәл бүгіп, аяқтарының араларын тым алшақтатпай немесе жақындатпай, бір-бірлеріне шалыстырмай еденнің бетін сипай, тақала жүру.
ҚОЗҒАЛЫС ҚАЛПЫНА ТҮСУ (реабилитация – қалыпқа түсу) – түрлі жарақат,

ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ – особенность выполнения упражнения.
ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ – повторение ряда движений, следующих друг за другом в одном и том же порядке непрерывно.
КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и их соединений.
ДИНАМИКА ДВИЖЕНИЙ (dynamiks, dinamikos): 1. Силовое и энергетическое содержание движений. 2. Картина изменений во времени.
РИТМ ДВИЖЕНИЯ – соразмерность, стройность, чередование следующих один за другим элементов и их соединений.
КОМБИНАЦИЯ УДАРОВ (в боксе) – сочетание ударов и защит, соединяемых в определенной последовательности, выполняемых в определенном темпе и с определенной задачей.
КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАЩИТА (смешанная система защиты) – сочетание 2 основных систем защиты в спортивных играх – зонной и персональной.
КОМБИНАЦИЯ (в спорте) – в гимнастике, акробатике, художественной гимнастике, фигурном катании на коньках и в некоторых видах спорта – последовательное расположение ряда отдельных элементов и их соединений в едином, целостном и композиционно оправданном сочетании.
ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ – особое эмоциональное состояние, которое возникает у спортсменов перед соревнованиями. Признаки его могут наблюдаться за много дней, даже за месяц, до соревнований, но особенно ярко они выражены перед началом соревнований.
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – одна из форм двигательных действий человека.
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (в боксе) – передвижения скользящими приставными шагами, на слегка согнутых ногах, не напрягая и не перекрещивая их, не ставя ступни слишком широко или слишком узко.
ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ (реабилитация - восстановление) – удовлет-

денені ауыртып алу, көңіл-күйдің өзгеруі, психологиялық толқулардың нәтижесінде пайда болған тән жарасын емдеудегі адамдардың қажеттілігін өтеу.

ҚОЗҒАЛЫС ҚАУІПСІЗДІГІ – автомобиль және мотоцикл жарыстары өтетін жерде жолдың қауіпсіздігі үшін қолданылатын шаралар, жарыстың сипатына сәйкес жолдың, белгілердің таңдалып алынуы, жолды күзету, жол бойындағы төрешілердің байланысы, өрттен сақтанатын құрал-жабдықтардың, медициналық жедел жәрдем көмегінің болуы.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ КҮШІ – қозғалыс үстіндегі дене мүшесінің (немесе бүкіл дененің) басқа бір затқа күшпен әсер ету өлшемі.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ҚАРҚЫНЫ – қандай болмасын қимыл-қозғалыстың біртекті қайталануына қатысты жиілік.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ШАПШАҢДЫҒЫ – дененің (немесе бір мүшенің) қашықтықты өту жолына, оған кеткен уақыттың арақатынасы.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ҰЗАҚТЫҒЫ – жаттығуларды орындауға кететін уақыт.

ҚОЗДЫРҒЫШ (ағыл. doping, dope — есірткі беру) – тәнге сіңірген жағдайда тез және азғана уақытқа есірік күйге түсіріп, дене мен жүйкенің белсенділігін күшейтетін формокологиялық немесе басқа да химиялық заттар.

ҚОЙЫЛТПА – қойытылған будың сұйыққа айналуы; альпинизмде тығыз қымталған шатырдың ішінде ұйықтаған адамдардың дем алысынан немесе оттегі маскасынан шыққан будың суға айналуы.

ҚОЛ АЛЫСУ (бокста) – боксшылардың бір-бірлерін жек көрмей, жекпе-жекті жарыстың ережесіне сәйкес өткізуге әзір екендіктерін білдіретін достық рәсімінің белгісі.

ҚОЛҒАПТАРДЫ ТЕКСЕРУ (бокста) – жарыс ережесінде сәйкес қарастырылған рәсім. Боксшы рингке көтерілгенге дейін

ворение потребности людей в лечении различных травм, ушибов, психологических срывов в результате стрессовых ситуаций и т.п.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ – в местах проведения автомобильных и мотоциклетных соревнований принимаются дополнительные меры по обеспечению безопасности движения, заключающиеся в правильном выборе трассы и оборудовании её в соответствии с характером соревнования; охране трассы; организации связи по трассе; подготовке средств противопожарной безопасности, медицинской скорой помощи.

СИЛА ДВИЖЕНИЯ – мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты.

ТЕМП ДВИЖЕНИЯ – частота относительно равномерного повторения каких-либо движений.

СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ – отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ – время, затраченное на выполнение движений.

ДОПИНГ (англ doping, от dope – давать наркотики) – фармакологические или другие химические средства, которые при введении в организм резко и кратковременно стимулируют физическую и нервную активность,. вызывают допинговые состояния.

КОНДЕНСАТ – жидкость, образующаяся при конденсации пара; в альпинизме – от дыхания людей в плотно закрытой палатке во время сна или в кислородной маске.

ПОЖАТИЕ РУК (в боксе) – дружеский жест, обозначающий, что боксёры будут вести бой по спортивному, в соответствии с правилами, не испытывая неприязни друг к другу.

КОНТРОЛЬ ПЕРЧАТОК (в боксе) – процедура, предусмотренная правилами соревнований. Перчатки должны надеваться

жекпе-жектерді өткізуге киілетін қолғаптарды, оларға қойылатын барлық талаптарға сәйкес, ресми екі маманның байқап тексеруі.

ҚОЛДАН ТЫНЫС АЛДЫРУ – запа шеккендердің бұзылған тыныс алу жүйесін қалпына келтіру, өкпені қолдан желдету сияқты әдістердің жиынтығы.

ҚОЛ ДОБЫ (ағыл. handball hand-қол және ball — доп) – спортшылар бір-бірлеріне допты тек қана қолдарымен әуелетіп тастап, оны қарсыластарының қақпа сөгуға тырысатын командалық спорт ойыны.

ҚОЛДЫ ЖАТТЫҚТЫРУ (бокста) – боксшының оң және сол қолдарымен қарсыласының басы мен денесіне екпінді әрі озара байланысқан соққылар жұмсауы және қорғаныс амалдарын қолдануы.

ҚОЛ ҚИМЫЛЫ (гимнастикада) – бір немесе екі қолдың бір қалыптан екінші қалыпқа ауысуы.

ҚОЛТЫҚҚА ӨТУ (күресте) – белдесу кезінде қолтықтың астынан өтіп қарсыласының қапталынан немесе сырт жағына шығып кететін балуанның әрекет-амалы.

ҚОМ ЕР – жүкті арту үшін қолданылатын ер. Қом ер салған аттың арқасына жүк батпайды, жақсы жайғасады, екі жаққа тең орналасады.

ҚОРАП (спорттық қаруда) – винтовка немесе пистолеттің оқтары салынатын осы қарулардың бір бөлігі болып табылатын жабдық.

ҚОРҒАҒЫШ (отты қаруда) – соққы беретін дүмпіні тежеп ұстайтын тетік.

ҚОРҒАНУ ҚАЛҚАНШАЛАРЫ – футбол, хоккей және т.б. спорт ойындарында аяқты соққылардан қорғау үшін қолданатын жабдық.

ҚОРҒАНЫС ҚАЛТАСЫ – жыныс мүшелерін зақымданудан сақтайтын қатты қалқан.

ҚОРҒАНЫС МӘНЕРІНДЕГІ БОКСШЫ – қарсыласының шабуылын тежеп осы

под контролем двух квалифицированных официальных представителей, которые обязаны обеспечить все требования, предъявляемые к перчаткам для проведения соревнований, до выхода боксера на ринг.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ – ряд приёмов для осуществления искусственной вентиляции легких и восстановления нарушенного дыхания пострадавшего.

ГАНДБОЛ (ручной мячь) (англ. handball, hand – рука и ball — мяч) – командная спортивная игра, в которой спортсмены, передавая мяч партнерам по воздуху только руками, стремятся забросить его в ворота соперника.

РАБОТА РУК (в боксе) – активные и согласованные ударные действия левой и правой рукой боксёра в голову и туловище соперника; различные виды защит, выполняемые с помощью рук.

ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ (в гимнастике) – перемещение одной или обеих рук из одних положений в другие.

НЫРОК ПОД РУКУ (в борьбе) – действие борца во время схватки при выполнении которого он проходит под рукой противника и оказывается сбоку или сзади него.

ВЬЮЧНОЕ СЕДЛО – специальное седло для перевозки вьюков. Позволяет симметрично и равномерно распределять груз на спине животного и прочно закреплять его.

МАГАЗИН (в спортивном оружии) – одна из частей винтовки или пистолета, служащая для помещения нескольких патронов.

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ (в оружии) – приспособление, запирающее спусковой механизм.

ЩИТКИ ЗАЩИТНЫЕ – служат для предохранения ног от ударов при игре в футбол, хоккей и другие спортивные игры.

РАКОВИНА ЗАЩИТНАЯ – жёсткий щиток, предназначенный для защиты половых органов от повреждений.

БОКСЁР ОБОРОНИТЕЛЬНОГО СТИЛЯ - спортсмен, ведущий поединок с такти-

арқылы оны шаршату тәсілімен жекпежек жүргізетін боксшы.

ҚОРҒАУ, ҚОРҒАНЫС (спортта) – 1. спортшының немесе команданың қарсыласының шабуылын тойтарып, оған басымдылық бермеу; 2. Спорт ойындарында қарсы команданы өзінің қақпасына (шығыршығына) жақындатпау мақсатындағы әрекет.

ҚОРҒАУШЫ – спорт ойындарында (мыс., футболда, хоккейде, гандболда, су добында т.б. басты мақсаты өз қақпасына (баскетболда өз шығыршығына) қарсы команданың шабуылшыларын жақындатпау міндеті жүктелген ойыншы.

ҚОРШАУ – ағаш қалыпқа тығындап бекітілген шабықтардан жасалған қабырға.

ҚОРШАУ ТОРЫ (жеңіл атлетикада) – балға лақтыру кезінде лақтыру алаңын қоршайтын темір тор.

ҚОРШАУ ҚАЛТҚЫЛАРЫ – өзендер мен көлдердегі жағдайларда шомылушы көпшіліктің жүзуін шектеуші жабдықтар.

ҚОРЫҚ – әртүрлі шарларды үйымдастыру арқылы жабайы аңдар мен құстардың санын басқа да табиғи байлықтарды сақтау мен молайту мақсатында белгілі бір уақыт аралығында ешкімнің тиісуіне рұқсат берілмейді деп жарияланған бөлекше аумақ.

ҚОРЫТУ – атқарылған жұмыстардың барысын талдап тұжырымға келу.

ҚОРЫТЫНДЫ БАҒА – сандық немесе сапалық белгі түрінде берілетін ақырғы нәтиже.

ҚОСАҚТАЛУ (альпинизмде)– бірбірлерін қауіпсіздендіру үшін бір арқанмен қосақталып белгіленген бағыт бойынша жүрген спортшылардың тобы.

ҚОСАЛҚЫ ЖОЛ (тректегі велосипед жарыстарында) – трек жолындағы бақылау – өлшеу сызығының сол капталындағы ашық алаң.

ҚОСАЛҚЫ ҚҰРАМ – команда сапындағы ойыншылардың екінші қосалқы тобы.

ческой установкой на сдерживание атакующих действий и изматывание соперника.

ЗАЩИТА (в спорте) – 1. Действия спортсмена или команды, имеющие целью отразить нападение противника, не дать ему возможности добиться преимущества. 2. В спортивных играх, главная задача которых заключается в обороне подступов к своим воротам (корзине).

ЗАЩИТНИК – игрок команды в спортивных играх (напр., в футболе, хоккее, ручном мяче, водном поло и т.д.), главная задача которого заключается в обороне подступов к своим воротам (в баскетболе – подступов к своей корзине).

ХЕРДЕЛЬ – забор из прутьев, плотно набитых в деревянную раму.

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ СЕТКА (в лёгкой атлетике) – жёсткая сетка применяется для ограждения круга для метания молота.

ПЛАВУЧЕЕ ОГРАЖДЕНИЕ – элемент оборудования пляжей и купален массового пользования на реках и озерах.

ЗАКАЗНИК – отдельная территория охотничьих угодий, объявленная неприкосновенной на определенный срок с целью сбережения и увеличения численности дичи или других природных богатств путем проведения на ней различных мероприятий.

ОБОБЩЕНИЯ – полученный вывод в процессе изучения проблемы.

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА – конечный результат, который даётся в количественной или качественной форме.

СВЯЗКА (в альпинизме) – группа спортсменов, двигающихся по маршруту с использованием одной веревки для страховки друг друга.

ДОРОЖКА НЕЙТРАЛЬНАЯ (на треке велосипедном) – пространство на полотне трека слева от контрольной измерительной линии.

ДУБЛИРУЮЩИЙ СОСТАВ – второй, резервный, состав игроков, объединенных в команду.

ҚОСАРЛАНҒАН СОҚҚЫ (бокста) – бірінің соңынан бірі өте тез жасалатын екі соққы.

ҚОСАЛҚЫ АРҚАН (репшнур) – жуандығы 6-8 мм. капрон немесе нейлоннан өрілген (негізгі жіпарқан сияқты) қосымша бөліктерді және әдістерді ұйымдастыруға арналған жабдық. Қауіпсіздік үшін қолданылмайды.

ҚОСАРЛАП АТУ – мылтықтың екі оқпаннан бір сәтте немесе бір сәтке жуық арада атып екі атыстың үні жалпы бір дыбысқа ұласқан сәт.

ҚОСҚАБАТ ЕСЕП – жалпы есебі екі команда үшін де қатар есепке алынатын спорт жарыстарының өткізілуі.

«ҚОСҚОЛДЫ БОКСШЫ» – оң қолмен де, сол қолмен де бірдей күшті соққылар жасай алатын боксшы. «Қосқолды» боксшы болу жекпе-жекті өткізу тәсілін жақын арақашықтыққа құра алатын боксшылар үшін өте пайдалы.

ҚОСАРЛАП ҰРУ (бильярдта) – екі ернеуге бірдей соғылып қайтатын шар.

ҚҰЛАУ (суға секіруде) – суға секірумен жаттыққан кезде суға дұрыс енуді үйрену үшін орындалатын жаттығу.

ҚҰЛАШТАП ЖҮЗУ – ең шапшаң әрі кең тараған спорттың жүзу әдісі.

ҚҰМ ТЫҒЫЗДАЛҒАН ТҰЛЫП – іші тұралған синтетикалық заттармен, шие дәнімен немесе құммен толтырылған сопақша келген былғары жабдық.

ҚҰНАН БӘЙГЕ – қазақтың ұлттық ат спорты түрлерінің бірі. Тісіне қарап жасын төрешілер алқасы анықтайтын үш жастағы құнандар арасындағы қысқа қашықтыққа шабатын бәйге.

ҚҰРАЛДЫ БАЙҚАУ – спорттық гимнастикада жарыс тәртібіне сәйкес баға алу үшін жаттығулар орындалатын құралдарды әр гимнастың алдын ала сынап (бой үйретіп) көруі.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚ (мүкамал, спортта) – спортшыларды үйретуге арналған залда немесе жаттығу алаңдарында болатын арнайы құралдар.

ДВОЙНЫЕ УДАРЫ (в боксе) – два быстро следующих один за другим удара.

ВЕРЁВКА ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ (репшнур) — капроновая или нейлоновая плетёная верёвка (как и основная верёвка), сечением 6-8 мм, служит для организации вспомогательных узлов и приёмов. Для страховки не применяется.

СДВОЕННЫЙ ВЫСТРЕЛ – выстрел из обеих стволов ружья одновременно или почти одновременно, когда звуки от обоих выстрелов сливаются в один общий звук.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ – проведения спортивных соревнований для определения общих итогов для двух команд.

«ДВУРУКИЙ БОКСЁР» – боксёр, умеющий бить одинаково сильно как правой, так и левой рукой. Двурукость очень ценится у боксёров, основывающих свою тактику боя на ближней дистанции.

ТРИПЛЕТ (в бильярде) – отражение шара от двух бортов.

СПАД (в прыжках в воду) – подводящее упражнение, применяемое при изучении прыжков для совершенствования входов в воду.

КРОЛЬ – самый быстрый и наиболее популярный спортивный способ плавания.

ГРУША НАСЫПНАЯ – конусообразный кожаный снаряд, наполненный песком, вишневыми косточками или рубленым синтетическим материалом.

КУНАН БАЙГА – казахский национальный конный вид спорта. Скачка на короткую дистанцию лошадей-трехлеток, возраст которых по зубам определяет судейская комиссия.

ОПРОБОВАНИЕ СНАРЯДА – время, установленное правилами соревнований по спортивной гимнастике, когда каждый гимнаст имеет возможность проверить (опробовать) снаряд, на котором предстоит выполнять упражнение на оценку.

ИНВЕНТАРЬ (спортивный) – специальное оборудование зала или тренировочной площадки, предназначенное для обучения спортсмена.

ҚҰРҒАҚ ПАРТИЯ (немесе ойын) – жеңілген ойыншы қарсыласынан бір де ұпай ала алмай немесе шар түсіре алмай ұтылған партия.

ҚҰРҒАҚТАҒЫ ТҰҒЫР – суға секірудің әдістерін меңгеру үшін құрғақ жерге орнатылған оқу-жаттығу серпілмесі.

ҚҰРҒАТУ ЖҮЙЕСІ – футбол басқа да спорт алаңдарының астындағы осы алаңдарға жиналған суды ағызу үшін арнайы қазылып, мөлдек таспен толтырылған арықтар.

ҚҰРАМА КОМАНДА– жарыстарда ауданның, облыстың, республиканың намысын қорғайтын күшті спортшылардың тобы.

ҚҰРМЕТ КӨРСЕТУ (сайыста) – сайыс бастаған және аяқтаған кезде қаруды жоғары көтеріп төреші мен қарсыласын құрметтеу рәсімі.

ҚҰРЛЫҚАРАЛЫҚ ЧЕМПИОН – кейбір WBC және IBF сияқты кәсіби боксшылар ұйымдары спортшының қай құрлықта тұратындығына қарамай рейтинг бойынша екінші ондыққа жататын боксшылардың арасында сарапқа салынатын атақ.

ҚҰСБЕГІ – қыран құстарды аңға түсуге үйрететін маман

ҚҰТҚАРУ КҰРТЕШЕСІ – су өтпейтін тығыз матадан тігілген екі қабатты жеңіл киім. Оның қабаттарының арасында және жағасындағы арнайы қалдырылған бос қуысқа суға батпайтын зат салынады.

ҚҰТҚАРУ ҚЫЗМЕТІ – таулы аудандарда кездейсоқ жағдайларға тап болудың алдын алу және оларға жедел жәрдем көрсету үшін құрылатын ұйым.

ҚЫЗБАЛАНУ – психикалық құбылыс, оны дұрыс бағалай білудің бір түрі, адамның өзін қоршаған ортаның әсеріне жауап беретін көңіл-күйі.

ҚЫЗ ЖАРЫС – қазақтың ұлттық ат спорты түрі, 1600 м. және 2000 м. қашықтыққа тек қана қыздар қатысатын атшабыс.

ҚЫЗ ҚУУ – қазақтың ұлттық ат спорты ойыны. Алдымен жігіт қызды қуып жетуге

СУХАЯ ПАРТИЯ (или игра) – проигранная партия, в которой проигравшему игроку не удалось сыграть ни одного очка или шара.

СУХОЙ ТРАМПЛИН – учебно-тренировочный трамплин, установленный на суше для освоения техники прыжков в воду.

ДРЕНАЖНАЯ СЕТЬ – система канав, заполненных щебёнкой и расположенных под футболными и другими спортивными полями и площадками. Служит для отвода поверхностных вод с этих полей и площадок.

СБОРНАЯ КОМАНДА – коллектив сильнейших спортсменов, представляющий республику, область, район на соревнованиях.

САЛЮТ (в фехтовании) – спортивное приветствие оружием судей и партнера перед началом и после окончания боя.

ИНТЕРКОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОН – титул, который разыгрывается в некоторых международных профессиональных боксёрских организациях, напр., WBC и IBF между боксёрами, входящими во второй десяток рейтингов разных континентов.

КУСБЕГИ – специалист, обучающий охотничьих ловчих птиц.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ – двухслойная куртка-безрукавка из плотной водонепроницаемой ткани, между слоями которой и в воротнике в специальных полостях находится плавучий материал.

СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА – организация, создаваемая в горных районах для предупреждения несчастных случаев и оказания помощи терпящим бедствие.

ЭМОЦИИ – психический процесс переживания человеком его отношения к окружающему миру, одна из форм отражения объективной действительности.

КЫЗ-ЖАРЫС – казахский национальный конный вид спорта. Гладкая скачка на дистанции на 1600 м. и 2000 м., в которой участвуют только девушки.

КЫЗ КУУ (догони девушку) – казахская национальная игра. В первом случае жигит

тиісті. Егер ол осылай жасай алса жеңіске жетті деп есептеледі де, шауып келе жатқан бетте қызды құшақтап сүюге ерікті. Ал қыз қайтар жолда жігітті қуып жетсе, ол жеңімпаз болып есептеледі де, ебі жоқ бозбаланы қамшының астына алуға тиісті. Қашықтық 400-500 м.

ҚЫЗ-ҚУУМАЙ – қырғыздың ұлттық ат спорты ойыны, қызды қуып жету.

ҚЫЛҚАЙЫҚ – 1,2,4 ескекшіге арналған тесік-орындары, қақпағы бар, үсті жабық спорттық еспе қайық.

ҚЫЛЫШ (эспадрон) – шанышатын әрі кесетін сайыс қаруы. Болат жүзі өрнекті, жүзінің жалпақ жағының екі қапталында ұзыннан-ұзақ батыңқы із бар.

ҚЫЛЫШТАСУ – қазақ сарбаздары мен батырларының шабатын және кесетін қаруы — қылышты қолданудың әдісін жетік меңгеруге арналған әскери сайыс өнері.

ҚЫРҒЫЗДЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – көбісі қазақ халқының ұлттық спорт түрлері, дене тәрбиесі және ойындарына ұқсас (ат чабыш, жорга салыш, жамбы атмай, қыз-куумай, одарыш, тиын эпмай, улак-тартыш, тоғуз-кумалак), қимыл-қозғалыс ойындары — ордо, ак чолмок және т.б.

ҚЫСҚА ТОЛҚЫНДА ЖҰМЫС ЖАСАУШЫ – қыска толқындарда жұмыс жүргізетін әуеской радиоспортшы.

ҚЫСҚА ТОЛҚЫНДАР (ҚТ радиоспортта) – ұзындығы 10-нан 40 м. дейінгі электромагнитті толқындар.

ҚЫСҚЫ ОЛИМПИЯЛЫҚ ОЙЫНДАР – жазғы Олимпиялық ойындар өткеннен кейін 2-ші жылы 4 жылда 1 рет Халықаралық Олимпиялық комитет өткізетін спорттың қысқы түрлерінен кешенді жарыстар. ҚОО-дың тарихы 1924 жылдан (Шамони, Франция) басталады.

ҚЫСҚЫ СТАДИОН – спорттың конькимен мәнерлеп сырғанау, хоккей, шаңғы-

старается догнать девушку. Если ему удается это сделать, он считается победителем и ему предоставляется право на скаку поцеловать девушку. Если же девушке на обратном пути удается догнать жигита, она считается победительницей и ей предоставляется право бить камчой (плетью) нерасторопного юношу. Дистанция 400-500 м.

КЫЗ-КУУМАЙ – кыргызский конный вид спорта – погоня за девушкой.

БАЙДАРКА (каяк) – гребное спор-тивное судно, закрытое сверху декой (палубой), в которой прорезаны кокпиты (люки) для 1,2,4 гребцов.

САБЛЯ (эспадрон) – спортивное колющее и рубящее фехтовальное оружие. Клинок стальной, фигурного сечения, с продольными пазами на боковой, широкой части клинка.

КЫЛЫШТАСУ – боевое искусство казахских сарбазов (батыров), основанное на виртуозном владении техникой фехтования рубящим, режущим оружием, называемым кылыш (сабля).

КЫРГЫЗСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – многие сходны с казах-скими национальными видами спорта; физическим упражнениям и играм (ат чабыш, жорга салыш, жамбы атмай, кыз-куумай, одарыш, тиын энмай, улак-тартыш, тогуз-кумалак) и типа подвижных игр как – ордо, ак чолмок и др.

КОРОТКОВОЛНОВИК – радиолюбитель-спортсмен, ведущий работу на коротких волнах.

КОРОТКИЕ ВОЛНЫ (КВ в радиоспорте) – электромагнитные волны длиной от 10 до 40 м.

ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (ЗОИ) – комплексные соревнования по зимним видам спорта, проводимые Международным Олимпийским комитетом (МОК) 1 раз в 4 года – через год проведения летних Олимпийских игр. История ЗОИ ведется с 1924 г. (Шамони, Франция).

ЗИМНИЙ СТАДИОН – комплексное сооружение, предназначенное для занятий и

мен жарысу шапшаң түсу, слалом, бобслей, скелетон, тұғырдан шаңғымен секіру т.б. қысқы түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған жан-жақты күрделі құрылыс. Қысқы стадиондар көбінесе жол көлігімен оңай жететін табиғаты әсем, таулы аймақтарда салынады. Қысқы стадионның үлгісі ретінде Картина Д'Ампеццоны (Италия) Скво-Вэллиді (АҚШ), Санкт-Мористі (Швеицария), Медеуді (Қазақстан Республикасы) және т.б. алуға болады.

соревнований по основным зимним видам спорта: конькобежному, фигурному катанию на коньках, хоккею, лыжным гонкам, скоростному спуску, слалому, бобслею, скелетону, прыжкам на лыжах с трамплина и т.д. Зимние стадионы обычно строятся в красивой горной местности, имеющей хорошие транспортные подъезды. Примером могут служить зимние стадионы. в Кортина Д'Ампеццо (Италия), Скво-Вэлли (США), Санкт-Морице (Швейцария), Медеу (Республика Казахстан) и другие.

Л

ЛАГ – қайықтың өткен жолымен шапшаңдықты өлшейтін аспап.

ЛАГЕРЬ — әдетте ашық аспанның астына орналасатын шатырлардан құрылған уақытша аялдама. Лагерлер альпинистердікі, туристердікі, жаттығу, жорықтар, спорттық-тынығу, үйрену үшін болып бөлінеді.

ЛАГЕРЬ БАЗАСЫ – альпинистік жорықтардағы негізгі лагерь.

ЛАҚТЫРУ АЛАҢЫ (жеңіл атлетикада) – аумағына спорт жабдығының түсуі есепке алынатын лақтыруға (серпуге) арналған алаң.

ЛЕВЕР-ПОНГ (сүңгімен соғу) – бірінен соң бірі сол қолмен басқа тез бағытталатын екі соққы. Соққының осылайша аталуы оның ерекше күшінде емес, күтпеген жерден жасалатындығында.

ЛЕК – жаттығу жасаушылардың бірінің соңынан бірі желкелерінен қарап тұрған сап. Лекте саптың ұзына бойы енінен үлкен немесе онымен тең болады (парадтарда). Лектер бір, екі, үш және т.с.с. болуы мүмкін.

ЛИГХ – негізі 1908 жылы қаланған шайбалы хоккейден халықаралық лига.

ЛИМФА ЖҮЙЕСІ – лимфа капиллярлары мен тамырларынан тұратын және солардың бойымен жүрекке қарай түссіз сұйық зат (лимфа) ағатын тәннің түтікше тамыр жүйесінің бөлігі.

ЛИТВАНДАРДЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

ЛАГ – прибор для измерения скорости и пройденного пути яхты.

ЛАГЕРЬ – временная стоянка, обычно под открытым небом, в палатках. Бывают лагеря: альпинистский, туристский, тренировочный, походный, спортивно-оздоровительный, учебный и т.д.

БАЗОВЫЙ ЛАГЕРЬ – основной лагерь альпинистской экспедиции.

СЕКТОР ДЛЯ МЕТАНИЯ (в лёгкой атлетике) – площадь для метания, в пределах которой допускается падения спортивного снаряда.

ЛЕВЕР-ПОНГ («удар ломом») – состоит из двух быстро следующих друг за другом свингов левой рукой в голову; свое название этот удар получил не за какую-то исключительную силу, а за внезапность.

КОЛОННА – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, по два, по три ряда и т.д.

ЛИГХ – Международная лига хоккея с шайбой. Основана в 1908 г.

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА – часть сосудистой системы организма; она состоит из лимфатических капилляров и сосудов, по которым течет лимфа в направлении к сердцу.

ЛИТОВСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕ-

ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – жиргу линктенес (ат бәйгесі), кирвис (балта лақтыру), мүшкутас (орыс қашағына ұқсас ойын), растинис (көгалдағы хоккейге ұқсас ойын), раетинес (ұлттық күрес), сюбуоянитис стие бас (судағы ойын), мушимас, аудееле, агуонеле, линялис, шяшкогау – димас т.б.

«ЛОКОМОТИВ» – теміржол транспорты кәсіподақтарының ерікті спорт қоғамы. 1945 ж. құрылған.

ЛОЦИЯ – қайықтардың (кемелердің) суда жүзуі, теңіздер, су жолдары, жүзу сапарлары мен жағалаулар туралы ғылым.

ЛХОЦЗЕ (тибетше – оңтүстік шың) – екі шыңнан (негізгісі 8545 м. шығыстағы кішісі 8150 м.) тұратын орталық Гималайда Макалу мен Джомолунгманың арасындағы сегізмыңдықтар.

ЛЯКРОСС (ағыл. lacrosse, франц. la crosse — таяқша) – қалақша таякпен ойнайтын командалық спорт ойыны. Канадалық үндістерден тараған бұл ойын 1904 және 1908 жылдары олимпиялық ойындардың бағдарламасына енді.

НИЯ И ИГРЫ – жиргу линктенес (конные скачки), кирвис (метание топора), мушкутас (командная игра, напоминающая русскую лапту), ратинис (игра, похожая на хоккей на траве), ристинес (национальная борьба), собуянтис стисбас (игра в воде), тетервино мушимас аудееле, акуония, линялис, шяшкогау-димас и др.

«ЛОКОМОТИВ» – добровольное спортивное общество профессионального союза рабочих железнодорожного транспорта. Основано в 1945 г.

ЛОЦИЯ – часть науки о судовождении. Описание морей, водных путей и побережий для нужд судовождения.

ЛХОЦЗЕ («Южный пик» – тибетское название) – восмитысячник (гл. вершина 8545 м, восточная 8150 м), расположенный в Центральных Гималаях между Макалу и Джомолунгмой.

ЛЯКРОСС (англ. lacrosse, от франц. la crosse – клюшка) – спортивная командная игра в мяч с ракеткой-клюшкой. Произошла от игры канадских индейцев. В 1904 и 1908 г.г. входила в программу Олимпийских Игр.

М

«М» – желкен спортында жарысқа түсетін швертботтар тобындағы қайықтардың бір түрі.

МАГНИТТІ КӨРСЕТКІШ ТАҚТА – спорт ойындарында тәсілдерді көрсету үшін сабақтарда пайдаланатын жиналмалы немесе тұтас тақта.

МАДАҚТАМА – жеке спорт түрлері (команда) бойынша жеңіске жеткен спортшыларға, жаттықтырушыларға, дене тәрбиесі оқытушыларына, төрешілерге, ұйымдастырушыларға, дене тәрбиесі қызметкерлеріне берілетін құрметті құжат.

МАЗАСЫЗДАНУ (ағыл. stress шамадан тыс күш түсу) – қолайсыз жағдайлардың әсерінен туындаған күшті өзгірістерге карсы тәнде пайда болатын қорғаныс кабілетінің ерекше жинақталуы.

«М» – один из видов свободного класса гоночных швертботов в парусном спорте.

ДОСКА МАГНИТНАЯ ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ – складной или цельный плоский щит, применяемый в спортивных играх для занятий по тактике.

ГРАМОТА – почётный документ, которым награждаются за спортивные победы отдельные спортсмены и команды по видам спорта, тренеры, преподаватели, физкультурные работники, отдельные коллективы.

СТРЕСС (англ. stress – напряжение) – состояние, характеризующееся специфической совокупностью защитных реакций организма, вызываемых сильным воздействием неблагоприятных факторов.

МАЙЛАР – глицериннің күрделі эфирі мен май қышқылының қоспасы. Негізгі коректік тағамдардың бірі болып табылады.

МАКАЛУ (тибетше Кама-Лунгдце; 8470 м) – Арун өзені басталатын үлкен Гималайдың жотасындағы шың.

МАККАБИ – еврейлердің гимнастикалық және спорт қауымдастығының дүниежүзілік бірлестігі.

МАК-КИНЛИ – Солтүстік Американың Кордильер тауындағы ең биік шың (6193 м.).

МАҚСАТ – істің соңғы нәтижесін болжаммен күту (спортта).

МАМЫҚША – ішіне құстың мамығы салынып жылытылған альпинистер киетін сырма бешпет.

МАНАСЛУ (санскритше «жан»; тибетше Кутанг «жайпақ») – топографиялық белгісі XXX (8128 м.) – Үлкен Гималай жотасына орналасқан сегізмыңдық шың.

МАНЕЖДЕ ЖҮРУ (спортта) – кедергілерден өту, шабыс, жоғары мектеп, жорықтар; жүруді күнделікті тұрмыста қатынас құралы ретінде пайдалану.

МАНЕЖДЕ ШАБУ (ат спортында) – атпен өнер көрсетудің бір түрі (ат үшсайысының бағдарламасында).

МАРАКАНА – Рио-де-Жанейро қаласындағы дүниежүзіндегі ең үлкен муниципальдық футбол стадионы. 1950 жылы әлем чемпионатын өткізу үшін әдейі салынған. Сыйымдылығы 155000 адамдық.

МАРАПАТТАМА – жеке спорт түрлері бойынша жарыстың жеңім-пазы және жүлдегері атанған спортшылар мен командаларға берілетін құрметті құжат.

МАРАФОНДЫҚ ЖҮГІРІС – 42 км. 195 м. қашықтыққа жүгіру. Өзінің атауын Афины қаласының солтүстігінен 40 км. қашықтықтағы Марафон жазығына байланысты алған.

МАРШРУТ КОМИССИЯСЫ – туристік жорықтарға рұқсат беруге құқығы бар, тәжірибелі туристерден құрылған комиссия.

ЖИРЫ – сложные эфиры глицерина и различных жирных кислот. Относятся к основным питательным веществам.

МАКАЛУ (Кама-Лунгдце – пик долины Кама – тибетское, 8470 м) – вершина Главного Гималайского хребта у русла реки Арун.

МАККАБИ – всемирное объединение еврейских гимнастических и спортивных ассоциаций.

МАК-КИНЛИ – высочайшая вершина (6193 м) Кордильер в Северной Америке.

ЦЕЛЬ – предполагаемый конечный результат (в спорте).

ПУХОВКА – стеганая куртка альпиниста с утеплителем из птичьего пуха (лучше гагачьего).

МАНАСЛУ («душа» – санскритское; она же Кутанг – «плоская» – тибетское) – топографическое обозначение – пик XXX (8128 м), расположенный в Главном Гималайском хребте восьмитысячников.

ЕЗДА МАНЕЖНАЯ (спортивная) – преодоление препятствий, скачки, высшая школа, пробеги, езда как средство передвижения в обыденной жизни.

МАНЕЖНАЯ СКАЧКА (в конном спорте) – одно из названий соревнований по выездке (обычно в программе конного троеборья).

МАРАКАНА – муниципальный стадион в Рио-де-Жанейро, являющийся крупнейшим футбольным стадионом мира. Построен специально к розыгрышу первенства мира по футболу 1950. Вместимость – 155.000 человекомест.

ДИПЛОМ – почётный документ, которым награждаются спортсмены и команды-победители и призёры соревнований по видам спорта.

МАРАФОНСКИЙ БЕГ – бег на дистанцию 42 км. 195 м. Своё наименование получил по названию местечка – Марафон, расположенного к северу от Афин.

МАРШРУТНАЯ КОМИССИЯ – создается из опытных туристов, правомочных разрешать туристские путешествия.

МАСШТАБ – карталарды жоспарлардағы сызықтар ұзындығының олардың орналасқан жерлерінің көлемімен салыстырғанда кішірейтілген өлшемі.

МАТ – қарсы ойыншы шабуыл жасаған сәтте, корольді алып кетуге, жолын жабуға немесе шабуылдаушы фигураны жеп қойып шахтан қорғануға болмайтын, ұтылған жақтың королі қарсы жақтың шабуылына тап болған шахмат партиясының соңғы жағдайы.

МАТЧ – 2 немесе одан да көп спортшылардың (командалардың) өзара кездесуі.

МАШЫҚТАНҒАНДЫҚ – үйрену мен жаттығудың әсерінен тән функциялық және морфологиялық өзгерістерге бейімделуі.

МӘЛІК – қоянның ізі (басым көпшілігінде еркегінің).

МӘНЕРЛІ ЖҮРУ – қатарласқан қадаммен, жүгіріп немесе басқаша бір түрмен жүріп бара жатып спортшылар тобының белгілі бір қимыл көріністерді бейнелеуі.

МӘРЕ – қашықтыққа жарысудағы ең соңғы сызық (нүкте).

МЕДАЛЬДАР – жарыстың жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне тапсырылатын марапат белгілері.

МЕМОРИАЛДАР – мемлекеттің алдында немесе спорттың өркендеуі үшін зор үлес қосқан атақты спортшылар мен жаттықтырушыларды еске түсіруге арналған спорт жарыстары. Қазақстанда Ғ.Қосанов, К.Байдосов, О.Жарылғапов, А.Нұрмаханов, Ш.Серіков, О.Қанлыбаев, Б.Саттарханов атындағы т.б. мемориалдар бар.

МЕНЕДЖЕР – негізгі капитал иесіне тікелей тәуелді бір қызметтің түрін (спортта да) өз бетімен басқаратын жалдамалы маман.

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ – балалар тәрбиесінің мақсаттарын шешуге бағытталған.

МАСШТАБ – степень уменьшения длин линий на планах, картах по сравнению с их размерами на местности.

МАТ – конечное положение в шахматной партии, при котором король одной стороны (проигравшей) находится под боем и нельзя ни увести его из под шаха, ни защитить, перекрыв линию действия атакующей его фигуры, ни взять эту фигуру.

МАТЧ – состязания между двумя или несколькими спортсменами (командами).

УПРАЖНЯЕМОСТЬ – способность организма подвергаться функциональным и морфологическим изменениям под влиянием упражнений, тренировки.

МАЛИК – след зайца (преимущественно русака).

ФИГУРНАЯ МАРШИРОВКА – передвижение группы спортсменов строевым шагом, бегом или другим способом, когда на ходу они образуют определенные фигуры.

ФИНИШ – конечная точка, линия дистанции состязаний.

МЕДАЛИ – почетные значки, вручаемые победителям и призёрам соревнований.

МЕМОРИАЛЫ – спортивные соревнования, посвященные памяти выдающихся спортсменов, тренеров, внесших весомый вклад в развитие спорта, а также лиц, имеющих значительные заслуги перед государством. В Казахстане проводятся мемориалы, посвященные памяти Г.Косанова, К.Байдосова, О.Жарылгапова, А.Нурмаханова, Ш.Серикова, О.Канлыбаева Б.Саттарханова и.др.

МЕНЕДЖЕР – наёмный специалист, который самостоятельно руководит тем или иным видом деятельности, (и в спортивной деятельности), но находится в непосредственной зависимости от владельца основного капитала.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – направлено на решение задач воспитания детей.

МЕКТЕП ЖӘНЕ КОЛЛЕДЖ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ «ЖАСТАР» ЕРІКТІ СПОРТ ҚОҒАМЫ (2003 ж) – мектеп және колледждердің дене тәрбиесі ұйымдарын біріктіретін бұқаралық ерікті ұйым.

МЕКТЕПТЕР МЕН КОЛЛЕДЖДЕРДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ – оқу тәрбиесі жұмыстарының құрамды бөліктерінің бірі. Оның негізгі міндеттері – оқушылардың дұрыс дене дамуы мен шынығуына жағдай жасау, олардың денсаулығын нығайту, дене дамуын қамтамасыз ету.

МЕКТЕПТІҢ СПОРТ АЛАҢЫ – мектеп орналасқан жерде типтік жобамен жасалған спорт орталығы.

МЕҢГЕРУ (күресте) – тепе-теңдік қалыптан шығаратын шапшаң айла. Бәсекелесі жұлқығандағы қарсылығын пайдаланып оны қалыпты жағдайдан шығару.

МЕРГЕННІҢ ДАЙЫНДЫҒЫ (стенділік атуда) – ұшып бара жатқан нысананы көздеуге әбден дайын болған жағдайдағы мергеннің қалпы.

МИ – адамның мінез-құлқындағы, денедегі барлық өзгерістерді ретке келтіріп отыратын орталық жүйке жүйесінің негізгі әрі маңызды бөлігі.

МИДЫҢ ШАЙҚАЛУЫ – мидың жұмыс қабілетін бұзатын басқа тиген соққының әсерінен болатын ауыр жарақат.

МИНЕРАЛДЫ ТҰЗДАР – адам қоректенетін астық құрамында болуға тиісті: фосфор мен магний – ми мен бұлшық еттердегі химиялық процестердің дұрыс жүруі, қан құрамындағы гемоглобин мен бұлшық еттердегі миоглобинді түзетуге керек темір, белоктарды сіңіру, хлорлы натрий-осмотикалық қысымды қалпында және тәнде суды ұстау үшін кальций-фосфор және т.б. минералды заттар.

МИОЗИТ – жаттығулар кезінде зорығуға байланысты спортшыларда жиі ұшырасатын бұлшық еттердің ауыруы.

ДОБРОВОЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ «ЖАСТАР» (с 2003 г) – массовая самодеятельная организация, объединяющая деятельность школьных коллективов физической культуры.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ, КОЛЛЕДЖЕ – составная часть всей учебно-воспитательной работы. Разрешая свои специфические задачи – укрепления здоровья, содействия нормальному физическому развитию и закаливанию учащихся, – обеспечивает воспитание физических способностей учеников.

ШКОЛЬНАЯ СПОРТПЛОЩАДКА – место на школьном земельном участке, где располагается типовое школьное спортядро.

ЗАВЕДЕНИЕ (в борьбе) – темповый способ выведения из равновесия. Использовать активное сопротивление противника в ответ на рывок вывести его из равновесия.

ИЗГОТОВКА СТРЕЛКА (в стендовой стрельбе) – положение стрелка, когда он полностью приготовился к производству выстрела в летающую мишень.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ – наиболее важный отдел центральной нервной системы, является основным регулятором всех процессов в организме и поведенческих реакций человека.

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА – тяжелая травма в результате ушиба головы, сопровождающаяся нарушением функций головного мозга.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ – обязательная составная часть питания человека, куда входят фосфор и магний, необходимые для нормального течения химических процессов в головном мозгу и мышцах, железо – для построения гемоглобина крови и миоглобина мышц, кальций – для усвоения фосфора и белков, хлористый натрий – для поддержания нормального осмотического давления и удержания в организме воды и другие минералы.

МИОЗИТ – воспаление мышц, которое часто встречается у спортсменов, в связи с перетренировкой.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ (неміс. Mit-telspiel) – ойынның бастауы, дебюттен кейін жалғасатын ойынның ортасы.

МИОТОНОМЕТРИЯ – бұлшық еттердің қалпын (созылмалығын, қаттылығын, серпілмелігін) анықтауға пайдаланатын құрал.

МОГУЛ – үйілген төмпешіктер арқылы жасанды кедергілерден беткеймен сырғанап өту. Төмен қарай құлдилаған кезде спортшы екі рет секіріс жасауға тиісті.

МОНША – дененің бұлшық еттерін босаңсытып тынықтыратын, тазалайтын, жуынатын орын.

МОРЗЕ ӘЛІППЕСІ (морзе таңбасы) – өзара радиобайланыс жасаған кезде қолданылатын әріптер, таңбалар, сандар тағы да басқа белгілерге сәйкес телеграф хабарларының кестесі.

МОСЫ (нысана көздеуге) – түргеліп тұрып ату жаттығуында мылтықты тіреуге арналған жабдық.

МОТОРЛЫ ҚАЙЫҚ – кішкене каютасы бар немесе төбесі ашық моторлы шағын қайық.

МОТОРЛЫ СУ СПОРТЫ – моторлы қайықтармен өтетін спорт жарыстарының түрлері. Белгілі бір қашықтық пен уақыт аралығында тез өтетін жарыстармен қоса аралас арналармен жүзу сияқты т.б. тапсырмаларды орындау, аралас күрделі бағдарламалары бар спорт түрі.

МОТОЦИКЛ – рельссіз жолмен бір немесе екі жолаушыны алып жүруге арналған механикалық моторы бар тұзу жолмен қозғалатын екі доңғалақты машина.

МОТОЦИКЛ СПОРТЫ – тректе, тас жолда, ипподромда, ойлы-қырлы т.б. жерлерде мотоциклмен шапшаңдық сынаудан өтетін түрлі жарыстар.

МУСТАГ-АТА (мұзтау ата, 7546 м) – Орта Азиядағы ең биік шыңдардың бірі

МҰЗ (мұз айдындары үшін) – ауа райы 0^0-тан төмен суық болған жағдайда табиғи

МИТТЕЛЬШПИЛЬ (нем. Mittel-spiel) — середина игры (в шахматах), следующая за дебютом.

МИОТОНОМЕТРИЯ – прибор, который используется для определения тонуса (эластичности, твердости, упругости) мышц.

МОГУЛ – участник должен спуститься по склону, на котором созданы искусственные препятствия в виде буғров. Во время спуска спортсмену нужно выполнять два прыжка.

БАНЯ – эффективный способ расслабления мышц, путем обмывания, очищения тела.

АЗБУКА МОРЗЕ (код Морзе) – таблица телеграфных сигналов, соответствующих буквам, цифрам и другим знакам, употребляемым при ведении взаимной радиосвязи.

ШАМПИНЬОН (в стрельбе) – приспособление для поддержания винтовок произвольного образца при стрельбе стоя.

МОТОРНАЯ ЛОДКА – мелкое моторное судно, открытое или с очень небольшой каютой.

ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий различные соревнования на моторных судах. Наиболее распространены скоростные соревнования на определённые дистанции и на какой-либо отрезок времени, соревнования в прохождении сложных фарватеров, выполнение комбинированных программ и т.д.

МОТОЦИКЛ – самодвижущаяся двухколёсная одноколейная машина с механическим двигателем для перевозки одного или двух пассажиров по безрельсовым дорогам.

МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ – включает различные виды соревнований: на мотоцикле скоростные соревнования (гонки) на шоссе, треке, ипподроме, по пересечённой местности (кроссы) и др.

МУСТАГ-АТА (Отец ледяных гор, 7546 м) – одна из наиболее высоких вершин Средней Азии.

ЛЁД (для спортивных катков) – может быть получен естественным путем при

жолмен немесе мұздатқыш машиналардың көмегімен қолдан қатырылады.

МҰЗ АЙДЫНЫ – конькимен сырғанақ тебуге арналған орын. М.а.-дары негізінен үш топқа бөлінеді: табиғи өзендерде, бөгеттерде және көлдерде; қолдан құйылғандар – алаңдар мен аулаларда, жасанды механикалық және химиялық жолмен қатырылғандар.

МҰЗДАҚ – көптеген жылдар бойы тұрып, үнемі жылжып отыратын қар, жаңбыр, қырау сияқты атмосфералық шөгінділерден құралып, маңайындағы кардан биік орналасқан мұздың әжептеуір жиынтығы.

МҰЗДЫҚ – қысқы жорықтар кезінде негізгі кедергілердің бірі болып табылатын мұздың бетіне көтеріліп қатқан су.

МҰЗЖАРҒЫШ – мұздың, мұздақ қардың бетін ойып баспалдақ жасауға, қауіпсіздік немесе өзін қауіпсіздендіруге, құлаған сәтте тұтылып қалуға, тік жарларда баспалдақ жасауға арналған альпинистердің құралы. Мұзжарғыш басы имек болат балғадан, күректен және ұшында болат сүймені бар қолға орайтын бау тағылған ағаш саптан тұрады, мұзжарғыштың ұзындығы 60-100 см, салмағы – 1,5-1,8 кг.

МҰЗҚҰЛАУ – биік жардың шетіне жылжып келген мұздақтың сынған бөліктерінің биіктен құлайтын жолы.

МҰЗОЙҒЫШ (нем. Eis — мұз, Beil — оятын сүңгі-балға) – қазықтарды қағу үшін күректің орнына сүңгі-балғасы бар қысқа сапты (40-50 см) мұзойғыш.

МҰЗТӨБЕ – шанамен сырғанап төмен түсетін жер.

МҰЗТАУ – Алтай тау сілеміндегі екі басты ең биік шың: шығыс басы (4542 м), батыстағы басы (4440 м).

МҰЗШЫҚ – мұзбен астасып кеткен жылтыр мұз қиыршықтары мен ірі қар түйіршіктерінің қардың бетіне жиналған көлемді бөлігі.

МҰЗ ТЕГІСТЕГІШ – конькимен сырғанайтын жолдардың бетін тегістеуге арналған жабдық.

температуре окружающего воздуха ниже 0° и с помощью холодильных машин.

КАТКИ ЛЕДЯНЫЕ – место для катания на коньках. Катки делятся в основном на 3 группы: естественные – на реках, прудах и озерах, наливные – на полях и площадках, искусственные – механические и химические.

ЛЕДНИК – значительное скопление льда, образовавшееся выше снеговой границы из атмосферных осадков (снег, дождь, иней, изморозь), находящееся в состоянии движений и существующее длительное время.

НАЛЕДЬ – выступившая поверх льда замерзшая вода – одно из естественных препятствий в зимних путешествиях.

ЛЕДОРУБ – специальный альпинистский инструмент, применяемый для рубки ступеней во льду и фирне, для страховки и самостраховки, для самозадержания при срыве, для опоры на крутых склонах. Ледоруб состоит из стальной головки с клювом, лопатки и деревянного древка со стальным штычком на конце к которому прикрепляется темляк – петля, надеваемая на руку альпиниста. Длина ледоруб – 60-100 см, вес – 1,5 – 1,8 кг.

ЛЕДОПАД – участок, на котором сломанные осколки двигающегося ледника пересекают крутой уступ на своей дороге.

АЙСБАЛЬ (нем. Eis-лед, Beil-молоток) – укороченный до 40-50 см. ледоруб, имеющий вместо лопатки молоток для забивания крючьев.

ГОРКА ЛЕДЯНАЯ – место для спуска вниз на санях.

БЕЛУХА – высочайший горный массив Алтая, увенчанный двумя вершинами: восточной (4542 м) и западной (4440 м).

ФИРН – масса крупнозернистого снега и прозрачных ледяных зерен, часто переслаивающаяся льдом, накапливающаяся выше снеговой линии.

ЛЕДОСТРУГ – приспособление, предназначенное для выравнения поверхности льда беговых дорожек.

МҰЗ ҮСТІНДЕГІ БИ – конькимен мәнерлеп сырғанаудың спорт және көрініс түрлерін біріктірген түрі.

МҮЙІЗДЕНУ – қажалу, қысылу сияқты механикалық әрекеттердің әсерінен пайда болатын терінің сүйелденуі.

МҮГЕДЕКТЕР СПОРТЫ – жарақат алудың, науқастанудың нәтижесінде еңбек ету қабілетінен айырылған адамдар айналысатын спорт түрлері.

МЫЛТЫҚ – стенд немесе траншеядан нысана көздеуге арналған оқпанының ұңғысы тегіс оқ ататын қару.

МЫЛТЫҚ ҰҢҒЫСЫНЫҢ КЕҢДІГІ – көлденеңі 220 мм. бастау алатын ұңғы тесігінің олшемі, кейде ол ұңғы тесігінің көлденең көлеміне сәйкес келетін домалақ қорғасын оқтың шеңберіне қарай да алынады.

МЫЛТЫҚТЫҢ ДҮМПУІ – қарудан оқ атылған кезде оның дүмінің кейін қарай соғуы.

МЫЛТЫҚТЫҢ ТЕЖЕМЕП – ату кезіндегі мергеннің иығына тиетін құндақтың қайта соққысын тежейтін құндақтың түбіне қойылатын тетік.

МІНДЕТТІ БАҒДАРЛАМА (спорттық, көркем гимнастикада, акробатикада, конькиді мәнерлеп сырғанауда, суға секіруде т.б. спорт түрлерінде) – жарысқа қатысушылар міндетті түрде орындауға тиісті бағдарламадағы екі бөлімнің бірі (міндетті және еркін бағдарлама).

МІНДЕТТІ ЖАТТЫҒУ – конькиді мәнерлеп сырғанаудағы техникалық әдістердің негізі.

МІНДЕТТІ ТЕКСЕРУ – тән мүшелерін және тәнді түгелдей ол жұмыс атқарып тұрған жағдайдағы қалыпты қызметін зерттеу.

МІНЕЗ – қоғамның мүшесі ретінде адамның сан-салалы қызметімен және оның көптеген түрлерінде: оқу мен еңбекте, ойындар және көңіл көтеруде, спортпен айналысканда, басқа адамдармен өзара

ТАНЦЫ НА ЛЬДУ – вид фигурного катания на коньках, сочетающий элементы спорта и зрелища.

МОЗОЛЬ (мозоли) – сильное ороговение кожи, вызываемое механическим раздражением, трением, давлением.

ИНВАЛИДНЫЙ СПОРТ – виды спорта, которыми занимаются люди утратившие трудоспособность в последствии увечий, болезни и т.п.

РУЖЬЁ – огнестрельное оружие с гладким каналом ствола, предназначенное главным образом для стендовой и траншейной стрельбы.

КАЛИБР РУЖЬЯ – диаметр канала ствола, измеренный в 220 мм от казенного среза ствола. Бытует и другое определение калибра, имеющее в своей основе величину круглой свинцовой пули, точно соответствующей диаметру канала ствола.

ОТДАЧА ОРУЖИЯ – движение назад огнестрельного оружия в момент выстрела.

АМОРТИЗАТОР РУЖЬЯ – надставка на затылке приклада, служащая для смягчения удара в плечо стрелка от отдачи ружья во время выстрела.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (в спортивной, художественной гимнастике, акробатике, фигурном катании на коньках, прыжках в воду и в других некоторых видах спорта) – одна из двух частей программы соревнований, которая в обязательном порядке должна выполняться участниками соревнований (обязательная и произвольная программы).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – основа техники фигурного катания на коньках.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБА – исследование функционального состояния органа, системы органов или организма в целом в условиях их деятельности.

ХАРАКТЕР – совокупность существенных, стержневых свойств личности, отличающих человека как члена общества и проявляющихся постоянно во всех многообразных видах его деятельности: в учении

қарым-қатынастарында және т.б. ерекшеліктерін көрсететін жеке басы қасиеттерінің негізгі жиынтығы.

и труде, в играх и развлечениях, в спортивной деятельности, во взаимоотношениях с другими людьми и т. д.

Н

НАҒЫЗ ШАБУЫЛ – барлау жасап, дайындалып барып, қарсыласын алдап, күтпеген жерден шабуылға шығу.

«НАДОМ» – маңғолдардың дәстүрлі спорт мерекесі.

НАЗАР АУДАРУ – белгілі әрекетке, затқа қатты жинақтасып көңіл бөлуде немесе әрекет жасауда психикалық қызметтің жинақталуы.

НАЙЗА ЛАҚТЫРУ – белгіленген аумақ ішінде орындалатын жеңіл атлетиканың түрі

НАНГА-ПАРБАТ (санскрит. – жалаңаш тау) – үлкен Гималай сілемінің солтүстік-батыс шетіндегі тау жотасы. Жотада бірнеше шыңдар бар: Үлкен шың (8126 м) үлкен шыңның Солтүстіктегі етегі (7910 м) және Батыстағы шың (8000 м. шамасында).

НАРАЗЫЛЫҚ ЖАЛАУЫ (желкен спортында) – басқа қайық жарыс ережесін бұзғанда, жарыс ережесі бойынша наразылық білдірген қайықтың көтеретін жалауы

НАРТ – көбінесе алыс шаңғы жорықтарында күртік қардың үстімен азық-түлік пен құрал-жабдықтарды тасу үшін туристер пайдаланатын ұзын, жеңіл шаналар.

НӘТИЖЕЛЕРДІҢ ЖАН-ЖАҚТЫ КӨРСЕТКІШІ – жеңіл атлетиканың секіру мен лақтыру түрлерінде нәтижелерді екі беттен көрсету үшін қолданылатын құрал.

НЕПЗП АРҚАН – жуандығы 10-14 мм. болатын капроннан немесе нейлон жіптерден өрілген, әріптестердің арасындағы негізгі байланыс бөлігі болып табылатын және негізгі ауыртпашылықты көтеретін аркан.

НЕПЗП ГИМНАСТИКА – дененің жан-жақты дамуы мен шұғылданушылардың

АТАКА ИСТИННАЯ – внезапное действенное нападение после успешного проведения подготовительных, разведывательных или обманных действий.

«НАДОМ» – традиционный монгольский спортивный праздник.

ВНИМАНИЕ – сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте или действии.

МЕТАНИЕ КОПЬЯ – вид легкой атлетики, для выполнения которого выделено определенное место.

НАНГА-ПАРБАТ (Голая гора – санскритское) – горный массив в северо-западном окончании Главного Гималайского хребта, Массив имеет ряд значительных вершин. Высочайшие из них: Главная (8126 м), Северная предвершина Главной – 7910 м) и Западная (ок. 8000 м).

ФЛАГ ПРОТЕСТА (в парусном спорте) – предусмотренный гоночной инструкцией флаг, поднимаемый на видном месте яхтой, протестующей по поводу нарушения правил другой яхтой.

НАРТЫ – длинные узкие легкие сани, применяемые туристами преимущественно в дальних лыжных путешествиях для перевозки продовольствия и снаряжения, особенно при передвижении по рыхлому снегу.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ – применяют в лёгкой атлетике для двусторонней демонстрации результатов прыжков и метаний.

ВЕРЁВКА ОСНОВНАЯ – крепкая капроновая или нейлоновая плетёная верёвка служит основным связующим звеном между альпинистами – партнёрами.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА – система физических упражнений и гигиенических

денсаулығын, адамның барлық мүшелері және жүйелерінің біркелкі дамуы, сол сияқты жылдамдық, күш, иілгіштік, ептілік және шыдамдылық сияқты дене қасиеттерінің жетілуі үшін пайдаланатын тазалық пен дене жаттығуларының жүйесі.

НЕГІЗГІ ОЙЫНШЫ (спорт ойындарында) – алда жүретін, негізгі ойыншы.

НЕГІЗГІ СОҚҚЫ (бокста) – шабуыл және қарсы шабуыл кездерінде жиірек қолданатын, тиімді нәтижелерге жеткізетін, мұқият дайындалған, әрі дәл соққы (соққылар).

НЕМІС ГИМНАСТИКАСЫ (турнен) – Германияда дене тәрбиесін ұйымдастырудың алғашқы ұлттық жүйесі.

Н.НИКИФОРОВ-ДЕНИСОВТЫҢ КУБОГЫ (1914-1990) – КСРО бокс федерациясының президенті (1954-1963), АИБА-ның Еуропа құрлықтық бюросының (1967-1970), АИБА-ның президенті (1974-1978), АИБА-ның құрметті президенті (1978-1990) Н.Н.Д-тың құрметіне арналған халықаралық жарыс.

НОКАУТ АЛҒАН БОКСШЫ – рефери оған дейін санап «аут» командасын берген шақта дайын калпына келе алмаған, күшті соққы немесе соққылар алған соң жекпежекті әрі қарай жалғастыру қабілетінен айырылған спортшы.

НЫҒЫЗДАЛҒАН ДОП – іші теңіз шаламымен, жөкемен, қылмен нығыздалған жан-жақты жетілу жаттығулары үшін пайдаланатын былғарыдан жасалған жабдық

НЫСАНА (садақ тартуда, нысана көздеу спортында) – дөңгелек, сопақша тақтайларға жапсырылған, бетіне дөңгелек белгілер салынған қағаз не ұшатын (табақша) нысаналар.

НЫСАНА КӨЗДЕУ СТЕНДІ (ағыл. stand – ыңғай, орын) – стенд атуға арналған спорт албары.

средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и укрепления здоровья занимающихся, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физических качеств; быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости.

ВЕДУЩИЙ ИГРОК (в спортивных играх) – идущий впереди, головной, основной игрок.

КОРОННЫЙ УДАР (в боксе) – хорошо отработанный и поставленный удар (серия ударов), приводящий к наиболее эффективному результату и наиболее часто применяемый боксерами в атакующих и контратакующих действиях.

НЕМЕЦКАЯ ГИМНАСТИКА (турнен) – первоначальная национальная форма организации физического воспитания в Германии.

КУБОК Н.НИКИФОРОВА-ДЕНИСОВА (1914-1990) – международные соревнования в честь президента федерации бокса СССР (1954-1963), президента Европейского континентального бюро АИБА (1967-1970), президента АИБА (1974-1978), почетного президента АИБА (1978-1990).

БОКСЁР НОКАУТИРОВАННЫЙ – спортсмен, потерявший способность продолжать бой вследствие получения сильного удара или ударов и не пришедший в боевую готовность до счета «десять» и команды рефери «аут».

НАБИВНОЙ МЯЧ – набитый внутри морской травой, мочалкой или волосом, песком кожаный инвентарь, применяемый в занятиях общеразвивающими упражнениями.

МИШЕНЬ (в стрельбе из лука и стрелковом спорте) – круглые, конусообразные картонные доски, разделенные круглыми отметками, или летящие мишени (тарелочки).

СТЕНД СТРЕЛКОВЫЙ (англ. stand – позиция, место) – спортивная площадка для стендовой стрельбы

НЫСАНАДАҒЫ ТЕСІК – нысанада оқ тиген тесіктер.

НЫСАНАДАҒЫ ШАР (бильярдта) – ұратын шардан басқа шарлардың барлығы.

НЫСАНА КӨЗДЕУ СПОРТЫ – ататын және пневматикалық қарумен, арбалеттен атудан, сол сияқты садақ тартудан тұрады.

НЫСАНАНЫҢ КӨЛЕМІ – дөңгелек немесе суретті нысаналарды аумақтарға бөлетін ойыққа немесе орталық нүктеге қарай тартылған сызықтар.

НЫСАНАНЫҢ ОРТАСЫ – шеңбер іспеттес нысананың басқа бөліктерінен түр жағынан өзгеше, нысананың ортасындағы дөңгелек бөлігі.

ПРОБОИНА В МИШЕНИ – отверстие, образованное пулей.

ПРИЦЕЛЬНЫЙ ШАР (в бильярде) – любой шар, кроме битка.

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ – состоит из стрельбы из огнестрельного и пневматического оружия, из арбалета, а также из лука.

ГАБАРИТЫ МИШЕНИ – линии концентрических окружностей или овалов на круглой или силуэтной мишени, делящие мишень на зоны.

ЯБЛОКО МИШЕНИ – центральная часть круглой мишени, имеющая форму круга и отличающаяся по цвету от остальной части мишени.

О

ОЖОЛТ – бүгілген қолмен денеге соққы дарыту.

ОЙЛАНУ – заттардың жалпы қасиетінің және ішкі, сыртқы құбылыстарының өзара табиғи байланыстары мен қарым-қатынастарының адам санасында жаңғыру тәртібі.

ОЙЛЫ-ҚЫРЛЫ ЖЕР – төбе-төбелі, сайлы-жыралы, үйілген топырақты және өзен арықтары бар жер бетінің бір бөлігі.

ОЙЫН (дене тәрбиесінде) – еңбек етудің негізінде, алғашқы тұрпайы мәдениеттің аясында бірте-бірте дара тәжірибелік түрге айналған қоғам тарихындағы ойын қызметі. Ойындар: шахмат, тоғызқұмалақ, топтасып, екі жаққа бөлініп, жеке командалық, комбинациялық, денемен, қолмен т.б болып бөлінеді.

ОЙЫНҒА ҚОСУ – спорт ойындарында (волейболда, теннисте, стол теннисінде, бадминтонда қалақша және доппен өтетін т.б. ойындарда) допқа алғашқы соққыны жасап ойынды бастау.

ОЙЫНДАҒЫ ҮЗІЛІС – жарысқа қатысушылар демалу үшін ойынның ортасында 15 минутқа дейін берілетін үзіліс.

ОЖОЛТ – удар по корпусу согнутой рукой.

МЫШЛЕНИЕ – процесс отражения в сознании человека общих свойств предметов и явлений внешнего мира и закономерных связей и отношений между ними.

ПЕРЕСЕЧЁННАЯ МЕСТНОСТЬ – холмистый, расчлененный оврагами, балками и речной сетью участок земной поверхности.

ИГРА (в физическом воспитании) – в истории общества игровая деятельность постепенно выделилась в самостоятельный вид практики из области первоначально нерасчлененного искусства, зародившегося на основе труда. Игра бывает: в шахматы, тогуз-кумалак, групповая, двусторонняя, индивудуальная, командная, комбинационная, корпусом, рукой и т.д.

ПОДАЧА – начальный удар в спортивных играх (волейболе, теннисе, настольном теннисе, бадминтоне и в др. играх с ракетками и мячом), вводящий мяч в игру.

ПЕРЕРЫВ В ИГРЕ – желательно проводить обычно в середине спортивной игры, продолжительностью до 15 мин., для отдыха участников.

ОЙЫН ЖОСПАРЫ – алда өтетін жарыстағы команданың негізгі әрекеті.

ОЙЫН ЖАТТЫҒУЛАРЫ – ойындардың тәсіл айырмашылықтарын пайдаланып өткізілетін дене жаттығулары.

ОЙЫН ЖҮЙЕСІ (командалық спорт ойындарында) – ойыншылардың орналасу реті мен ойынды жүргізу тәсілін ойыншылардың, команданың жеке буындары мен тұтас команданың қимылын белгілеп, ұйымдастыру.

«ОЙЫННАН ТЫС ДОП» – ойынның тоқтатылу қажеттігін білдіретін спорт ойындарындағы термин.

ОЙЫННЫҢ БАСТАЛУЫ (спорт ойындары мен бильярд ойындарында) – ойынның нақты басталуы деп доптың немесе шардың «өз жағы» «басқа жақ» деп аталатын алаңның ортасын (сызығын) кесіп өтуі айтылады.

ОЙЫНШЫНЫ АЛМАСТЫРУ – спорт ойындарында жарыс ережесіне сәйкес спортшыларды алмастырудың реті мен тәртібі.

ОЙЫНШЫНЫ ЖАРЫСТАН ШЫҒАРУ – әртүрлі тәртіпті немесе жарыс ережесін бұзғандықтары үшін жазалау.

ОЙЫНШЫНЫ ҰСТАП ОЙНАУ – қорғаныстағы ойыншы өзі бақылаған ойыншының жолында тұрып шабуыл жасаушы допты қабылдаған кезде онымен жекпе-жекке түсетін су добындағы жеке-дара қорғанудың түрі. Мұнда қорғаушының күш-жігері қарсыласының допты лақтыруына немесе басқа әріптестеріне беруіне кедергі келтіру немесе одан допты тартып алуға бағытталады.

ОЙЫНШЫНЫ ҰСТАУ (спорт ойындарында) – белгілі бір қарсы ойыншыға кедергі жасау мақсатында кейбір спорт ойындарының түрлерінде (футбол, хоккей, баскетбол т.б.) қолданылатын қорғаныс амалының жеке әдісі.

ОЙЫН ҮЙЛЕСІМІ – спорт ойындарында команда мүшелерінің өзара бірін-бірі жақсы түсінісуі.

ПЛАН ИГРЫ – основные действия команды в предстоящем соревновании.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры.

СИСТЕМА ИГРЫ (в командных спортивных играх) – определенная организация действий игроков, звеньев команды и команды в целом, предусматривающая определённую расстановку игроков и способы ведения игры.

«МЯЧ ВНЕ ИГРЫ» – термин, употребляемый в спортивных играх и означающий, что игра должна быть остановлена.

НАЧАЛО ИГРЫ (в спортивных играх и в бильярде) – фактически началом игры считается тот момент, когда центр мяча или битка перейдет линию, ограничивающую «дом» – так называемую «линию дома».

ЗАМЕНА ИГРОКА – правилами соревнований по спортивным играм предусмотрено, какое количество участников можно заменить, и порядок замен.

УДАЛЕНИЕ ИГРОКА – наказание за различные проступки или нарушение правил соревнований.

ИГРА НА ИГРОКА – форма индивидуальной защитной игры в водном поло, при которой обороняющийся, располагаясь преимущественно позади подопечного, вступает с ним в единоборство тогда, когда последний получил передачу мяча. Усилия защитника направлены на то, чтобы помешать противнику произвести удар или передачу мяча и попытаться отобрать мяч.

ДЕРЖАНИЕ ИГРОКА (в спортивных играх) – приём индивидуальных защитных действий в некоторых спортивных играх (футболе, хоккее, баскетболе и др.), применяемый с целью помешать определенному противнику в игре.

СЫГРАННОСТЬ – хорошее взаимодействие, взаимопонимание участников команды в спортивных играх.

ОКСИГЕМОМЕТРИЯ – қанның оттегімен байытылуын анықтайтын тәсіл.

ОҚ ДАРЫҒАН ОРТА (таралу ортасы) – нысананың ортасынан жан-жаққа таралып кеткен оқ тиген тесіктер.

ОҚПЕН АТУ – ататын немесе пневматикалық қарумен ататын (винтовка, пистолет) нысана көздеу спорты.

ОҚ ТҰТҚЫШ – тирдің сыртқы қабырғасын сақтау және қорғасын оқты жинау үшін нысананың сыртына тұтылатын арнайы жабдық.

ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ – мұнда жеңімпаз анықталмайды. Нағыз жекпе-жекке жақын жағдайда үйренген әдістер мен тәсілдерді бекіту бағытында өрбитін жаттығу бәсекесі.

ОЛИМПИАДА – кібісе жылдан басталатын келесі төртжылдықтың аралығы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АЛАУ – Олимпиялық от тұтатылатын сабы бар құбыршық.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АЛАУ ЭСТАФЕТАСЫ – Олимпиялық ойындардың ашылу құрметіне кезең-кезеңге бөлінген жолды жүгіріп өтетін жеңіл атлетикалық эстафета.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АНТ (спортшылар мен төрешілер үшін) – 1920 жылдан бері келе жатқан олимпиялық ойындардағы рәсім.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АТТАШЕ – олимпиялық ойындарды өткізетін Ұйымдастыру комитеті жанындағы ұлттық олимпиялық комитеттің өкілі.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ӘНҰРАН – 1958 жылы Токио қаласында өткен ХОК-тың 55-ші сессиясында нотасымен (партитурасымен) қоса бекітілген әнұран. Қазір ХОК-тың штаб-үйінде сақтаулы тұр.

ОЛИМПИЯЛЫҚ БАСПАСӨЗ – ХОК, ҰОК және Олимпиялық қозғалыстың мәселелері бойынша шығарылып тұратын басылымдар.

ОЛИМПИЯЛЫҚ БЕЛГІЛЕР – ресми және сыйға арналған болып бөлінеді. Бірінші белгілерге ХОК пен ҰОК-тің

ОКСИГЕМОМЕТРИЯ – метод определения насыщения крови кислородом.

СРЕДНЯЯ ТОЧКА ПОПАДАНИЯ (центр рассеивания) – такая точка в мишени для стрельбы, вокруг которой располагаются пробоины.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА – спортивная стрельба из огнестрельного или пневматического оружия (винтовки, пистолета).

ПУЛЕУЛАВЛИВАТЕЛЬ – приспособление на линии мишеней для защиты от разрушений задней стены тира и для собирания свинцовых пуль.

БОЙ УЧЕБНЫЙ – бой без определения победителя. В тренировочном процессе направлен на закрепление определенных технико-тактических комбинаций в условиях обстановки, приближенной к боевой.

ОЛИМПИАДА – четырехлетний промежуток, начиная с високосного года.

ОЛИМПИЙСКИЙ ФАКЕЛ – чаша с рукояткой, зажжённой Олимпийским огнем.

ОЛИМПИЙСКАЯ ФАКЕЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА – эстафета, легкоатлетическое движение по этапам в честь открытия Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКАЯ КЛЯТВА (для спортсменов и судей) – является одним из традиционных атрибутов Олимпийских игр, который существует с 1920 г.

ОЛИМПИЙСКИЙ АТТАШЕ – представитель Национального Олимпийского комитета при Организационном комитете по проведению Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКИЙ ГИМН – гимн, утвержденный МОК на 55-й сессии 1958 г. в Токио, ноты (партитуры) которого хранятся в штаб-квартире МОК.

ОЛИМПИЙСКАЯ ПРЕССА – периодические издания, выпускаемые МОК (НОК), оргкомитетами Олимпийских игр по различным вопросам олимпийского движения.

ЗНАЧКИ ОЛИМПИЙСКИЕ – подразделяются на официальные и сувенирные. К первым относятся все значки, связанные с

қызметіне, екіншілеріне кезекті Олимпиялық ойындарға байланысты сату үшін және Олимпиялық қозғалыстың идеясын насихаттау мақсатында шығарылған Олимпиялық белгілер жатады.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ОРТАЛЫҒЫ – Олимпиялық дайындық орталығының жұмыс бағыты: спорт ізбасарларын, ҚР құрама командаларының мүшелері мен оған кандидаттарды бір орталықтан дайындау; спортшыларды әзірлеудің оқу-жаттығу жұмыстарын; олардың халықаралық жарыстарға қатысуын іске асыру; дәрігерлік-биологиялық, сақтандыру мен тынықтыру шаралары; сол сияқты спортшыларды киіммен, құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету болып табылады.

ОЛИМПИЯЛЫҚ КОНГРЕСС – олимпиялық ойындарды ұйымдастыру мен өткізу туралы маңызды мәселелерді талқылайтын конгрес

ОЛИМПИЯЛЫҚ ҚАЛАШЫҚ – олимпиялық ойындарға қатысушылар мен оларды бастап келген ресми уәкілдер орналасатын гимараттар кешені.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫС – адамның денесі мен рухани дамуын көздейтін, халықаралық байланыстарды нығайтуға, спортты дамытуға үлес қосатын құралдардың бірі – халықаралық қоғамдық қозғалыс.

ОЛИМПИЯЛЫҚ МАРАПАТТАР – бірінші жүлдеге алтын жалатқан күміс медаль мен марапаттама, екінші жүлдеге күміс медаль және марапаттама, ал үшінші жүлде қола медаль мен марапаттама.

ОЛИМПИЯЛЫҚ МЕДАЛЬ – олимпиялық ойындардың жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне берілетін марапат белгісі; 1-ші – алтын, 2-ші – күміс, 3-ші орынға қола медаль.

ОЛИМПИЯЛЫҚ МОЙЫНДАУ – ХОК-тың дүниежүзінде Олимпиялық қозғалыстың дамуына ықпал жасау мақсатында ұйымдастыру жұмыстары мен қызметі міндеттеріне сай келетін ҰОК-тарды мойындау.

деятельностья МОК и НОК, вторые — выпускаются к очередным Олимпийским играм массовыми тиражами для продажи с целью пропаганды идей Олимпийского движения.

ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ – направлением работы центра олимпийской подготовки являются: централизованная подготовка спортивного резерва, кандидатов и членов национальной сборной команды РК; реализация учебно-тренировочных планов подготовки спортсменов; участие спортсменов в международных соревнованиях; обеспечение медико-биологических, профилактических и восстановительных мероприятий; обеспечение спортсменов табельной спортивной формой и инвентарём.

ОЛИМПИЙСКИЙ КОНГРЕСС – конгресс, который обсуждает важнейшие вопросы, касающиеся организации и проведения Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКАЯ ДЕРЕВНЯ – комплекс зданий, в которых размещаются участники Олимпийских игр, сопровождающие их официальные представители и персонал команд.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ – международное общественное движение за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества.

ОЛИМПИЙСКИЕ НАГРАДЫ – первый приз состоит из позолоченной серебряной медали и диплома, второй приз – из серебряной медали и диплома, а третий приз – из бронзовой медали и диплома.

ОЛИМПИЙСКАЯ МЕДАЛЬ – награда победителям и призёрам Олимпийских игр; золотая – присуждается за 1-е место, серебряная – за 2-е, бронзовая – за 3-е место.

ОЛИМПИЙСКОЕ ПРИЗНАНИЕ – в целях содействия Олимпийскому движению во всем мире МОК может признать в качестве Национального Олимпийского Комитета организации, деятельность которых связана с его ролью.

ОЛИМПИЯЛЫҚ НЫШАН – ХОК бекіткен олимпиялық бес шығыршық композиция. Олимпиялық нышанға «Citius, altius, fortius» (тезірек, жоғарырақ, күштірек) деп аталатын ұран да енеді.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ОЙЫНДАР 1. (ерте замандағы Грециядағы) – Олимпия деп аталатын солтүстік батыс Пелопоннесте әрбір 4 жыл сайын үздіксіз өтіп тұрған жалпы гректік өте үлкен спорт мерекесі (б.э.д. 776 ж.-ж.э, 394 ж).

2. Ертедегі олимпиялық ойындар үлгісінде 1896 жылдан өте бастаған өте үлкен халықаралық кешенді спорт жарыстары.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ – Олимпиялық жарыстар өтетін спорт түрлерінің және оның өту тәртібінің жиынтығы. Әрбір жазғы және қысқы Олимпиялық ойындар үшін О.о.б.-сын халықаралық Олимпиялық комитет бекітеді.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ОТ – Олимпиялық ойындардың дәстүрлі рәсімдердің бірі. Олимпиялық от байырғы гректердің ойындары өткен жерде күн сәулесінен тұтатылған.

ОЛИМПИЯЛЫҚ РӘСІМДЕР – бұл рәсімдерге байырғы Олимпия жұртында алауды тұтату, сол алаумен Олимпиялық ойындар астанасына эстафеталық жүгіріс өткізу, олимпиялық қалашықтарда ұлттық туларды көтеру, ойындардың ашылуы мен жабылуы, жеңімпаздар мен жүлдегерлерді марапаттаулар жатады.

ОЛИМПИЯЛЫҚ САЛТАНАТ – ойындардың ашылуы мен жабылуы, жеңімпаздар мен жүлдегерлерді марапаттау.

ОЛИМПИЯЛЫҚ НЫШАН – бес құрлықтың одағын бейнелейтін бір-бірлеріне айқастырылған түрлі-түсті бес шығыршықтан тұратын белгі.

ОЛИМПИЯЛЫҚ СИМВОЛИКА – олимпиялық қозғалыс ерекшеліктерінің: Олимпиялық символ, Олимпиялық ұран (Олимпиялық эмблемамен бірге) және Олимпиялық ту – белгісі.

ОЛИМПИЯЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ – Олимпиялық спорт түрлері деп олимпия-

ОЛИМПИЙСКАЯ ЭМБЛЕМА – композиция, утвержденная МОК, в которой олимпийские кольца связаны с другими отличительными элементами. В Олимпийские эмблемы входит также девиз «Citius, altius, fortius» (быстрее, выше, сильнее).

1. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (в древней Греции) – крупнейшие общегреческие состязания, проводившиеся регулярно через 4 года в Олимпии – небольшом городке в северо-западном Пелопоннесе (776 г. д.н.э. – 394 г. н.э.).

2. Крупнейшие международные комплексные соревнования, проводимые с 1896 г. по примеру древнегреческих олимпиад.

ПРОГРАММА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР – комплекс видов спорта и спортивных дисциплин, по которым проводятся олимпийские соревнования. Утверждается Международным Олимпийским комитетом для каждых летних и зимних Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ – один из традиционных атрибутов Олимпийских игр. Огонь зажигают от солнечных лучей в тех местах, где проходили ОИ древней Греции.

ОЛИМПИЙСКИЕ РИТУАЛЫ – ритуалы, входящие в церемонию зажжения олимпийского огня в древней Олимпии и факельная эстафета с ним в столицу Олимпийских игр, поднятие национальных флагов в Олимпийской деревне, открытие и закрытие Олимпийских игр, награждение победителей и призёров.

ОЛИМПИЙСКИЙ ЦЕРЕМОНИАЛ – открытие игр, закрытие игр и награждение победителей и призеров.

ОЛИМПИЙСКИЙ СИМВОЛ – состоит из пяти Олимпийких колец в многоцветном изоброжении предсталяющий собой союз пяти континентов.

ОЛИМПИЙСКАЯ СИМВОЛИКА – система атрибутов олимпийского движения: Олимпийский символ, Олимпийский девиз (вместе с Олимпийской эмблемой) и Олимпийский флаг.

ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА – согласно Олимпийской хартии (О.х. – 2001,

лық хартияның талаптарына сәйкес (О.х. – 2001.5-тарау) келетін халықаралық спорт қауымдастығы басқаратын спорт түрлері айтылады.

ОЛИМПИЯЛЫҚ СТАДИОН – Олимпиялық ойындардың ашылу және жабылу салтанаттары, кең тараған спорт түрлерінен жарыстар өтетін басты стадион.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ТИЫН – олимпиялық ойындар өтетін қала орналасқан мемлекет шығаратын ескерткіш – ақша.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ТУ – ортасына бес түсті Олимпиялық символ салынған жиектері өрнектелмеген ақ түсті ту.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ҰРАН «Citins, altins, fortinus» (тезірек, биігірек, күштірек) – олимпиялық қозғалысқа қатысы бар барлық адамдарды олимпизм рухына сәйкес дамуға шақырған ХОК-тың жолдауы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ФИЛАТЕЛИЯ – Олимпиялық ойындардың құрметіне шығарылған почта маркалары.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ФИЛАТЕЛИЯ – Олимпиялық тақырыпқа арналған почта төлемақыларының белгілерін жинау.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ХАРТИЯ – олимпиялық ойындардың Жарғысы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ – ҰОК-тердің қызметін үйлестіру және оларға Олимпиялық қозғалысты дамытуға комек корсету жөніндегі ХОК-тың бағдарламасы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ІЗБАСАРЛАРДЫҢ СПОРТ МЕКТЕБІ – балалар мен жасөспірімдер Олимпиялық спорт түрлеріне маманданып болашақта елдің Олимпиялық командасының сапына енуді мақсат етіп қойған арнайы спорт мектебі.

ОНСАЙЫС – бірнеше жеке спорт түрлерінің басын біріктіретін көпсайыс. Онсайыс – он жаттығудан тұратын ерлерге арналған спорт түрі.

Бірінші күн: 1. 100 м (жүгіру); 2. ұзындыққа секіру; 3. ядро серпу; 4. биіктікке секіру; 5. 400 м (жүгіру).

п.50) олимпийскими видами спорта считаются виды спорта, руководимые международными федерациями и соответствующие критериям.

ОЛИМПИЙСКИЙ СТАДИОН – главный стадион Олимпийских игр, где проводятся церемония их открытия и закрытия, соревнования по наиболее популярным видам спорта.

ОЛИМПИЙСКАЯ МОНЕТА – памятный денежный знак, выпускаемый государством, город которого избран местом проведения Олимпийких игр.

ОЛИМПИЙСКИЙ ФЛАГ – белое полотнище без окаймления, у которого в центре расположен Олимпийский символ в пяти цвстах.

ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ «Citius, altius, fortius» (быстрее, выше, сильнее) – послание МОК всем, кто принадлежит к олимпийскому движению, призывая к совершенствованию в соответствии с духом олимпизма.

ОЛИМПИЙСКАЯ ФИЛАТЕЛИЯ – почтовые марки, выпущенные в честь Олимпийких игр.

ФИЛАТЕЛИЯ ОЛИМПИЙСКАЯ – коллекционирование знаков почтовой оплаты, посвящённых Олимпийской тематике.

ОЛИМПИЙСКАЯ ХАРТИЯ – устав Олимпийской игры.

ОЛИМПИЙСКАЯ СОЛИДАРНОСТЬ – программа МОК по координации деятельности НОК и помощи им в развитии олимпийского движения.

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА – специальная школа, в которой дети и юноши специализируется по Олимпийским видам спорта с целью в будущем стать членом Олимпийской команды страны.

ДЕСЯТИБОРЬЕ – многоборье сочетает в себе несколько самостоятельных видов спорта. Десятиборье – это мужской вид спорта, состоящий из десяти упражнений.

Первый день: 1. 100 м (бег); 2. прыжки в длину; 3. толкание ядра; 4. прыжки в высоту; 5. 400 м (бег).

Екінші күн: 6.110 м (кедергімен жүгіру); 7. диск лақтыру; 8. сырықпен секіру; 9. найза лақтыру; 10. 1500 м (жүгіру).

«ОҢ ЖАҚПЕН (сол жақпен) **ЕРКІН ТҰР!»** – спортшылардың оң (сол) аяқтарын бір адым жылжытып, дененің салмағын екі аяғына тең салып, қолдарын белдеріне тақап бос ұстап, зейінін басқа жаққа аудармай, денесін босаңсытып оқытушының айтқанын тыңдауға немесе демалып тұруға берілетін бұйрық.

ОҢ ҚАПТАЛМЕН ТҰРУ (бокста) – боксшының оң қолы, иығы саны мен аяғы денесінің сол жағындағы сондай мүшелерімен салыстырғанда алдыңғы жақта тұратын жекпе-жекке дайын қалпы.

ООДАРЫШ – ат үстіндегі қырғыздардың ұлттық спорттық күресі.

ОРТА (оң, сол, жоғары және төмен жақтарда) – залдың бір жағындағы, жартысындағы (ортасындағы) нүкте.

ОРТАЛЫҚ АЗИЯ ЕЛДЕРІНІҢ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ – бұрын Кеңестер Одағының құрамындағы кеңістікте болған Орталық Азия республикалары Ұлттық Олимпиялық комитеттерінің ұсынысымен ұйымдастырылған кешенді - спорт жарыстары.

ОРТА СЫЗЫҚ – спорт албарының немесе алаңының ортасын қақ бөлетін сызық.

ОРТАША ТҮЙІСУ КИКБОКСИНГІ – қарсыласпен жақындасқанда әсіресе бастан ұрғанда бақылауға алынатын және әлсіреген соққы алмасуға рұқсат етіледі.

ОРНЫНДА ТҰРУ (велосипед спортында) – трек үстінде қысқа қашықтыққа жарысу тәсілі ретінде қолданатын әдіс.

«ОРЫС ОЙЫНДАРЫ», «АМЕРИКАНДЫҚ», «МӘСКЕУ ҮШБҰРЫШЫ», «ОРЫС ҮШБҰРЫШЫ» – бильярд ойындарының түрлері.

ОРЫСТЫҢ ХАЛЫҚ ОЙЫНДАРЫ – еңбек дәстүрлері, мал шаруашылығы, аңшылық, жау шапқыншылығына тойтарыс беру, тұрмыс суреттері, ырымдардың

Второй день: 6. 110 м (барьерный бег); 7. метание диска; 8. прыжки с шестом; 9. метание копья; 10. 1500 м (бег).

«ПРАВОЙ (левой) **– ВОЛЬНО!»** – команда, по которой спортсмены должны отставить на шаг правую (левую) ногу и стать свободно, расположив вес тела равномерно на обеих ногах, руки свободно сложить скрестно на пояснице, не ослаблять внимания, слушать объяснения преподавателя или отдыхать.

ПРАВОСТОРОННЯЯ СТОЙКА (в боксе) – боевая стойка боксёра, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половины своего тела.

ООДАРЫШ – кыргызская национальная спортивная борьба на лошадях.

СЕРЕДИНА (правая, левая, верхняя и нижняя) – точка, находящаяся на половине (середине) одной из границ зала.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЦЕНТРАЛЬНОАЗИАТСКИХ СТРАН – комплексно-спортивные соревнования, организованные Азиатской ассоциацией спорта по предложению Национальных Олимпийских комитетов Средне-Азиатских республик постсоветского пространства.

СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ – разметка спортивной площадки и поля, делит их пополам.

КИКБОКСИНГ ПОЛУКОНТАКТА - допускается только ослабленный и контролируемый контакт с противником, особенно при нанесений ударов в голову.

СТОЯНИЕ НА МЕСТЕ (в велосипедном спорте) – технический приём, применяемый как тактический маневр в спринтерской гонке на треке.

«РУССКИЕ ИГРЫ», «АМЕРИКАНКА», «МОСКОВСКАЯ ПИРАМИДА», «РУССКАЯ ПИРАМИДА» – виды игры в бильярд.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ – разнообразные символические и отвлеченные состязательные подвижные игры, возникшие на основе трудовой деятельности,

негізінде пайда болған, символдық, көңіл көтеретін әртүрлі бәсекелер мен қимыл-қозғалыс ойындары.

ОСЦИЛЛОГРАФИЯ – қысым төмендеген және көтерілген жағдайда тамыр соғысының графикалық жазбасы.

ОТ АЛМАЙ КІДІРУ (нысана көздеу спортында) – мылтықтың шүріппесінің бұзылуы немесе басқа да себептермен мылтықтың атылмай қалуы.

ОТ АЛМАУ – оттықтың (капсула) бұзылуы немесе дүмпінің жай ұруына байланысты оқтың тұтанбауы, сол себепті мылтықтың атылмауы.

ОТБАСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ – әртүрлі мемлекеттердің жан-жақты дайындығы бар белсенді азаматтарын тәрбиелеуге бағытталған тәрбие жұмысы.

ОТТЕГІНІҢ ЖЕТІСПЕУІ – биіктікке көтерілген кезде тіндерге баратын оттегінің жетіспеушілігіне байланысты денеде қышқылдану ретінің төмендеуі.

ОРТАЛЫҚ ОЙЫНШЫ (спорт ойындарындағы) – алаңның (албардың) орталық аумағында ортада жүретін спортшы.

ОРТАЛЫҚ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ – біріккен жүйке талшықтарынан яғни жүйке тіндері мен оның өсінділерінен тұратын адам және жануарлар жүйке жүйесінің негізгі бөлігі.

ОРТАЛЫҚ ШАБУЫЛШЫ (спорт ойындарындағы) – шабуыл аумағының орта тұсындағы ойыншы.

ОРТАҢҒЫ ЖӘНЕ КЕЙІНГІ ШЕПТЕН СОҒУ (бадминтонда) – қауырсын көтерілу траекториясымен ұшып қабылдаушыдан (қарсы ойыншыдан) асып түседі.

ОТЫРА ҚАЛУ (күресте) – аяғын алға созып немесе кейінде қалдырып кілем үстіне отыра қалатын балуанның қимылы.

ОТЫРЫП АЛУ (ауыр атлетикада) – ауыр атлетикадағы классикалық жаттығулардың бірі.

ОТЫРҒЫЗУ (самбо күресінде) – балуан денесі мен аяғының күшімен қарсыласын

скотоводства, охоты, отражавшие военные действия, картины быта, обряды.

ОСЦИЛЛОГРАФИЯ (артериальная) – графическая запись пульсовых колебаний, её компрессии и декомпрессии.

ЗАДЕРЖКА (в стрелковом спорте) – неисправность курка, осечка или другая причина, вследствие которой не произошло выстрела оружия.

ОСЕЧКА – невоспламенение капсюльного состава патрона из-за слабого удара бойка или неисправности капсюля, в результате чего не произошёл выстрел.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ – воспитание, направленное осуществлять воспитание всесторонне развитых, будущих активных граждан разных государств.

КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ –характеризуется снижением окислительных процессов в организме, которое возникает вследствие недостаточной доставки кислорода в ткани при подъеме на высоту.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ИГРОК (в спортивных играх) – игрок, который находится в центре средней зоны поля (площадки).

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА – основная часть нервной системы человека и животных, состоящая из скопления нейронов, т. е. нервных клеток с их отростками.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК (в спортивных играх) – игрок, который находятся в центре зоны защиты.

УДАРЫ ИЗ СРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ЗОНЫ (в бадминтоне) – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим (за противником).

ВЫСЕД (в борьбе) – действие борца, при котором он, выставляя (отставляя) ногу, садится на ковер.

ПОДСЕД (в тяжелой атлетике) – элемент классического тяжелоатлетического упражнения.

ПОДСАД (в самбо) – бросок, при котором борец силой туловища и ног приподнимает

кілемнен көтеріп алып, ортан жілігі жағынан (сыртынан, капталынан, ішінен) итеріп, оны көлденең салып лақтыру.

ОТЫРЫҚШЫ ҚҰС – басқа жаққа ұшып кетпейтін, орын ауыстырмайтын, аңшылық жайылымда тұрақты болатын құс.

противника над ковром и, подтолкнув его в бедро и голень спереди (сзади, снаружи или изнутри), поворачивает противника в горизонтальное положение.

ОСЕДЛАЯ ДИЧЬ – дичь, не отлетающая, не кочующая, постоянно обитающая в охотничьих угодьях.

Ө

ӨЗАРА ӘРЕКЕТ ЕТУ (спортта) – жаттығулар мен жарыстар кезінде спортшылардың бір-бірлерімен және жаттықтырушымен өзара түсінісіп алға қойған мақсатты орындау үшін бірігіп әрекет етуі.

ӨЗБЕКТІҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ — өзбек халқына ерте замандардан бері дене жаттығулары мен ойындардың көптеген түрлері белгілі болған, атап айтқанда: атшабыс, күреш, дорбоз, әртүрлі ойындар – батоба, бұпы ташар, оксок жорға, улак, шоген, шайтан-шайтан және т.б. дене жаттығулары.

ӨЗІН ҚАУІПСІЗДЕНДІРУ (альпинизмде) – шыңға өрмелеген альпинистің бағдармен жүру жолында өз қауіпсіздігі үшін жасайтын шаралары.

ӨЗ ҚАУІПСІЗДІГІ (самбо күресінде) – лақтырғаннан кейін кілем үстіне дұрыс құлай білу, жеңілгендігі жайлы белгіні уақытылы беру.

ӨЗІНДІК ЕРЕКШЕЛІГІ БАР БОКСШЫЛАР (табиғатынан дарынды) – үйреншікті, біркелкі әдістердің заңдылығынан тыс спортшының өзгеше қажырының нәтижесінде ерекшелік мәнері қалыптасып, олардың психологиялық және дене күшінің дербес да-йындығы.

ӨЗІН СЫЛАУ – спортшының сылау әдістерін өзіне қолдануы.

«ӨЗ СУЫ» (қайық есуде) – еспе жарысқа қатысу үшін есу қашықтығының белгілі бір спортшыға бөлінген тікбұрышты жолы.

ӨЗІ ОҚТАЛАТЫН ҚАРУ – атылғаннан кейін оқсалғыш өзінен-өзі ашылып, боса-

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (в спорте) – система согласованных действий спортсменов друг с другом и тренером, связанная с решением задач тренировок и выступлений.

УЗБЕКСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – узбекскому народу с древних времен были известны разнообразные виды физических упражнений и игр: верховая езда, борьба кураш, дорбоз, разнообразные игры – батоба, бупы ташар, оксок жарга, улак, шоген, шайтан-шайтан и другие виды физических упражнений.

САМОСТРАХОВКА (в альпинизме) – меры безопасности, принимаемые лично альпинистом при движении по маршруту восхождения.

САМОСТРАХОВКА (в борьбе самбо) – заключается в умении пра-вильно падать на ковер после броска, в своевременной подаче сигнала сдачи.

БОКСЁРЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ (самобойные) – не подходящие под каноны «академической» типовой техники. Их индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения спортсмена и зависит от физических и психических свойств бойца.

САМОМАССАЖ – применение спортсменом приёмов массажа на себе.

«СВОЯ ВОДА» (в гребле) – часть прямоугольной гребной дистанции, предназначенная определенному спортсмену для гонки.

САМОЗАРЯДНОЕ ОРУЖИЕ – винтовка или пистолет, у которых после выстрела

ған қорап сыртқа шығып, қайтадан орнына келгенде оқсалғышқа келесі оқ автоматты түрде өз бетімен салынатын винтовка немесе пистолет.

ӨКПЕНІҢ АУА СЫЙЫМДЫЛЫҒЫНЫҢ КӨЛЕМІ – шегіне дейін толық дем алған және дем шығарған кездің аралығында өкпеге енген ауаның көлемі. Бұл көлемді өлшейтін құрал спирометр деп аталады.

ӨЛКЕТАНУ – жергілікті жердің ынтасымен жүргізілетін өлкенің немесе оның бір бөлігінің табиғатын, тарихын, экономикасын, тұрмысын, мәдениетін т.б. зерттеп, білу.

ӨЛШЕНУ – салмақ дәрежелеріне бөлінген спорт түрлерінде жарысқа қатысушылардың және жарыс ережесіне сәйкес пайдаланатын құрал-жабдықтардың салмақтарын анықтау үшін жүргізіледі.

ӨЛШЕУ (ат спортында) – шабандоздардың салмағына міндетті түрде шек қойылатын жарыстарда сөре мен мәреге қойылған арнайы төрешілер олардың салмағын өлшейді.

ӨЛШЕУ ҚҰЖАТЫ – спорт қайығының жүру шамасына ұпай беретін немесе оның тобын анықтайтын құжат.

ӨЛШЕУІШ – ұшына қорғасын салмақ байланған, әр метрлік бөлігі белгіленген, судың терендігін өлшеуге арналған арқаншіптен жасалған аспап.

ӨЛШЕУШІ (желкен және моторлы – су спортында) – қайықтарды өлшеуге құқылы және спорт қайықтарын өлшеуді куәландыратын адам.

ӨЛШЕУІШ – метрлік, сантиметр-лік және миллиметрлік белгілерге бөлінген, арнайы қорапшаға орап салынатын майысқақ болат немесе тоқыма өнімнен жасалған таспа.

«ӨЛІ НҮКТЕ» – денеге шектен тыс күш қызметінің түсірудің кезінде тәннің зорығуынан пайда болатын жағдай. «Ө.н.» орта және алыс қашықтықтарға жүгірген кезде, жүзгенде, қайық ескенде, шаңғы және велосипедпен жарысқанда, конькимен сырғанағанда, белдескенде т.б. спорт түрлерінен жарыстар кезінде байқалады.

затвор автоматически открывается, выбрасывает стреляную гильзу и, возвращаясь в переднее положение, подает из магазина очередной патрон в патронник.

ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЁГКИХ (ЖЁЛ) – объем воздуха, который человек, сделав полный (до отказа) вдох, может выдохнуть (выдох тоже до отказа). Прибор для измерения ЖЁЛ – спирометр.

КРАЕВЕДЕНИЕ – изучение природы, истории, экономики, быта, культуры и т.д. края или его части, проводимое преимущественно местными силами.

ВЗВЕШИВАНИЕ – применяется для определения весовых категорий спортсменов, а также для выявления соответствия оборудования или инвентаря требованиям правил соревнований.

ВЗВЕШИВАНИЕ (в конном спорте) – всадников – производится специальным судьёй на старте и финише тех соревнований, где установлен обязательный вес всадника.

МЕРИТЕЛЬНОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО – документ, удостоверяющий класс или величину гоночного балла спортивного судна.

ЛОТ – прибор для измерения глубины воды, представляющий собой шнур (лотлинь), разбитый на метры, со свинцовым грузом на конце.

МЕРИТЕЛЬ (в парусном и водно-моторном спорте) – лицо, имеющее право обмера и подписи мерительного свидетельства спортивных судов.

РУЛЕТКА – гибкая стальная или текстильная лента с метровыми, сантиметровыми и миллиметровыми делениями, свернутая и уложенная в специальный футляр.

«МЁРТВАЯ ТОЧКА» – состояние острого утомления организма спортсмена в начальном периоде интенсивной физической работы. Наблюдается во время бега на средние и длинные дистанции; в плавании, гребле, гонках на лыжах и велосипеде, в беге на коньках, в борьбе и в других видах спорта.

«ӨЛІ ШАР» (бильярдта) – торкалтаның ауызына кептеліп тұрып қалған, кішкене жел соққанда немесе итергенде торкалтаға түсіп кететін шар.

ӨНДІРІСТІК ГИМНАСТИКА – еңбек ету қабілетінің деңгейін үстау, денсаулықты сақтау және оның қызметін жақсартуға бағытталған дене жаттығуларымен жұмыс күнінің барысында айналысу.

ӨРМЕЛЕУ 1. (альпинизмде) – күшті аз жұмсап жоғары қарай жылдам көтерілу.

ӨРМЕЛЕУ – 2. дене тәрбиесі сабақтарында қолданылатын жаттығулардың бір тобы. Ө.-дің түрлері: арқанмен, сырықпен, жартаска, тауға ормелеу, тұғырға, спорт құралына шығу.

ӨРТ СӨНДІРУ ҚОЛДАНБАЛЫ СПОРТЫ – өрт сөндіруде табысқа жетуге қажетті кәсіби дағдылар мен ерік күшін, жан-жақты дайындықты қалыптастыратын жаттығулардың жиынтығы.

ӨТКЕЛ – тасқын судан адамдардың немесе жүктің арғы жаққа тасымалдап өткізілуі.

ӨТУ – қарсы келе жатқан топтардың бірінің тұсынан екіншілерінің өтуі. Олар ішке (сыртқа) өту болып бөлінеді.

ӨТІМДІ ПЕШКА – жүру жолында қарсы жақтың фигураларының кедергі келтіре алмайтын шахмат партиясындағы пешка.

«МЁРТВЫЙ ШАР» (в бильярде) – шар, застрявший в губках лузы, и достаточно малейшего толчка или движения воздуха, чтобы он упал в лузу.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА – занятия физическими упражнениями на протяжении рабочего дня, направленные на улучшения функций состояния, поддерживания уровня трудоспособности и сохранения здоровья.

ПОДЪЁМ (в альпинизме) – способ возможно быстрого движения вверх с наименьшей траты сил.

ЛАЗАНИЕ – группа упражнений, используемых в занятиях по физическому воспитанию. Виды лазания: по канату, по шесту, по скале, по горам, на тумбу, на снаряд и т.д.

ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ – комплекс упражнений, способствующих выработке специальных навыков и воспитанию волевых и физических качеств, необходимых в успешной борьбе с огнём.

ПЕРЕПРАВА – переход людей и транспортировка груза через водный поток.

ПРОХОДЫ – расхождения встречных колонн. Различают: проходы снаружи (внутри), проходы справа (слева) и другие.

ПРОХОДНАЯ ПЕШКА – в шахматной партии такая пешка, продвижению которой не могут препятствовать фигуры противника.

П

ПАНАМЕРИКАН ОЙЫНДАРЫ – Халықаралық Олимпиялық комитетінің (1951 ж. бері) қамқорлығы аясында әрбір 4 жылда (Олимпиялық ойындардың қарсаңындағы жыл) бір рет өтетін аймақтық ойын.

ПАНАРАБ ОЙЫНДАРЫ – араб ойындарының мақсаты спорт шараларының арқасында араб елдері Лигасына мүше мемлекеттерді өзара жақындастыру. Бірінші ойындар 1953 жылы Александрия қаласында (Мысыр) өтті.

ПАНАМЕРИКАНСКИЕ ИГРЫ – региональные игры, проходящие под покровительством Международного Олимпийского комитета (с 1951 г.) раз в 4 года (в год, предшествующий олимпийским играм).

ПАНАРАБСКИЕ ИГРЫ – цель арабских игр заключаются в том, чтобы с помощью спортивных мероприятий еще больше сблизить между собой участников Лиги арабских стран. Первые игры проводились в 1953 г. в Александрии (Египет).

ПАНАФРИКА ОЙЫНДАРЫ – мақсаты: әлемдік деңгейдегі жарыстарға дайындауға қызмет ету. 1965 жылдан бері өтіп келеді.

ПАНКРАТИОН – жұдырықтасу мен күрес араласқан байырғы гректердің жекпежегі.

ПАРАШЮТ (желкерме) – ұшақтан (тікұшақтан) секірген адамның, тасталған жүктің төмен құлаған шапшаңдығын тежейтін құрал.

ПАРАШЮТ (желкерме) СПОРТЫ – авиация спортының бір түрі; ауадан ауыр (ұшақ, тікұшақ) сол сияқты ауадан жеңіл (аэростат стратостат) ұшу құралдарынан парашютпен секіру.

ПАРАШЮТ ТРЕНАЖЕРІ – желкермемен секірудің әдістері мен тәртібін жер үстінде үйретуге арналған жабдық.

ПАРТИЯНЫ ТАЛДАУ (шахмат, дойбы ойындарында) – белгілі бір жүрістің, жағдайдың, нұсқаның жетістіктері мен кемшіліктерін, алдағы өрісін зерделеу.

ПАССАЖ – тік отырып, қысқа қашықтыққа біркелкі желу.

ПАТ – жүру кезегі келген кезде корольге шах берілмей-ақ, одан басқа фигуралар мен пешкалар да тұрған орнынан жүруге мүмкіншілігі болмайтын шахмат ойындағы жағдай.

ПАУЭРЛИФТИНГ (күш үшсайысы) – өз алдына жеке спорт ретінде 1970 жылдан бері дамып келеді. Бағдарламасында зілтемірмен отырып-тұру; көлденең тақтаға жатып зілтемірді қосқолдап сығымдап көтеру; салмақты тарту бар.

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУ (дене тәрбиесі мен спортта) – оқу-жаттығу жұмыстары мақсатында жаттықтырушының (оқытушының) бақылау жүргізуі.

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТҰРҒЫДАН БАҒАЛАУ (грек. paidagogike от gi-ke paidos+ago – баланы тәрбиелеу) – сыннан өтушінің нақты тапсырманы орындау кезіндегі жағдайының сандық-сапалық өлшемі, немесе даму мүмкіншіліктері, табысқа қол жеткізуі.

ПЕЛОТА-АЛЬ-СЕСТО – Аргентинада кең тараған спорт ойыны.

ПАНАФРИКАНСКИЕ ИГРЫ – цель – служить средством подготовки к состязаниям мирового ранга. Проводятся с 1965 г.

ПАНКРАТИОН – единоборство у древних греков, сочетание кулачного боя с борьбой.

ПАРАШЮТ – аппарат для замедления скорости падения человека или груза в прыжке с самолета (вертолёта).

ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ – один из видов авиационного спорта; сущность его – прыжки с парашютом с летательных аппаратов как тяжелее воздуха (самолеты, вертолеты), так и легче воздуха (аэростаты, стратостаты).

ТРЕНАЖЁР ПАРАШЮТНЫЙ – снаряд для наземного обучения правилам и приёмам прыжка с парашютом.

АНАЛИЗ ПАРТИИ (в шахматах и шашках) – исследование преимуществ, недостатков и перспектив того или иного хода, варианта, партии.

ПАССАЖ – короткая, высокая, ритмичная рысь.

ПАТ – конечное ничейное положение шахматной партии, при котором ни одна из фигур или пешек стороны, обладающей очередью хода, не имеет ходов, а король не находится под боем.

ПАУЭРЛИФТИНГ (силовое троеборье) – как самостоятельный вид спорта существует с 1970 г. В программу входит: приседание со штангой на плечах; жим штанги лежа на горизонтальной скамье; становая тяга.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (в физическом воспитании и спорте) – контроль, осуществляемый тренером (преподавателям) в учебно-тренировочных целях.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА (греч paidagogike от gike paidos+ago дитя+веду, воспитываю) – количественно-качественная мера состояния или перспективы совершенствования тестируемого, достижения успеха в выполнении им конкретного задания.

ПЕЛОТА-АЛЬ-СЕСТО – распространенная в Аргентине спортивная игра.

ПЕНТАТЛОН – көне заманғы (байырғы гректердің) Олимпиялық ойындардың бағдарламасына енген бессайыс. Бұл жарыс жүгіру, секіру, диск және найза лақтыру, күрестен, кейбір мәліметтер бойынша жүдырықтасудан да өткен.

ПИОФРИ – бір орында тұрып орындалатын пассаж.

ПИРУЭТ (ат спортында) – екі қатар ізбен, радиусы ат тұлғасының ұзындығына тең шеңбер жасап жүру.

ПИСТОЛЕТ (фран. pistolet) – оқпаны қысқа, оқпен атылатын отты қару.

ПИСТОЛЕТПЕН ШАПШАҢ АТУ – 25 м қашықтыққа қойылған бес нысананы барынша тездікпен барлығы 60 оқты атулары керек.

ПЛАНЁР – қарсы соққан желдің күші және ауа ағынының екпінімен әуеде жылжымайтын қанаттары арқылы ұсталып, моторсыз ұшатын ауадан ауыр аппарат.

ПЛАНЁР СПОРТЫ – моторсыз, ауадан ауыр ұшу аппараты планермен жарысатын әуе спортының түрі.

ПНЕВМАТИКАЛЫҚ АТЫЛАТЫН ҚАРУ – қысылған ауаның күшімен оталатын спорттық винтовкалар мен пистолеттер.

ПНЕВМАТИКАЛЫҚ ТҰЛЫП – соққыны жетілдіру үшін қолданатын боксшының жабдығы.

ПРОМОУТЕР – кәсіби боксшылар ұйымының матчты өткізу құқығын сатып алған ұжымның басшыларымен матчты қаржыландыру және ұйымдастыру мәселелерін шешу тапсырылған өкілі.

ПСИХИКАЛЫҚ ШЫДАМДЫЛЫҚ – жаттығулар мен жарыстар кезінде тәнге түсетін әжептәуір ауыртпашылықтың әсерінен пайда болатын қалжырау, шаршау белгілерін байқатпай спортшының өзіне тән мінез-құлқының психикалық қалпын сақтай алу қасиеті.

ПУЛЬСОМЕТРИЯ (лат. pulsus+ metreo — соғу, дүрсіл — өлшеу) – тәннің жағдайын тамырдың соғысы арқылы (жиілігіне,

ПЕНТАТЛОН – античное (древнегреческое) пятиборье, обязательная программа Олимпийских игр. В пятиборье входили: бег, прыжки, метание диска и копья, борьба; по некоторым данным включался кулачный бой.

ПИОФРИ – пассаж на месте.

ПИРУЭТ (в конном спорте) – круг, выполненный в два следа, радиусом, равным длине корпуса лошади.

ПИСТОЛЕТ (фран. pistolet) – короткоствольное оружие для стрельбы пулей.

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА – спортсмены со скоростью производят в общей сложности 60 выстрелов по пяти целям с дистанции в 25 м.

ПЛАНЁР – безмоторный летательный аппарат тяжелее воздуха, который держится в воздухе на неподвижных крыльях за счет встречного ветра или восходящих потоков воздуха.

ПЛАНЁРНЫЙ СПОРТ – вид воздушного спорта, на безмоторных аппаратах тяжелее воздуха – планерах.

ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ – спортивные винтовки и пистолеты, действующие силой сжатого воздуха.

ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ГРУША – боксёрский снаряд, служащий для упражнений в ударах.

ПРОМОУТЕР – представитель профессиональной боксёрской организации, уполномоченный ею для решения всех финансовых и организационных вопросов проведения матча с руководством организации, купившей право на этот матч.

ВЫНОСЛИВОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ – способность спортсмена сохранять свойственный ему уровень проявления психических процессов, принимающих участие в регулировании его специальных действий во время тренировок, соревнований под влиянием значительных физических нагрузок и вызываемого ими утомления.

ПУЛЬСОМЕТРИЯ (лат. pulsus+ metreo — удар, толчок+измеряю) – метод изучения состояния организма по пульсу (его час-

өзгешелігіне қарап) бақылау тәсілі. Тамыр соғысының жиілігі жүректің жиырылу жиілігіне сәйкес келеді.

ПУНКТБОЛ – соққылардың дәлдігін жетілдіру үшін боксшылар пайдаланатын жабдық.

ПУШБОЛ (ағыл. pushboll) – салт аттылардың үлкен доппен өткізетін спорттық ойыны. Шабандоздар допты итеріп оны қарсы қақпаға енгізуге тырысады.

тоте и характеру). Частота пульса соответствует частоте сердечных сокращений.

ПУНКТБОЛ – снаряд, используемый боксёрами при совершенствовании точности ударов.

ПУШБОЛ (англ. pushboll) – командная конная игра с большим мячом. Всадники толкают мяч и стараются загнать его в ворота соперников.

Р

РАДИОКЛУБТАР – радиотехника және радиоәуесқойлармен спорттық-бұқаралық жұмыстар саласындағы оқу және конструкторлық қызметінің орталығы.

РАДИОКОДТАР – қысқа толқындағы жұмыста спортшылардың өзара радиохабар алмасуы кезіндегі шартты белгілер.

РАДИОҚАБЫЛДАҒЫШ – радиостанциялардан түскен дыбыс белгілерін өзгерту мен күшейтуге, осы белгілердің жиілігін дыбыс толқынына айналдыратын радиостанция бөлігі.

РАДИОСПОРТ – бұқаралық, техникалық спорт түрлерінің бірі. Радиоспорттан мынадай жарыстар өткізіледі: кез келген толық диапозонында радиоәуесқойлармен екі жақта байланыс жасау; радиограммаларды тез беру және қабылдау; «дала күні»; «түлкі аулау» және т.б.

РАДИОТАРАТҚЫШ – радиостанцияның жоғары жиіліктегі электр толқынын тудыруға арналған бөлігі.

РАДИОТОЛҚЫН ӨРІСІ – толқынның белгілі қашықтықтарымен шектелген (ұзақ, орташа, қысқа және т.б.) немесе радиостанса топтарымен жұмыс істеуге арналған радиотолқын аумақтары.

РАКЕТКА (теннисте) – теннис ойнайтын құрал. Сопақша келген басынан, мойынынан және сабынан тұрады.

РАУНД – боксшылар кездесуіндегі жекпе-жектің бөлігі.

РАДИОКЛУБЫ – центры учебной и конструкторской деятельности в области радиотехники и спортивно-массовой радиолюбительской работы.

РАДИОКОДЫ – сборники условных сокращений, применяемые спортсменами-коротковолновиками для переговоров при радиообмене.

РАДИОПРИЁМНИК – часть радиостанции, предназначенная для усиления и преобразования сигналов радиостанции и превращения этих сигналов в колебания звуковой частоты.

РАДИОСПОРТ – один из самых массовых среди технических видов спорта. Различают следующие виды соревнований по радиоспорту: по установлению двухсторонней радиосвязи с радиолюбителями на любых диапазонах волн; по скоростному приёму и передаче радиограмм; «полевой день», «охота на лис» и т.д.

РАДИОПЕРЕДАТЧИК – часть радиостанции, предназначенная для создания электрических колебаний высокой частоты.

ДИАПАЗОН РАДИОВОЛН – участок радиоволн, выделенный для работы радиостанций, или область радиоволн, ограниченная определенными длинами волн (длинные, средние, короткие и т.д.).

РАКЕТКА (теннисная) – служит для игры в теннис. Состоит из головки овальной формы, шейки и ручки.

РАУНД – время одной части боя во встрече боксёров.

РАФТИНГ – салдармен түсу. Салда 5-тен 8 адамға дейін болады, ал бағыттаушы міндетті түрде тәжірибелі спортшы болуға тиіс.

РЕГАТА (итал. regatta – қатар сызық) – жарыстың алдында сөрсге шыққан қайықтар бір сызықтың бойында орналасатын, жүзу жолдарын бірнеше рет қайталайтын желкен спортынан үлкен жарыс.

РЕГБИ (Англиядағы Pingby қалашығының астына сәйкес) – сопақша келген доппен өтетін командалық спорт ойыны (алаңда 15 адамнан).

РЕЗЕҢКЕ ТАСПА – ұзындығы 3-7 м. келетін созылғыш резеңке тілім. Түрлі бұлшық ет топтарының күшін жетілдіретін жаттығулар жасауға пайдаланылады.

РЕЙТИНГ (ағыл. rating баға) – жеке спортшылар немесе спорт командаларының өзара күш арасалмағы. Рейтинг тізіміндегі спортшының (команданың) жеңістері мен жеңілістерін есепке алу жолымен шығарылады.

РЕКОРДТАР КЕСТЕСІ – жарыста өткізу жағдайы белгіленген тәртіпке сай келген жағдайда объективті түрде тіркеу жасалған әлдебір спорт түрінен сол уақыттағы ең жоғары көрсеткіштердің (рекордтың) тізбесі.

РЕКОРДТАР КІТАБЫ – жоғары спорт көрсеткіштерін тіркеу үшін спорт ұйымдарында болатын кітап.

РЕКОРДТЫҚ САЛМАҚ (ауыр атлетикада) – зілтемірдің, ресми рекордтан асып түсетін салмағы.

РЕКОРДШЫ – спорттың бір түрінен (бір жаттығудан) спорт қоғамындағы, аудандағы, қаладағы, облыстағы, мемлекеттегі, әлемдегі ресми жарыста бұрын жасалған үздік көрсеткіштен асып түсетін нәтиже жасаған спортшы.

РЕПОРТАЖ (спортта) – журналистиканың жанры. Әлдебір спорт жарысы туралы мәлімет беру. Репортаждар тікелей және жазып алу арқылы жүргізіледі.

РЕПШНУР – диаметрі 6-7 мм ұзындығы 2-4 м келетін капрон аркан.

РАФТИНГ – спуск на водопадах. На судне находятся от 5 до 8 человек, а загребной – обязательно опытный спортсмен.

РЕГАТА (от итал. regatta – линия, ряд)– крупное соревнование по парусному спорту, состоящее из нескольких классных гонок, когда перед гонкой суда на старте выстраивались в одну линию.

РЕГБИ (от названия английского городка Ringby) – спортивная командная игра (по 15 человек на поле) с мячом овальной формы.

РЕЗИНОВЫЙ ЖГУТ – эластичная ленточная резина длиной 3-7 м. Применяется в упражнениях для развития силы различных групп мышц.

РЕЙТИНГ (англ. rating – оценка) – оценка относительной спортивной силы отдельных спортсменов или спортивных команд. Рейтинг формируется путем учета побед и поражений данного спортсмена (команды).

ТАБЛИЦА РЕКОРДОВ – перечень наивысших на данное время достижений (рекордов) по какому-либо виду спорта, допускающему объективную регистрацию результатов при стандартных условиях проведения соревнований.

КНИГА РЕКОРДОВ. Находится в спортивной организации для регистрации высших достижений.

РЕКОРДНЫЙ ВЕС (в тяжёлой атлетике) – вес штанги, превышающий официальный рекорд.

РЕКОРДСМЕН – спортсмен, установивший новое достижение по какому-либо виду спорта, превышающее ранее существующий лучший результат, показанный в спортивном обществе, районе, городе, области, стране, мире.

РЕПОРТАЖ (спортивный) – жанр журналистики: сообщение о каких-либо спортивных соревнованиях с места события. Репортажи бывают прямые и в записи.

РЕПШНУР – капроновый вспомогательный шнур диаметром 6-7 мм и длиной 2-4 м.

РЕФЕРИ – ринг үстіндегі төреші. Ол: жекпе-жек басталғанға дейін боксшының қолғаптарын, қапталдағы төрешілер мен кезекші дәрігердің орынында екендігін; жарыс ережесінің бұзылмауын; боксшының есеңгіреп қалғанын және оның жекпе-жекті жалғастыруға мүмкіншілігі барлығын қадағалауға міндетті.

РЕФЛЕКС – ішкі және сыртқы ортаның әсерінен орталық жүйке жүйесінің тітіркенуіне тәннің жауап қайтаруы.

РЕШЕР – тактикалық есептерге көп мән бермейтін, өршеленіп үнемі алға ұмтылатын боксшы. Мұндай боксшылар көбінекөп өте күшті, соққылары ауыр келеді. Решерлер екі қолымен де бірдей қатты ұра алады.

РИНГ (ағыл. ring) – төрт қатар керме арқанмен қоршалған әр қапталы 5-тен 6 метрге дейін келетін шаршы алаң.

РИНГКЕ ОРАМАЛ ТАСТАУ (бокста) – өз боксшысының жеңілгенін мойындаудың шартты белгісі ретінде секунданттың ережеде көрсетілген дәстүрлі қимылы.

РИНГТІҢ КЕРМЕСІН ПАЙДАЛАНУ (бокста) – рингтің кермесіне арқасын тіреп тұрып соққысының күшін көбейту үшін оның серпімділік күшін пайдаланатын боксшыға ереже бойынша рұқсат етілмейтін әрекет.

РИНГТІҢ ТҰҒЫРЫ – қатты темір тіреуіштердің үстіне, биік орынға қондырылған төртбұрышты тақтай төсеніш.

РИТМИКАЛЫҚ (ырғақты) **ГИМНАСТИКА** – XIX-XX ғасырлардың шебінде пайда болған гимнастиканың бір түрі.

РОКИРОВКА – шахмат партиясында бірден екі фигура, король мен пілдің қатар жүруі.

РОККИ (ағыл. roque, croquet — крокет сөзінен) – колемі 19х9 м саз алаңда өтетін крокет ойынының бір түрі.

РОЛЛЕР-ДЕРБИ – ерлер мен әйелдер арасында өтетін командалық спорт түрі. Тректе сырғанаған спортшылар қарсы-

РЕФЕРИ – судья на ринге. Он обязан: до начала боя проверить у боксёров перчатки, наличие на местах боковых судей и дежурного врача; следить за строгим соблюдением правил ведения боя; своевременно и точно определить состояние нокдауна у боксёра и убедиться в его полной готовности к продолжению боя.

РЕФЛЕКС – реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды, осуществляемая при посредстве нервной системы.

РЕШЕР – агрессивный, отчаянно нападающий боксёр, мало раздумывающий над тактическими тонкостями. Такие боксёры обычно бывают физически развитыми, обладающими нокаутирующими ударами. Решер умеет бить одинаково сильно каждой рукой.

РИНГ (англ. ring) – площадка квадратной формы (размер сторон от 5 до 6 м), ограниченная четырьмя рядами канатов.

ВЫБРАСЫВАНИЕ ПОЛОТЕНЦА (губки) **НА РИНГ** (в боксе) – обусловленное правилами ритуальное действие секунданта, признающего поражение своего боксёра.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАНАТОВ РИНГА (в боксе) – запрещённое правилами действие боксёра, заключающееся в наваливании спиной на канаты ринга и отталкивание от них, чтобы, используя их пружинящую силу, увеличить мощность удара.

ПОМОСТ ДЛЯ РИНГА – деревянный настил прямоугольной формы, устанавливаемый на возвышении на металлических жёстких опорах.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – одна из разновидностей гимнастики, сложившаяся на рубеже XIX-XX вв.

РОКИРОВКА – ход в шахматной партии, при котором передвигаются сразу две фигуры – король и ладья.

РОККИ (англ. roque, от croquet - крокет) – разновидность крокета, игра на глиняном корте 19х9 м.

РОЛЛЕР-ДЕРБИ – командный вид спорта в котором могут принимать участие как мужчины так и женщины. Спортсмены

ластар жарыс жолынан шығару арқылы ұпай жинауға тиісті

РЭКЕТС – ракеткамен доп ойнау. Рэкетс әсіресе Англияда XVIII ғасырдың соңғы ширегінде кең тараған.

должны кататься по треку и зарабатывать очки за сбивания соперников.

РЭКЕТС – игра в мяч с ракеткой. Рэкетс был особенно популярен в Англии в последней четверти XVIII в.

С

САБАҚТЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ КЕСКІНДЕМЕСІ – дене тәрбиесі сабағының әр кезеңінде тамыр соғысына қарай тексерілетін тән жағдайы қызметінің өзгерістерге ұшырауының сызбасы.

САДАҚ – жақ ағашынан және адырнадан тұратын қару.

САДАҚ ТАРТУ – байырғы спорт түрлерінің бірі. Садақ тартудан жарыс әйелдер арасында 30, 50 және 70 м. ерлер арасында 30, 50, 70 және 90 м. қашықтықтарда өтеді.

1. **САЙЫС** – ат үстіндегі қазақтың байырғы әскери ойыны. Найзамен қаруланған, қорғанатын тері немесе киіз қалқандары бар екі салтатты шауып келіп бірін-бірі ер үстінен қағып түсіруге тырысады.

2. **САЙЫС (семсерлесу. нем. тілінен fechten – сайысу, төбелесу, алысу)** – негізінде белгіленген тәртіп бойынша спорттық суық қарудың бір түрінен (рапира, қылыш, семсер) жекпе-жек өткізілетін спорт түрі (21-сурет).

САЙЫСТЫҢ ҚАРҚЫНЫ – қарапайым сайыс әдісінің біреуін кі-діріссіз орындау сайыскерге қажетті жіберетін уақыттың арасы.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КРИВАЯ УРОКА – графическая характеристика изменений функционального состояния организма, определяемая обычно по пульсу в различные периоды урока физического воспитания.

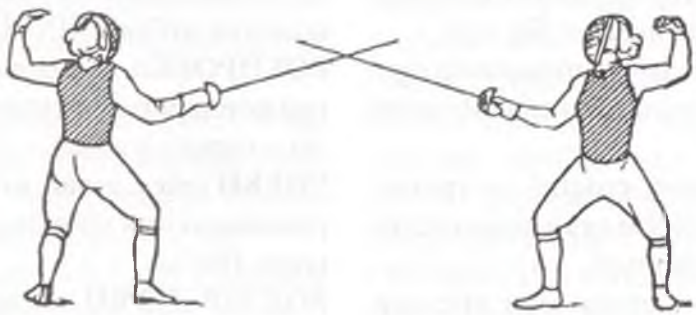
ЛУК – оружие, состоящее из древка и тетивы.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА – один из древнейших видов спорта. Соревнования по стрельбе из лука проводятся на дистанциях для женщин – 30,50 и 70 м. для мужчин – 30,50,70 и 90 м.

САЙЫС – старинная казахская военная игра на конях. 2 всадника, вооруженные копьями и защищенные кожаными или войлочными доспехами, старались в поединке на скаку выбить друг друга из седла.

ФЕХТОВАНИЕ (от нем. Fechten – фехтовать, сражаться, бороться) – вид спорта, в основе которого лежит регламентированное правилами единоборство на одном из видов спортивного холодного оружия (рапире, сабле, шпаге).

ФЕХТОВАТЕЛЬНЫЙ ТЕМП – промежуток времени, необходимой фехтовальщику для выполнения без задержки одного простого фехтовательного приёма.



21-сурет. Сайысу.

САЙЫСУ АЛАҢЫ (сайыста) – сайыс өтетін алаңның шектеулі аумағы.

САЙЫСУ ӘДІСІ – сайыскер бәсеке кезінде алдына қойған қайсыбір тәсілдің ссебін шешу мақсатында орындалатын бір немесе бірнеше қимылдар.

САЙЫСШЫНЫҢ ДАЙЫН ТҰРУЫ – шабуылға шығу мен қорғануды ең қолайлы жағдайда қамтамасыз ететін сайысшының тұрысы.

САҚТАНДЫРҒЫШ КӨЗІЛДІРІК – тауға шыққанда көзді жарық және ультракүлгін сәулелерден қорғауға арналған жабдық.

САҚАШАР (бильярдта) – басқа шарларды соғатын шар.

САЛ – су, қайық ссу стансасының су қоймасындағы жабдықтарының бірі.

САЛМА – судың ортасына қойылған шағын спорт қайықтары үшін жасалған жүзіп жүрген жабдық немесе көпір.

САЛМАҚ (спортта) – дәрежесіне қарай бөлініп, сол сәтте өлшеніп, тіркелген спортшы денесінің ауырлық көлемі.

САЛМАҚ ДӘРЕЖЕЛЕРІ – 1. белгілі шек арасындағы салмақ, ауырлық өлшемі. Кейбір спорт түрлерінде жарысқа қатысатын спортшылар салмақ дәрежелеріне қарай бөлінеді.

2. кейбір спорт түрлерінде бокста, ауыр атлетикада, армрестлингте, күрес, шығыс жекпе-жектерінде салмақтың ауырлығы жеңіске жетуде шешуші міндет атқаруы мүмкін. Сондықтан жарысқа түсушілерге бірдей мүмкіндік беру үшін оларды салмақ дәрежелеріне сәйкес топтарға бөлген. Көрсетілген спорт түрлерінде салмақ дәрежелері әртүрлі.

САЛМАҚ ҚОСУ (ауыр атлетикада) – жарыстың барысында белтемірге салмақ қосып отыру.

САЛМАҚ ҚУУ – арнайы тәртіп бойынша немесе ас қабылдауды айрықша шектеу арқылы спортшы денесінің салмағын қолдан азайту.

ПОЛЕ БОЯ (в фехтовании) – ограниченная площадь, в пределах которой ведется бой.

ФЕХТОВАЛЬНЫЕ ПРИЁМЫ – одно или несколько движений выполняемых фехтовальщиком в бою с целью разрешения какой-либо тактической задачи.

БОЕВАЯ СТОЙКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА – положение фехтовальщика, наилучшим образом обеспечивающее его готовность к нападению и обороне.

ОЧКИ ЗАЩИТНЫЕ – предназначены для защиты глаз в горах от световых и ультрафиолетовых лучей.

БИТОК (в бильярде) – шар, которым ударяют по другим шарам.

ПЛОТ – деталь водной, гребной станции, на водоёме.

БОНЫ – плавучие плоты или мостки из поплавков, служащие причалами (пристанью) для небольших спортивных плавательных средств.

ВЕС (в спорте) – разделение на категории, зарегистрированные на данный момент массы тела спортсмена.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ – 1. вес, тяжесть, определённой какой-нибудь мерой (например, борец тяжёлого веса и т.д.). В некоторых видах спорта спортсмены, которые участвуют в соревнованиях, разделяются на весовые категория.

2. в некоторых видах спорта, боксе и тяжелой атлетике, армрестлинге, видах борьбы восточного единоборства. Преимущество одного спортсмена в весе перед другими может оказаться решающим для достижения победы. Чтобы поставить соревнующихся в равные условия, их делят в зависимости от веса на группы, количество весовых категорий в названных видах спорта различно.

НАДБАВКА ВЕСА (в тяжелой атлетике) – прибавление веса на штанге в ходе соревнований по тяжелой атлетике.

СГОНКА ВЕСА – искусственное уменьшение веса тела спортсмена с помощью специальных процедур или особого режима питания спортсмена.

САЛМАҚ ҰСТАУ – спортшының салмақ көлемін қажетті шекте ұстай білуі.

САЛМАҚТЫ ТЕКСЕРУ – ақтық өлшеу қарсаңындағы белгіленген уақыт аралығында өзінің салмағын жобалау үшін жарыс ережесінде көрсетілгендей байқап өлшеу.

САЛТАТТЫНЫҢ ОТЫРЫСЫ – салтатты адамның ердегі қалпы. Ол өзіне сенімді, түзу, еркін, аттың қимылына ілесіп отыруға тиіс.

САЛТ ЖҮРУ – жылқыны көлік ретінде пайдаланудың байырғы түрі. Алға қойған мақсатына байланысты – шаруашылық және спорт үшін, пайдалану түріне сәйкес манежде және далада шабу болып бөлінеді.

САЛТ МІНУ – ең көбірек тараған түрлері: атқа салт мініп жүру, және атты бас білдіру, желу; бәйге алаңында шабу, салт жүрудің жоғары мектебі, көпкүндік жарыс сияқты түрлері бар.

САЛЬТО (италь. сальто-мортале — өлім секірісі) – акробатика мен спорттың гимнастикада өте кең тараған, секірушінің еш нәрсеге тірелмей ауада еркін айналып түсуі.

САМБО – қысқартылғанда өзін-өзі қарусыз қорғау деп аталады. Самбо спорттық (күрес) және әскери болып екі түрге бөлінеді.

САМБО КҮРЕСІ – қысқаша атауы қарусыз қорғану. Әдістері жапонның джиу-джитсу күресінен, орыстардың ұлттық («на поясах», «в схватку», «на воротах»), қазақтың («қазақша күрес»), татардың («куряш»), грузиннің («чидобы»), саханың («хапсағай»), армяннің («кох»), өзбектің («кураш») т.б. түрлерінен алынған.

САМБО КҮРЕСІНІҢ ӘДІСТЕРІ – түрекеліп тұрып және жатқан жағдайдағы күрес әдістері. Түрегеліп тұрып орындалатын күрестің әдістері: қолмен немесе денемен, аяқпен жасалатын болып бөлінеді.

ВЕСОВОЙ РЕЖИМ – поддерживание массы тела спортсмена в необходимых границах веса.

ВЗВЕШИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЕ – обусловленные правилами соревнований границы времени для регистрации массы тела перед официальным взвешиванием.

ПОСАДКА ВСАДНИКА – положение всадника в седле. Он должен сидеть уверенно, ровно, свободно, не напрягаясь и мягко следуя за движениями.

ЕЗДА ВЕРХОВАЯ – древнейший способ транспортного использования лошадей. Подразделяют в зависимости от преследуемых целей на практическую и спортивную, а по месту проведения – на манежную и полевую езду.

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА – наиболее распространены следующие виды верховой езды: манежная – средство обучения всадника и выездки лошади; полевая; спортивная – преодоление препятствий, скачки, высшая школа верховой езды, пробеги.

САЛЬТО (сальто-мортале – с итальянского – смертельный прыжок) – свободное безопорное вращение прыгуна в воздухе, очень распространенный элемент в акробатике и спортивной гимнастике.

САМБО – сокращенное название: самозащита без оружия. Самбо состоит из двух разделов: спортивного (борьбы) и боевого.

БОРЬБА́ САМБО – сокращенное название самозащиты без оружия. Приёмы от японской борьбы джиу-джитсу, от русской национальной борьбы («на поясах», «в схватку», «на воротах»), казахов («казакша курес»), татар («куряш»), грузин («чидобы»), якутов («хапсагай»), армян («кох»), узбеков («кураш») и др.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО – приёмы борьбы в стойке и лежа. В стойке техника борьбы складывается из бросков: выполняемых в основном руками; выполняемых в основном ногами; выполняемых туловищем.

САНИТАРЛЫҚ-АҒАРТУ ҚЫЗМЕТІ – дене тәрбиесі мен спорт саласындағы дәрігер мен жаттықтырушының (оқытушының) қызметіндегі маңызды бөлім.

САНИТАРЛЫҚ-ГИГИЕНАЛЫҚ БАҚЫЛАУ (спортпен айналысатын орын және жаттығу жағдайларына байланысты) – дене тәрбиесі мен спорттағы дәрігерлік бақылау қызметінің негізгі бөлімінің бірі.

САНИТАРЛЫҚ ТӘРТІП – дене тәрбиесі және спортпен айналысатын орындардың тазалығын қадағалау жөніндегі ресми түрдегі міндетті санитарлық-гигиеналық талап.

САҢЫРАУЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СПОРТ КОМИТЕТІ – негізі 1924 жылы Париж қаласында қалаған.

САПАРБАСЫ – сапарды дайындауға, тіркеуге және оның сәтті өтуіне жауап беретін туристік топты басқарушы адам.

САПАР КАРТАСЫ (көпкүндік автомобиль және мотоцикл жарыстарында) – жарыстың әр күнінде жүріп өтетін жолды белгілейтін құжат.

САП ЖАТТЫҒУЛАРЫ – сапқа тұрған топтардың қалыптасу, ажырасу, басқа да бөліну, бірігу және қатармен қозғалу сияқты сапта жүру жаттығуларына байланысты әрекеттер.

САП ТҮЗЕУ – шұғылданушылардың тәртіппен орналасуы.

САПҚА ТҰРУ – шұғылданушылардың бірігіп әрекет жасауы үшін белгілі тәртіппен орналасуы.

САПТЫ ҚАДАМ – табанды еденге мүмкіншілігінше көлденең ұстап аяқты жерден 10-15 см биіктікке көтеріп қадамдап жүру. Табан жерге түгелімен тиген кезде екінші аяқ жерден көтеріледі. Осы кезде қолдар дененің қапталында болып, алға қарай бүгілген шынтақ пен қол басы белдің тұсына дейін келіп, кейін қарай шегіне шейін көтеріледі. Саусақтар жұдырыққа сәл-сәл ғана түйіледі.

САПТЫ ҚАЙТА ҚҰРУ – кез келген қимыл үстінде сапты қайта құруға болады. Бір

САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА – важный раздел работы врача и тренера (преподавателя) по физическому воспитанию и спорту.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ НАДЗОР (за местами и условиями занятий спортом) – один из основных разделов работы по врачебному контролю в физическом воспитании и спорте.

САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА – официально установленные обязательные санитарно-гигиенические требования по содержанию мест занятий по физической культуре и спорту.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КОМИТЕТ ГЛУХОНЕМЫХ – основан в 1924 г. в Париже.

РУКОВОДИТЕЛЬ ПУТЕШЕСТВИЯ – лицо, возглавляющее группу туристов и несущее ответственность за подготовку, организацию путешествия.

КАРТА МАРШРУТНАЯ (в автомобильных и мотоциклетных многодневных соревнованиях) – документ, определяющий движение по трассе каждого дня соревнований

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – действия, связанные с построением и перестроением групп занимающихся, выполнении ими строевых приёмов, размыканием, смыканием и передвижением в строю.

ПОСТРОЕНИЕ – первоначальное размещение занимающихся.

СТРОЙ – установленное размещение занимающихся для их совместных действий.

СТРОЕВОЙ ШАГ – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 10-15 см от земли, держа подошву по возможности горизонтально. Ставить ногу твердо на всю ступню, отделяя в этом момент от земли другую ногу. Руками выполнять движения около тела: вперёд, сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались до высоты пояса, назад – до отказа. Пальцы слегка сжать в кулаки.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ – изменение строя или расположения занимающихся. Различают

қатардан екі (үш) т.б. қатар құрып жаңа сап жасауға, саптан бір (екі, үш) т.б. қатарларға бөліп аз сап жасалады. Мысалы: «Үш-үштен (төрт-төрттен) сап құрап солға бұрыл!» бұйрығы т.б.

САПТЫҚ ПӘРМЕНДЕР – спортпен шұғылдану кезінде дауыстап, белгі беріп, жеке орындаумен, шартты қимылдарымен берілетін бұйрық.

САПТЫҢ СЫРТЫ – алдыңғы бетке қарсы жақ.

САПТЫҢ ТЕРЕҢДІГІ – бірінші қатар мен соңғы қатардың арасы немесе сапта бірінші тұрған адам мен ең соңында тұрған адамның арасы.

САРАПШЫЛАР КЕҢЕСІ – Олимпиялық ойындарда, әлем, Еуропа, Азия чемпионаттарында басқа да үлкен жарыстарда, кубоктар сарапқа салынғанда жастар мен жасөспірімдер біріншіліктердегі ұйымдастырушылар мен белгілі спорт мамандарының тобы.

САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІ – табиғи ауа райы қолайлы, денсаулыққа тигізетін әсері пайдалы жерде демалу мақсатымен туристік саяхат-сапар, және жорықтар жасау.

САЯХАТ – қайсыбір мекенжайды ғылыми зерттеу мақсатында немесе жалпы мәдени тағылым үшін ұжым болып көріп қайту.

СВИНГ – бокста қашықтан қапталдан ұру.

СЕБЕП-САЛДАР – спорт қызметінің сансаласы жағдайында адамдарды іс-әрекетке басталатын немесе бей-жай қалыпқа түсіретін себептерімен ретті тәртібі.

СЕГІЗДІК – сапта жұптасып болып бірбірлеріне қарсы тұрған екі шеңбер.

СЕГІЗМЫҢДЫҚТАР – биіктігі теңіз деңгейінен 8000 м-ден асатын тау шыңдары. Жер бетінде мұндай шыңдардың саны 14.

СЕЗІМ ТАЛДАУЫШЫ – дененің кеңістікте қозғалуы мен қалпын реттеуге және қимыл-қозғалыстағы жағдайды талдауға қатысатын адам денесіндегі күрделі жүйке құрылымы.

из одной шеренги в две (три) и другие. Перестроение колонны по одному (по два) в колонну по три, четыре и т.д. поворотами в движении. Команда «В колонну по три (четыре) налево марш!» и другие.

КОМАНДЫ СТРОЕВЫЕ – применяются на спортивных занятиях и подаются голосом, сигналами, личным выполнением, иногда условными знаками.

ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА СТРОЯ – сторона, противоположная фронту.

ГЛУБИНА СТРОЯ – расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя.

ЖЮРИ СОРЕВНОВАНИЙ – на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, Азии и других соревнованиях, на первенствах розыгрышах Кубка молодёжи и юниоров почётная группа из организаторов и известных специалистов спорта.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ – туристические путешествия, поездки и походы в местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и пребывание там с целью отдыха.

ЭКСКУРСИЯ – коллективное посещение каких-либо объектов с научной или учебной целью, или для общего культурного развития.

СВИНГ – длинный боковой удар в боксе.

МОТИВАЦИЯ — означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях спортивной деятельности.

ВОСЬМЁРКА – две окружности, состоящие из двух пар противодуг в колонне.

ВОСЬМИТЫСЯЧНИКИ – горные вершины, имеющие абсолютную высоту над уровнем моря не менее 8000 м. Число таких вершин на земле – 14.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АНАЛИЗАТОР – сложное нервное образование в организме человека, предназначенное для восприятия и анализа положения и перемещения тела в пространстве.

СЕЗІМТАЛДЫҚ (грек. symptoma сезіну) – тұрақты қалыптан ауытқудың нақты қалыптасқан белгісі.

СЕЗІНУ – сезім мүшелеріне, сондай-ақ ағзаның ішкі жағдайларына тікелей әсер ететін заттар мен сыртқы орталық құбылыстарының жеке қасиеттерін бейнелейтін жүйке процестері.

СЕЗІНУ ШАЛТТЫҒЫ – күтпеген жерден қимылдың тез басталып, белгілі бір уақыт аралығына дейінгі шапшаңдық өлшемі.

СЕКУНДАНТ (бокста) – раундтар арасындағы үзілісте боксшыға көмек көрсететін адам.

СЕКІРГІШТІК – адамның аямен итерілу арқылы денесін жоғары көтеру мүмкіндігін анықтайтын атау.

СЕКІРЕТІН ЖІП – көркем гимнастикада және тағы да басқа көптеген спорт түрлерінде (жаттығулар мен жарыстар үшін) пайдаланатын шетінде екі сабы бар ширатылған немесе резеңке жіп.

СЕКІРЕТІН ОРЫН – ұзындыққа, сырықпен, биіктікке жүгіріп келіп секірген кезде түсуге арналған орын.

СЕКІРУ 1. (акробатикада) – дене толық немесе жартылай айналатын секіруге ұқсас жаттығу.

2. (спорттық гимнастикада) – екі топқа бөлінеді: а) қарапайым немесе тіреумен, қолды еш жерге тіремей бір орында тұрып биіктікке және ұзындыққа, жүгіріп келіп алысқа, трамплиннен, кедергіден немесе керілген жіптен; алысқа әрі биікке; «шеңберден» секіру; б) әртүрлі гимнастикалық жабдықтарға (ат, үстел, плинт т.б.) тіреліп секіру.

3. (көркем гимнастикада) – арнайы жаттығулардың негізгі түрлерінің бірі.

4. (конькиді мәнерлеп сырғанауда) – еркін сырғанаудың ең күрделі түрлерінің бірі.

5. (батутта) – батутта серіппелердің көмегімен рамаға бекітілген тоқылған тордың үстінде жекелей және жұптасып,

СИМПТОМ (греч.symptoma признак) – установленный признак конкретного отклонения от нормы.

ОЩУЩЕНИЯ – психические процессы отражения отдельных свойств, предметов и явлений внешнего мира, непосредственно воздействующих на органы чувств, а также внутренних состояний организма.

БЫСТРОТА РЕАКЦИИ – скоростная характеристика, определяемая интервалом времени от внезапного начала движения.

СЕКУНДАНТ (в боксе) – человек, который оказывает помощь боксёру в перерывах между раундами.

ПРЫГУЧЕСТЬ – термин, характеризующий способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх.

СКАКАЛКА – веревочный или резиновый шнур с двумя рукоятками на концах, употребляемый в художественной гимнастике и во многих других видах спорта (для тренировки и соревнований).

ЯМЫ ДЛЯ ПРЫЖКОВ – устройство для прыжков в длину с разбегу, с шестом, в высоту с разбега и для прыжков на дальность.

ПРЫЖКИ 1. (акробатические) – упражнения прыжкового характера с частичным или полным вращением тела.

2. (в спортивной гимнастике) – подразделяются на две группы: а) простые или неопорные, выполняемые без дополнительной опоры руками в высоту и в длину с места и с разбегу, в глубину, с трамплина; через планку или вёревочку; далеко-высокие; в «окно»); б) опорные – через различные гимнастические снаряды (конь, стол, плинт и др.).

3. (в художественной гимнастике) – один из основных видов специальных упражнений.

4. (в фигурном катании на коньках) – один из самых сложных разделов произвольного катания.

5. (на батуте) – высокие подскоки с переворотами и вращениями, индивидуальные и синхронные (для 2 спортсменов) на бату-

биікке көтеріле серпіліп ауада аударыла айналып түсіп секіру.
6. (шаңғымен тұғырдан) — шаңғы спортының түрі. Шаңғы тұғыры деп аталатын тау беткейіне белгілі пішіні бар биіктен шаңғымен секіру.

СЕКІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ (жеңіл атлетикада) — жерден серпілу әдісін жетілдіретін және секіргіштікті дамытуға бағытталған жаттығулар.

СЕКІРУ ЖОЛЫ — иілімді қасиеттерге ие жеке тақталардан құрастырылған (30×1,5 м) жол.

СЕКІРІП ТҮСУ (спорттық гимнастикада) — жабдықтың үстінен гимнастың еденге секіріп түсуі. Секіріп түсу капталға, алдыға, кейінге, шалқайып, айналып және т.б. болып бөлінеді.

СЕМСЕР — 1. шаншитын спорттық қару. Жеңіл, майысқақ болат жүзден, тіреуден, саптан және бекітпе бұрандадан тұрады.

СЕМСЕР (итал. spaga) — 2. болаттан жасалған жүзі қатты, 75-80 см-ға дейінгі жүзі үшқырлы, қалғаны тікбұрышты, шаншитын спорт қаруы.

СЕМСЕРДІҢ ҰШЫ — шаншитын спорт қаруының ұшына кигізілетін найза.

СЕНІМДІ НЫҒАЙТУ — спортшының жарыста жақсы өнер көрсетуіне себепші болуды көздеген арнайы психологиялық әдісті қолдану.

СЕРМЕУ — гимнастикалық жабдыққа асылып немесе оның бір жерінен ұстап барлық денемен немесе оның басқа мүшелерімен (колмен, аяқпен) еркін, кең қимыл жасап тербелу.

СЕРПЕТІН АЯҚ — жеңіл атлетика жаттығуларын орындау кезде күштің негізгі салмағы түсетін аяқ.

СЕРПІЛМЕ (гимнастикада) — түйетайлы келген, серпілмелі, оңай көтерілетін жабдық. Жаттығулар мен жарыстар секіру биіктігін көтереді.

СЕРПІЛМЕЛІ ДОП — боксшының жабдығы еден мен төбенің арасына екі түзу немесе жазықталып резеңке тартпамен не-

те — плетённой сетке, закрепленной на раме с помощью амортизаторов.
6. (с трамплина) — вид лыжного спорта. Прыжки на лыжах совершаются с гор, имеющих определенный профиль и называемых трамплинами лыжными.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в лёгкой атлетике) — упражнения, направленные на развитие прыгучести и совершенствование в технике отталкивания.

ПРЫЖКОВАЯ ДОРОЖКА — дорожка, состоящая из отдельных щитов, обладающая эластичными свойствами (30x1,5 м).

СОСКОК (в спортивной гимнастике) — спрыгивание гимнаста со снаряда на пол. Соскок бывает боковой, вперед, назад, прогнувшись с поворотом и т.д.

РАПИРА — спортивное колющее оружие. Состоит из легкого эластичного стального клинка, гарды, рукоятки и закрепительной гайки.

ШПАГА (от итал. spaga) — спортивное колющее оружие. Клинок жесткий, стальной, трехгранный, длиной 75-80 см прямоугольный в остальной части.

НАКОНЕЧНИК ФЕХТОВАЛЬНЫЙ — часть колющего спортивного оружия, надеваемая на острие.

МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ — применение специфической психологической техники, предназначенной для улучшения выступления спортсмена на соревнованиях.

МАХ — свободное, широкое движение частью тела (рукой, ногой) или всем телом вокруг точки опоры или виса на гимнастическом снаряде.

ТОЛЧКОВАЯ НОГА — нога, производящая отталкивание в процессе выполнения легкоатлетического упражнения.

ТРАМПЛИН (в гимнастике) — переносная пружинная наклонная доска. Используется в тренировках и соревнованиях для увеличения высоты прыжка.

РАСТЯЖНОЙ МЯЧ — боксёрский снаряд, представляющий собой кожаный мяч с резиновой надувной камерой (диаметр

мясе қабырғаға бекітілген ішінде үрленетін жел толтырылған қуығы бар былғары доп (доптың шеңбері 25 см.).

СЕРПІЛМЕ ТОР (итал.batutta – ұрылу) – секіру кезінде қолданатын әдістерді меңгеру үшін жаттығулар жасауға арналған, акробаттар, суға секірушілер, гимнастар және басқалар пайдаланатын арнайы кермеге резеңке серіппелермен, болат бұрандалармен көлденең тартылған тоқыма тор.

СЕРМЕУ (спорттық гимнастикада) – гимнастың көпіршеден немесе тұғырдан секіргенінен кейін екі қолын тіреп секірудің алдында аяқтарын алдын ала кейін қарай сермеуі.

СЕРПІП КӨТЕРУ (ауыр атлетикада) – салмақты кеудеден серпіп екі қолмен көтеретін – екпінді күш жаттығуы.

СИНТЕЗ (грек. synthesis – біріктіру) – талдау мен қорытынды жасаудың алғашқы кезеңі, алынған хабарлардың, тұжырымдардың бастарын біріктіру.

СКАУТТАР – XIX-XX ғасырлардың қиылысында ұйымдасқан бойскауттардың (барлаушы балалар) ұйымы.

СКВОШ – ракетамен және доппен өтетін ойын түрлерінің бірі.

СКЕЛЕТОН (ағыл. skeieton,– қаңқа) – арнаулы шанамен таудан шапшаң түсу түрлерінің бірі.

СКИЙОРИНГ – мото және шаңғы спорттары араласқан жарыс түрі.

СКУТЕР – моторлы су спортында қабылданған іліп бекіткен моторлары бар, спортқа арналған моторлы қайықтар тобының атауы.

СЛАЛОМ (норвег. slalam «құлаған із») – шаңғы спортының бір түрі. Екі жақта биік сапты жалаушалармен белгіленген қақпалары бар бұралаң жолмен таудан шаңғымен түсу.

СНЕП-ЭУЭЙ (бокста) – кең тараған қорғану амалы. Мұнда дене шалқайып, бар салмақ кейінгі жақта тұрған аяққа ауысады да, осы қимыл-қозғалыс арқылы спортшының кеудесі кейін қарай шалқаяды.

мяча – 25 см), прикрепленный двумя вертикальными или горизонтальными резиновыми растяжками к полу и кронштейну или к стенам.

БАТУТ (от итал.batutta – удар) – горизонтальная плетёная сетка, растянутая на раме резиновыми амортизаторами или стальными пружинами, употребляемая акробатами, прыгунами в воду, гимнастами и др. для обучения и тренировки в упражнениях, выполняемых во время прыжка.

ЗАМАХ (в спортивной гимнастике) – предварительный мах ногами назад перед выполнением опорного прыжка, после отскока гимнаста от мостика или трамплина.

ТОЛЧОК (в тяжёлой атлетике) – скоростно-силовое упражнение в поднимании тяжести двумя руками с подседом.

СИНТЕЗ (греч. synthesis – соединение) – обобщение, интеграция полученной информации, предпосылки, первый этап обобщения и выводов.

СКАУТЫ – члены организации бойскаутов (мальчиков-разведчиков), возникшей на рубеже XIX-XX вв.

СКВОШ – одна из разновидностей игр с ракеткой и мячом.

СКЕЛЕТОН (анг.skeleton, букв.-скелет) – один из видов скоростного спуска с гор на специальных санях.

СКИЙОРИНГ – вид соревнований, в котором сочетаются мотоспорт и лыжные гонки.

СКУТЕР – принятое в водно-моторном спорте название группы спортивных моторных судов с подвесными лодочными моторами.

СЛАЛОМ (от норвежского slalam-«спускающийся след») – дисциплина лыжного спорта. Спуск на лыжах с горы по извилистой трассе, определенной воротами, образованными парами высоких флажков.

СНЭП-ЭУЭЙ (в боксе) – способ защиты, получивший большую популярность. Он построен на движении, отодвигающем тело назад путём переноса веса тела на стоящую сзади правую ногу и отклонения туловища назад.

СНУКЕР – қалталары бар он бес қызыл, алты түрлі-түсті, ұратын бір ақ шармен бильярд столының үстіндегі ойын.

СОҒЫЛАТЫН ШАР (бильярдта) – ойыншының көздеуге таңдап алған шары.

СОЗҒАЛАҚТАУ (ауыр атлетикада) – зілтемірді жұлқа немесе кеудеден серпи көтеру кезіндегі техникалық қате.

СОККЕР – футболдың ұлттық түрлерін: американдық, канадалық, австралиялық және т.б. дамыған елдерде кең тараған еуропа футболының атауы.

СОҚҚЫ (спортта) – көптеген спорт түрлерінде қолданатын техникалық әдіс. Соққылар: дәлдеп, бүйірден, қақпаға, баспен, 12 метрлік, шабуыл, алғашқы, аяқтың ұшымен, қақпадан, түзу, өкшемен, қатты, еркін, астынан, қапталдан, айып және т.б. болып бөлінеді.

СОҚҚЫ АРАҚАШЫҚТЫҒЫ (бокста) – шабуыл немесе қарсы шабуыл қимылдарын жасауға болатын боксшының қарсыласына дейінгі тиімді әрі ыңғайлы аралық.

СОҚҚЫҒА ТОСҚАУЫЛ ҚОЮ (бокста) – қарсыласының соққысын тоқтату үшін білекті немесе қолды соққының жолына тосу (22-сурет).

СНУКЕР – игра на бильярдном столе с лузами. Используется пятнадцать красных шесть цветных и один белый битовый шар.

ЗАКАЗНОЙ ШАР (в бильярде) – шар, который игрок называет перед ударом.

ЗАТЯЖКА ВЕСА (в тяжелой атлетике) – техническая ошибка при выполнении рывка и толчка штанги двумя руками.

СОККЕР – название европейского футбола, распространенного в странах, культивирующих национальные виды футбола: американский, канадский, австралийский и т.п.

УДАР (в спорте) – технический приём, которым пользуются в различных видах спорта. Виды ударов: акцентированный, боковой, в ворота, головой, 12-метровый, нападающий, начальный носком, от ворот, прямой пяткой, резкий, свободный, снизу, фланговый, штрафной и т.д.

ДИСТАНЦИЯ УДАРНАЯ (в боксе) – наиболее удобное и выгодное исходное расстояние боксёра до соперника, с которого производятся атакующие и контратакующие действия.

БЛОКИРОВАТЬ УДАР (в боксе) – провести встречное защитное движение руки боксёра, останавливающее удар соперника.



22-сурет. Соққыға тосқауыл қою.

СОҚҚЫДАН КЕЙІН ҚАЛПЫНА КЕЛУ (бокста) – дәл және күшті соққыдан кейін өзін қалпына келтіру мақсатында боксшының жасайтын арнайы әрекеті.

«СОҚҚЫҒА СОҚҚЫМЕН ЖАУАП ҚАЙТАРУ» – жекпе-жектің тізгінін өз қолына алып қарсыласының шабуылын тойтару мақсатымен соққы алмасу.

СОҚҚЫЛАР (волейболда) – жоғарыдан берілетін соққылар кезінде ұратын

ОПРАВИТЬСЯ ОТ УДАРА (в боксе) – комплекс специальных действий боксёра, пропустившего точный или сильный удар, для краткосрочного отдыха в целях восстановления своей боеспособности.

«УДАР ЗА УДАР» — обмен ударами с противником с целью сломить его атаку и захватить инициативу боя в свои руки.

УДАРЫ (в волейболе) – к ударам сверху относятся удары, во время которых кисть

қолдың алақаны жоғарыдан төмен қарай орналасып, қол тіке немесе соған жақын жағдайда жоғары көтеріледі; капталдан ұрғанда алақан бүйір жаққа бағытталып қол көлденең қалыпқа жақын ұсталады; ал допты төменнен қабылдағанда (ұрғанда) алақан негізгі қалыбында жоғары қарайды.

СОҚҚЫ ҚИМЫЛЫ – соққы беру үшін қимыл шапшаңдығының ұлғаюы.

СОҚҚЫЛАР ТІЗБЕСІ (бокста) – шабуыл немесе қарсы шабуыл кезінде бірінен соң бірі жалғасатын соққылар.

СОҚҚЫ ӨТПЕЙТІН БОКСШЫ – жекпе-жектер кезінде денесінің жанды жерлеріне тиген дәл әрі ауыр соққыларға қарамастан өзінің жігерлілік қасиеттері мен жұмыс істеу қабілетіне сәйкес өзін жоғары деңгейде ұстай алатын спортшы.

СОҚҚЫ ШЕҢБЕРІ – соққы жасау үшін белгіленген алаңның бөлігі (көгалдағы хоккейде).

СОЛАҚАЙ – сол қолдың оң қолдан гөрі туа біткен басымдылығы.

СОЛАҚАЙ БОКСШЫ – сол капталымен тұрып, сол қолымен күшті соққылар жасай алатын спортшы.

СОЛАҚАЙҒА ҚАРСЫ ҰРЫС САЛУ – бұл үшін сәл солға бұрылып жекпе-жекке дайындық тұрысын өзгерту қажет. Солақайға қарсы күшті әрекет жасау үшін оң қолдың жолын қысқартуға мүмкіндік туғызады.

СОЛҒА (оңға) **БҰРЫЛУ** – айналымның бөлігіне қозғалу.

СОЛ ЖАҚ ШЕКАРА – залдың оң капталына қарсы жағы.

СОЛТҮСТІК ОЙЫНДАРЫ – 1901 жылдан Швецияда өтетін Скандинавия елдеріндегі негізінен қысқы Олимпиялық ойындар іспеттес қысқы спорт түрлерінен кешенді жарыстар.

СОЛЯРИЙ – күн сәулесі ваннасын қабылдау үшін ашық ауада арнайы жабдықталған алаң.

бьющей руки направлена вверх-вниз при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему; при ударах сбоку кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному; при приёме (ударах) мяча снизу кисть в основной фазе направлена вверх.

УДАРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ – наращивание скорости к моменту выполнения удара.

СЕРИИ УДАРОВ (в боксе) – несколько следующих друг за другом слитных ударов в атаке или контратаке.

БОКСЁР, НЕ ВОСПРИИМЧИВЫЙ К УДАРАМ – спортсмен, который благодаря своим физическим возможностям способен сохранять высокий уровень боевых качеств и работоспособность в ходе поединка в ситуациях получения точных и сильных ударов, дошедших до наиболее уязвимых точек в зоне тела.

УДАРНЫЙ КРУГ – часть разметки поля для удара (игра в хоккей на траве).

ЛЕВША – функциональное преобладание левой руки над правой рукой.

БОКСЁР-ЛЕВША – спортсмен, левосторонней стойки, обладающий более сильным ударом левой рукой.

БОЙ ПРОТИВ ЛЕВШИ – следует изменить свою боевую стойку, повернув ее немного влево. Это даст возможность сократить путь правой руке, которая в бою с левшой должна действовать быстро и сильно.

ПОВОРОТ НАЛЕВО (направо) – движение, совершаемое на полкруга.

ЛЕВАЯ ГРАНИЦА – сторона зала, противоположная правой границе.

СЕВЕРНЫЕ ИГРЫ – комплексные соревнования в основном по зимним видам спорта, проходившие в Швеции в 1901 г., своего рода зимние Олимпийские игры Скандинавских стран.

СОЛЯРИЙ – специально оборудованная площадка на открытом воздухе для приёма солнечных ванн.

СОҢҒЫ – саптың ең соңындағы жаттығу жасаушы.

СОҢҒЫ ШЫҢНЫҢ ЕТЕГІНДЕГІ ЖОТА – басты шыңға шығар жолдағы, оған ең жақын орналасқан, биіктігі жағынан одан аласа шың.

СОРФИНГ – Австралия, Жаңа Зеландия және Гавай аралдары тұрғындарының ұлттық су спортының түрі.

СОФТБОЛ – көптеген ғасырлар бұрын Ирландияда пайда болған доп ойыны.

СӨРЕ (ағыл. start) – 1. әртүрлі жүгіру басқа да жарыстардың басталатын жері.

2. (ауыр атлетикада) – зілтемірді көтеру кезіндегі атлеттің бастапқы қалпы.

СӨРЕ МҰНАРАСЫ – 1. әртүрлі мақсатта пайдаланатын үстінде шағын алаңы бар, бір орыннан екінші орынға оңай көтеріп коюға болатын мұнара.

2. (желкен спортында) – желкеншілерді сөреге шақыратын төрешілердің жұмыс істеуіне арналған су жиегіндегі арнайы мұнара.

3. желкенді, есетін және су-моторлы қайықтарға жарысты бастауға белгі беретін жиекте немесе қайықтың үстінде тұратын мұнара.

СӨРЕ ПИСТОЛЕТІ – жарыс өтетін кезде сөреден бастауға дыбыс белгісін беретін құрал.

СӨРЕ СТАНОКТАРЫ МЕН ТІРЕУІШТЕРІ – қыска қашықтықтарға жүгірген кезде сөреде табанды тіреп итерілетін жабдық.

СӨРЕ ТҰҒЫРЫ – жүзуге арналған хауыздың жабдығы.

СПАРИНГ – жұптасқан жаттығу. Бәсекеге деген құштарлық болуы үшін, қарсыластар күші мен шеберлігі жағынан қатар болуға тиісті.

СПАРТАКИАДА – өте көлемді, дәстүрлі, кешенді спорт жарыстары.

СПИДБОЛ – ерлер мен әйелдер арасында американдық футбол және баскетбол әдістерін біріктіріп ойналатын ойын түрі.

ЗАМЫКАЮЩИЙ – занимающий последнее места, двигающийся в колонне последним.

ПРЕДВЕРШИНА – большое возвышение на гребне вблизи главной вершины, уступающее ей по высоте.

СОРФИНГ – национальный вид водного спорта у народов Австралии, Новое Зеландии и Гавайских островов.

СОФТБОЛ – игра с мячом, зародившаяся в Ирландии много веков назад.

СТАРТ (англ. start) – 1. место начала различных гонок и состязаний в беге.

2. (тяжелоатлетический) – исходное положение атлета перед подъемом штанги с помоста.

ВЫШКА СТАРТОВАЯ – 1. представляет собой лёгкую переносную конструкцию в виде небольшой площадки. Применяется в различных целях.

2. (в парусном спорте) – специальное сооружение на берегу, имеющее оборудование для работы стартовой группы (группы судей на старте).

3. мачта, установленная на берегу или стартовом судне и служащая для подъема сигналов, относящихся к старту парусных, гребных или водно-моторных гонок.

ПИСТОЛЕТ СТАРТОВЫЙ – механизм для подачи стартовых сигналов при проведении соревнований.

СТАНКИ И КОЛОДКИ СТАРТОВЫЕ – приспособления для упора и отталкивания при старте в беге на короткие дистанции.

СТАРТОВАЯ ТУМБА – принадлежность бассейна для плавания.

СПАРИНГ – спаренная тренировка партнёров, которые должны быть равны по силе и мастерству, чтобы возникал стимул к соперничеству.

СПАРТАКИАДА – крупнейшее традиционное комплексное соревнование.

СПИДБОЛ – игра, которая объединяет в себя элементы американского футбола и баскетбола. Играют и мужчины и женщины.

СПИННИНГ – жыртқыш балықтарды ұстау құралы, аулау да осылай аталады.

СПИРОМЕТРИЯ – дене дамуының маңызды қызмет көрсеткішінің бірі болып табылатын өкпе мүмкіншілігі көлемін (ӨМК) зерттеу тәсілі.

СПОРТ (ағыл. sport – disport – ойын, көңіл көтеру) – қоғамның мәдени өмірінен тыскары алынып қаралмайтын жан-жақты мәдени қоғамдық құбылыс.

СПОРТ АЛАҢШАЛАРЫ – көптеген спорт түрлерінен және дене тәрбиесі ойындарынан жаттығулар өткізуге арналған ашық ауада немесе ғимарат ішінен жабдықталып арнайы бөлінген орын.

СПОРТ АРДАГЕРІ – ұзақ жылдар спорт саласында (ұйымдастырушы, жаттықтырушы т.б.) қызмет істеген адам.

СПОРТ АЛАҢЫ – қазіргі стадиондарда жарыс өткізу үшін арнайы жабдықталған орын.

СПОРТ АЛЬМАНАХЫ – тән тәрбиесі мен спорт саласындағы жетістіктер жайлы жазылған әдеби шығармалардың (очерктердің, әңгімелердің, хикаяттардың) жинағы.

СПОРТ АЯҚКИІМІ – әртүрлі спорт түрлерімен айналысуға арналған аяқкиім.

СПОРТ БЕЛГІСІ – шартты түрде қайсыбір түсінікті, идеяны бейнелейтін сурет немесе зат.

СПОРТ ДОПТАРЫ – түрі шарға ұқсас домалақ, эллипс сияқты сопақша келген былғарыдан, резеңкеден басқа да синтетикалық заттардан жасалған сырты созылмалы доптар.

СПОРТ ЖАБДЫҚТАРЫ МЕН ҚҰРАЛДАРЫ – спорт түрлері бойынша жарыстар мен жаттығулар өткізуге, оны ұйымдастыруға қажетті жағдай туғызатын заттар.

СПОРТ ЖАРЫСТАРЫ – дене тәрбиесі жүйесіндегі педагогикалық процестің дене дамуының жан-жақтылығы мен еркі күшті шыныққан адамдарды тәрбиелеуге бағытталған тәрбие жұмысы. Алдына

СПИННИНГ – снасть для ловли хищной рыбы, так же название этой ловли.

СПИРОМЕТРИЯ – метод исследования жизненной ёмкости легких (ЖЁЛ), являющейся одним из важных функциональных показателей физического развития.

СПОРТ (англ. sport, сокращение первоначального disport – игра, развлечение) – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества.

ПЛОЩАДКИ СПОРТИВНЫЕ – специально оборудованные на открытом воздухе или в помещении, предназначенные для проведения занятий по многим видам спорта и для физкультурных развлечений.

ВЕТЕРАН СПОРТА – человек, долго проработавший в спорте (организатором, тренером и на других должностях).

АРЕНА СПОРТИВНАЯ – специально оборудованное место проведения состязаний на современных стадионах.

АЛЬМАНАХ СПОРТИВНЫЙ – сборник литературных произведений (очерков, рассказов, повестей), отражающий достижения в области физической культуры и спорта в нашей стране.

ОБУВЬ СПОРТИВНАЯ – специальная обувь для занятий различными видами спорта.

ЭМБЛЕМА СПОРТИВНАЯ – предмет, изображение, условно обозначающие какое-нибудь спортивное понятие, идею.

МЯЧИ СПОРТИВНЫЕ – мячи с эластичными оболочками, в форме шара, эллипсовидные, изготовленные из кожи, резины и других синтетических материалов.

СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ – изделия, обеспечивающие необходимые условия для организации и проведения соревнований и тренировок по различным видам спорта.

СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТИВНЫЕ – в системе физического воспитания неотъемлемая и важная составная часть педагогического процесса, направленная на воспитание всесторонне физически развитых, волевых и

қойған мақсаты мен жеңімпаздарды анықтауға байланысты спорт жарыстары былайша жіктеледі:

жекелей есеп бойынша спорт жарыстары қорытындысы бойынша қатысқан барлық спортшылардың орындары анықталады;

жекелей-командалық есеп бойынша спорт жарыстары жекелей нәтижелермен қатар, барлық командалардың алған орындары анықталады;

командалық есеп бо-йынша тек қана командалардың алған орындары анықталатын спорт жарыстары;

кешенді спорт жарыстары бағдарламасына спорттың көптеген түрлері енген спартакиадалар, ойындар, универсиадалар.

Өзінің құрылысы жағынан спорт жарыстары былайша жіктеледі:

ресми чемпионаттар мен біріншіліктерде – ауданның, қаланың, облыстың, республиканың, құрлықтың және әлемнің чемпионы мен жеңімпаздарының (жастар, жасөспірімдер арасында), жүлдегерлерінің атақтары сарапқа салынады;

дәстүрлі спорт жарыстары, мұнда тағайындалған жүлделер сарапқа салынады;

жолдастық немесе матчтық спорт жарыстары, алдын ала шақырылған командалар мен ұйымдардың құрамалары қатысады;

дәрежелік спорт жарыстары, қатысушылардың спорттық дәрежелерін анықтау мақсатында өтеді.

СПОРТТЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК – спортшылардың жекпе-жек түрлері бойынша (күрес түрлері, шығыс жекпе-жектері және бокс, сайыс және т.б.), теннис, үстел теннисі мен бадминтоннан және т.б. екеуара жекпе-жекке шығып кездесу өткізуі.

СПОРТ ЗАЛЫ – көптеген спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған жабық ғимарат.

закаленных людей. В зависимости от задач и условий определения победителей соревнования спортивные классифицируются так:

личные соревнования спортивные, в итоге которых определяются места всех спортсменов-участников;

личко-командные соревнования спортивные, в которых наряду с индивидуальными результатами определяются места команд, участвующих в состязаниях;

командные соревнования спортивные, в которых определяются только места, занятые командами;

комплексные соревнования спортивные – спартакиады, игры, универсиады, программа которых состоит из нескольких видов спорта.

По характеру проведения соревнования спортивные классифицируются следующим образом:

официальные чемпионаты и первенства, в которых разыгрываются звание чемпиона и победителя и призеров (среди юношей и молодежи), района, города, области, страны, континента или мира;

традиционные соревнования спортивные, в которых разыгрываются различные учреждённые призы;

товарищеские или матчевые соревнования спортивные с участием определенного, заранее установленного, круга участников или организаций;

классификационные соревнования спортивные, в которых ставится задача определения спортивной классификации участников.

СПОРТИВНОЕ ЕДИНОБОРСТВО – соревнования спортсменов в форме поединка (различные виды борьбы восточного единоборства, бокс, фехтование), встречи по теннису, настольному теннису, бадминтону и др.

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ – закрытое помещение для тренировок и проведения соревнований по различным видам спорта.

«СПОРТ KZ» – 1959 жылдан шығып келе жатқан республикалық спорт газеті.

СПОРТ КИІМІ – таңдап алған стилі, түсі, үлгісі бірдей киім.

СПОРТ КЛУБТАРЫ – әуесқой немесе кәсіби спортшылардың өз таңдаулары бойынша ұйымдасқан бірлестігі.

СПОРТ КОРПУСЫ – спортпен айналысу және жарыстар өткізу үшін бір немесе бірнеше залы бар біртекті жоба бойынша арнайы салынған ғимараттың бір бөлігі.

СПОРТТАҒЫ ДАРЫНДЫЛЫҚ – адамның спортта биік нәтижелерге жетуіне (әрине жеткілікті жаттығулар жасағанда) мүмкіншілік туғызатын спортқа бейімділік пен қабілеттілікті көрсететін ерекше қасиет.

СПОРТ ҚАЙЫҒЫ – өзіндік міндеті бар тасымал құралы ретінде ғана емес сонымен қатар спорт пен туризмге арналған кішкене қайық.

СПОРТ ҚАУЫМДАСТЫҒЫ – дене тәрбиесі мен спорт саласындағы мемлекеттік емес, дүниежүзілік және аумақтық халықаралық (ұлттық) ұйым.

СПОРТ БІРЛЕСТІКТЕРІ (federatio – одақ, бірігу) – спортты дамыту үшін жұртшылық құрған ерікті, қоғамдық ұйым.

СПОРТ ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАРЫ – спортпен айналысу үшін арнайы жасалған заттар.

СПОРТ ҒИМАРАТТАРЫ – көптеген спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған құрылыс.

СПОРТ ЛАГЕРІ – жазғы каникул немесе демалыс күндерінде, спортпен айналысып, көңілді демалу үшін оқушы және жұмысшы жастар үшін арнайы салынған орын.

СПОРТ МАНЕЖІ – жеңіл атлетикадан, гимнастикадан, ат спортынан т.б. спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізу үшін арнайы салынған жабық ғимарат.

«СПОРТ KZ» – республиканская спортивная газета, издается с 1959 г.

ФОРМА СПОРТИВНАЯ – одежда установленного стиля, цвета, покроя.

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ – объединение любителей или профессиональных спортсменов по интересам.

СПОРТИВНЫЙ КОРПУС – часть здания или несколько залов специально построенное по типовому проекту; здание, предназначенное для занятий и соревнований.

СПОРТИВНАЯ ОДАРЁННОСТЬ – незаурядная совокупность спортивных задатков и способностей, позволяющая человеку рассчитывать на высокие достижения в спорте (при надлежащей тренировке).

СУДНО СПОРТИВНОЕ – небольшое судно, предназначенное для спорта и туризма и не имеющее самостоятельного значения, как средство транспорта.

СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ – всемирные и региональные неправительственные международные (национальные) организации в области физической культуры и спорта.

ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНЫЕ (лат. federatio – синтез, объединение) – добровольные организации общественности для развития спорта.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ – изделия, специально изготовленные для занятий спорта.

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ – сооружения, предназначенные для тренировок и соревнований по различных видам спорта.

СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ – место для занятий спортом и организации активного отдыха учащейся и рабочей молодежи в каникулярное и отпускное время.

МАНЕЖ СПОРТИВНЫЙ – крытое помещение, специально построенное для тренировки и проведение соревнований по лёгкой атлетике, гимнастике, конному спорту, и т.п. видам спорта.

СПОРТ МАРКАСЫ – спортты насихаттау үшін атақты спортшылардың құрметіне шығарылған маркалар.

СПОРТТЫҚ МАУСЫМ – кейбір спорт түрлерінен оқу-жаттығу жұмыстары мен жарыстар өткізуге ауа райының жағдайы барынша қолайлы жыл мезгілі.

СПОРТ НӘТИЖЕЛЕРІН ТАЛДАУ – педагогикалық және ғылыми мақсатта, жаттығуларды ұйымдастыру, жарыстарға қатысу тәсілдерін анықтау үшін қолданылады.

СПОРТ ОЙЫНДАРЫ – негізгі әдістер мен тәсілдер жүйесін орындау құралдары болып есептелетін (көбінесе доппен) белгілі нысаналарды (қарсыластардың қақпасын, албарын және т.б.) алу мақсат етіп қойылған ойын түрлерінен өтетін бәсекелер.

СПОРТ ОРТАЛЫҒЫ – айналасы жеңілатлетикалық жүгіру жолдарымен шектелген доп ойнайтын немесе басқа спорт түрлерімен айналысатын алаң.

СПОРТ ПАВИЛЬОНЫ – спортшыларға қызмет көрсетуге арналған стадиондардағы спорт алаңдарындағы, жүзу бассейндеріндегі, мұз айдындарындағы т.б. спорт құрылыстарында ыңғайландырып әдейі салынған құрылыс.

СПОРТ ПӘНІ – ресми жарыс өтетін қайсыбір спорт түрінің (кейде бірнеше спорт түрлерінің) жеке жаттығуының және белгілі жаттығулар комплексінің жиынтығы.

СПОРТПЕН АЙНАЛЫСУҒА ДӘРІГЕРДІҢ РҰҚСАТ БЕРМЕУІ – денсаулығында мынадай кінәраттары бар адамдарға спортпен айналысуға рұқсат бермейді: жүйкенің тозуы (атеросклероз), неврит, вегетоневроз, жүйкенің қозуы, спондилоартроз, ми шайқалуы, эпилепсия, энцефалопатия, психикалық, қан айналысының аурулары — атеросклероз, қан қысымының көтерілуі (төмендеуі) т.б.

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ (англ. «traning» – тренировка) – жоғары нәтижелерге жету үшін спорт түрлерінен жаттығулар

СПОРТИВНАЯ МАРКА – марки, выпущенные в честь знаменитых спортсменов, служат средством пропаганды спорта.

СЕЗОН СПОРТИВНЫЙ – период года, по климатическим условиям наиболее благоприятный для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по какому-либо виду спорта.

АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ – проводится в педагогических и научных целях. Используется для построения тренировки и выработки тактики в соревнованиях.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – виды игровых состязаний, основой которых являются различные системы технических и тактических приемов и способов поражения определенных целей (ворот соперников, его площадки и т. п.) спортивным снарядом (обычно мячом).

СПОРТИВНОЕ ЯДРО – поле для игр с мячом, или площадка для занятий с другими видами спорта, окруженное легкоатлетической беговой дорожкой.

ПАВИЛЬОН СПОРТИВНЫЙ – специально построенное или приспособленное здание на спортплощадках, стадионе, бассейне для плавания, ледяном катке и т.п., предназначенное для обслуживания спортсменов.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА – отдельное упражнение и определённый комплекс упражнений какого-либо вида (в отдельных случаях разных видов спорта), по которым проводятся официальные соревнования.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ – спортом запрещается заниматься людям, имеющим следующие нарушения: нервной системы – атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания; органов кровообращения — атеросклероз, гипертоническая болезнь и т.д.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА (англ. traning – тренировка) – выполнение спортивного упражнения с целью дости-

жасау. Спортпен жаттығуда мынадай бөлімдерге жіктеледі:

әдістік дайындық – спорттың әр түрінен әдістерді үйрету және оны жетілдіру;

тәсілдік дайындық – спортшының жеңіске жетуі үшін күші мен мүмкіншілігін қойған мақсатын орындауға пайдаланып қарсыласымен бәсекені өткізу мәдениетіне үйрену;

дене дайындығы – спортшының кәсіби және жан-жақты дене тәрбиесі дайындығы жүйесінің қызметі.

спортшыны тәрбиелеу – моральдық және ерік күші тәрбиесінің ең маңызды бөлімі.

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ – психология ғылымының спортпен айналысудың психологиялық ерекшеліктері мен заңдылықтарының спортшыны қалыптастыруға тигізетін әсерін зерттейтін арнайы саласы.

СПОРТ САРАЙЫ – спорттың қысқы және жазғы түрлерінен жарыстар, спорт мерекелерін, театрланған көріністерді, кинофильмдер, концерттер, бұқаралық жиындарды, конференциялар, съездер мен мерекелерді өткізу үшін әдейі салынған үлкен ғимарат.

СПОРТТАҒЫ АУЫЗБІРШІЛІК – спорт секцияларындағы жаттығулар, жарыстар кезіндегі, командалардағы адамдардың бірлігі, бір-біріне тілектестігі, өзара көмегі, спортқа берілгендік пен мақсаттылығы.

СПОРТТАҒЫ ӘДІС (technike) – дене қимыл-қозғалысының белгілі бірқалыпты жағдайды орындайтын спортта кең тараған, жинақталған жүйесі.

СПОРТТАҒЫ БӘСЕКЕЛЕС – өзінің көрсеткіштерінің нәтижесінде спортшының нәтижесін төмендетуге әсерін тигізетін жарысқа қатысушы.

СПОРТТАҒЫ ЖАРАҚАТ (грек. trauma жарақаттану) – спорттық қимыл-қозғалыс белсенділігінің барысында дененің жарақат алуы.

жения наилучшего результата в нем. В спортивной тренировке существуют разделы:

техническая подготовка – самообучение спортивной технике и совершенствование в ней в различных видах спорта.

тактическая подготовка – обучение искусству ведения соревнований с противником, наиболее целесообразному использованию сил и возможностей спортсмена для победы;

физическая подготовка – процесс всестороннего и специального физического развития спортсмена;

воспитание спортсменов – важнейший раздел воспитания моральной и волевой подготовки.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА – специальная отрасль психологической науки, изучающая психологические особенности спортивной деятельности и закономерности её влияния на личность спортсмена.

ДВОРЕЦ СПОРТА – специально построенное здание для проведения крупных соревнований по ряду летних и зимних видов спорта и физкультурных выступлений, для показа театральных постановок, демонстраций кинофильмов, а также для проведения массовых собраний, конференций, съездов, праздников.

КОЛЛЕКТИВИЗМ В СПОРТЕ – общность людей, их солидарность, совместное сотрудничество, преданность спортивным интересам во время занятий в секциях, в командах.

СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА (technike) – обобщающее обозначение распространенных в спорте схем, систем телодвижений и движений фиксаций позы.

СПОРТИВНЫЙ СОПЕРНИК – участник соревнований, который способен противостоять своим выступлениями спортсмену.

СПОРТИВНАЯ ТРАВМА (греч. trauma – повреждение) – полученное в процессе осуществления спортивной активности телесное повреждение.

СПОРТТАҒЫ ЖЕКЕ ТҰЛҒА – адамның күнделікті өмірінің нәтижесінде қалыптасқан қоғамның мүшесі ретінде моральдық, мінез-құлық өзгешеліктеріне баға беретін, әлеуметтік маңызы бар, бойдағы қасиетімен бағаланатын тұлға.

СПОРТТАҒЫ ЖЕТІСТІК – нақты нәтижелерге қол жеткізу арқылы спортшы өзінің шеберлігі мен мүмкіншілігін көрсете білуі.

СПОРТТАҒЫ ҚАРСЫЛАС – жарыста кездескен бәсекелес.

СПОРТТАҒЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ҮЙЛЕСТІРУ – 1. спортшының орындайтын қимыл-қозғалыс белсенділігінің өзара үйлесімі; 2. Ұжымдық топтың (команданың) спорттағы алға қойған мақсаттарын орындау жолдағы өзара байланысының үйлесімі .

СПОРТТАҒЫ МАРАПАТТАУ – әртүрлі жарыстардың жеңімпаздары мен жүлдегерлерін спорттық нәтижелерге ынталандыру мақсатында өтетін рәсім.

СПОРТТАҒЫ ТӘСІЛ (taktika) – өзінің қимыл-қозғалыс әрекетінде спортшылардың, олардың топтары мен командалардың ойлаған жүйелерін құрастыруы мен жинақтау белгісі.

СПОРТТАҒЫ ТӨРЕШІЛІК – ол болмаса көңіл көтеретін әншейін ермек ретіндегі бәсеке болып қалатын спорт жарыстарының міндетті әрі негізгі бөліктерінің бірі.

СПОРТТАҒЫ ШАБУЫЛ – бұл термин жеке спортшылар мен командалар арасындағы спорттық бәсеке өтіп жатқан кезде пайдаланылады. Сол сәтте өзінің әрекеті арқылы қарсыласын қорғануға мәжбүр еткен спортшы немесе команда шабуылдаушы (шабуылға шығушы) деп аталады. Шабуылдың мақсаты-қарсыластардың қақпасына доп соғу, алаңға доп түсіру, соққы беру, шаншу, ұпай алу т.б. болып табылады.

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ – относительно устойчивая совокупность социально-значимых, морально-психологических черт, характеризующих человека как члена общества, которые проявляются и формируются в процессе его деятельности в повседневной жизни.

ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫЕ – показатели спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженные в конкретных результатах.

СПОРТИВНЫЙ ПРОТИВНИК – соперник на соревнованиях.

КООРДИНАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ СОСТАВНЫХ ФРАГМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ – 1. взаимная согласованность составных фрагментов, осуществляемых спортсменом двигательной активности; 2. взаимная согласованность партнёров, системно связанных в процессе решения спортивной задачи в ходе коллективной двигательной деятельности.

НАГРАЖДЕНИЯ СПОРТИВНЫЕ – в целях поощрения роста спортивных достижений существует награждение победителей и призеров различных соревнований

СПОРТИВНАЯ ТАКТИКА (taktika) – обобщающее обозначение смысловых схем построения спортсменов, их групп командами своей двигательной активности.

СУДЕЙСТВО В СПОРТЕ – один из основных и обязательных элементов спортивного соревнования, без которого состязание может носить лишь характер развлечения.

АТАКА (в спорте) – нападение, наступление. Этот термин применяется там, где происходит спортивная борьба между отдельными участниками или командами. Участник или команда, владеющие в данный момент инициативой, угрожающие своими действиями противнику и заставляющие его обороняться, являются атакующими. Цель атаки – достижение преимущества над противником (взятие ворот, нанесение удара, укола, выигрыш очка и т.п.).

СПОРТТА ЖАРАҚАТТАНУ – дене жаттығуларымен және спортпен айналыскан кезде жарақат алу.

СПОРТТА ӨЛШЕНЕТІН ПАРАМЕТРЛЕР (грек. Parametron — өлшену) – спортшының белсенділігіне әсер ететін спортшы денесінің, оның физиологиялық қызметінің және қимыл-қозғалыс белсенділігінің, қоршаған ортаның салыстырмалы өлшемі.

СПОРТ ТӨРЕШІСІ – белгіленген ереже бойынша жарыстарды өткізуге басшылық жасайтын және спортшылардың өнеріне баға беретін маман. Қазақстан Республикасында спорт төрешілерінің мынадай дәрежелері бар: I,II,III-ші, ұлттық, халықаралық дәрежелер. Жарыстарға қызметті: бас төреші, оның орынбасары, бас хатшы, сөредегі, мәредегі секундомерші, өлшеуші, кілемдегі, кілем үстіндегі, ринг, алаң сыртындағы, капталдағы төрешілер, қайық есудегі арбитр, ринг үстіндегі (рефери), алаңдағы, мұнарадағы жол бойындағы, хабарлаушы (жаршы), жарысқа қатысушыларды, жолды басқаратын және т.б. төрешілер.

СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК МІНДЕТІ – өзіндік бағытта бағасы және міндетті даму заңдылығы бар жеке жүйенің бір бөлігі.

СПОРТТЫҚ АТУ ОРНЫ – винтовка және пистолетпен нысана көздеу кезінде қауіпсіздікті сақтау үшін әдейі салынған ашық спорт құрылысы.

СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУ – жекелей және командалық есеп бойынша анықталатын спорт түрі. Бірнеше бақылау орнынан өткеннен кейін спорттық бағдарламадан жарысқа қатысушылар мәреге дейін жетулері керек.

СПОРТТЫҚ БАЛЫҚ АУЛАУ – спорт жабдықтарымен балық аулау. Спорттық балық аулау табиғат аясында көңілді демалудың бұқаралық сипат алған түрі.

СПОРТТЫҚ БАП – спорттық өте жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін спортшының дайындығына қажетті жағдай туғызу.

ТРАВМАТИЗМ СПОРТИВНЫЙ – возникновение травм при занятиях физическими упражнениями и спортом.

ИЗМЕРЯЕМЫЕ В СПОРТЕ ПАРАМЕТРЫ (греч. parametron отмеривающий) – параметры тела спортсмена, его физиологических функций и двигательной активности, окружающей среды, влияющей на активность спортсмена.

СУДЬЯ ПО СПОРТУ – специалист, непосредственно руководящий проведением соревнований по установленным правилам и дающий оценку выступлениям спортсменов. В Республике Казахстан установлены следующие категории спортивных судей: I, II, III, национальной, международной категории. Соревнования обслуживают: главный судья, его заместитель, главный секретарь, судьи старшие на старте, на финише, судья-хронометрист, измеритель, на ринге (рефери), на поле, на вышке, на дистанции, информатор при участниках, начальник дистанции, арбитр на ковре, боковые судьи вне ковра, вне рингового поля, площадки и т.д.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА – одна из самостоятельных подсистем, которая обладает своими направлениями функциями, закономерностями развития.

СТРЕЛЬБИЩЕ СПОРТИВНОЕ – специальное сооружение открытого типа для безопасного проведения стрельб из винтовок и пистолетов.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – вид спорта, в котором производится как индивидуальное, так и командные зачеты. Участники соревнований по спортивному ориентированию должны добраться до финиша, пройдя при этом через несколько контрольных пунктов.

РЫБОЛОВСТВО СПОРТИВНОЕ – ловля рыбы спортивными снастями. Рыболовство спортивное является широко и повсеместно развитым массовым видом культурного отдыха на природе.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА – создание оптимальной наилучшей готовности спортсмена к достижению наивысшего спортивного результата.

СПОРТТЫҚ БИЛЕР – бидің белгілері басым көрініс жеке спорт түрі.

СПОРТТЫҚ БОЛЖАМДАУ (stra-tegia) – нақты жоспарды белгілейтін адамның пікірі бойынша негізгі принциптерді жобалау, тәртіп пен басты бағыттарды белгілеу.

СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА – өзінің бағдарламасында еркін жаттығу және гимнастика жабдықтарында орындайтын жаттығулары бар спорт түрі.

СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ – спортшының спорттық шеберлікті жетілдіру оны бір қалыптан басқа қалыпқа көшіруге бағытталған саналы әрекеті.

СПОРТТЫҚ ЖҮРЕК – спортпен үнемі айналысудың нәтижесіне байланысты өзінің морфологиялық құрылысымен қатар қызмет ерекшеліктері де өзгерген спортшының жүрегі.

СПОРТТЫҚ КӨМЕКШІ ГИМНАСТИКА – кейбір жеке қасиеттерді дамытуға бағытталған арнайы жаттығулардың жиынтығы.

СПОРТТЫҚ ҚАЙЫҚ ЕСУ – белгілі бір қашықтыққа ескектің (ескектердің) көмегімен ескекшілердің су үстінде қайықпен шапшаң жылжуы. Спорттық қайық есу академиялық, байдаркаға, каноэда, халықтық, жүттасып т.б. болып бөлінеді.

СПОРТТЫҚ ҚАЙЫҚ ЖАСАУ – спорттық қайықтарды жасаумен айналысатын кеме жасау өндірісінің кішкене тармағы.

СПОРТ ҚАЙЫҚТАРЫ – оқу-жаттығу жұмыстары мен жарыстар өткізуге арналған еспе және моторлы қайықтар.

СПОРТҚА МАМАНДАНУ – спорттың бір немесе бірнеше түрі төңірегінде жоғары нәтижелерге жету үшін қажетті білім, іскерлік және дағдылар алу.

СПОРТТЫҚ НӘТИЖЕ – кейбір өлшем бірлігі бойынша жарыс қорытындысында спортшының (команданың) көрсеткіші немесе олардың осы жарыста алған орындары.

ТАНЦЫ СПОРТИВНЫЕ – самостоятельный зрелищный вид спорта, с элементами танцев.

СПОРТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ (strategia) – обобщающее обозначение схем, принципов, положений, главных путей, которые, по мнению лица, определившего конкретную стратегию, наилучшим способом использует возможности спортсменов.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА – вид спорта, включающий в свою программу вольные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – управляемый процесс, направленный на спортивное совершенствование спортсмена – на перевод его из одного состояния в другое.

СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ – сердце спортсмена, характеризуемое рядом морфологических и функциональных особенностей, связанных с воздействием систематических занятий спортом.

СПОРТИВНО-ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА – применение специально подобранного комплекса упражнений для совершенствования отдельных качеств.

ГРЕБЛЯ СПОРТИВНАЯ – вид спорта, скоростное продвижение гребцов в лодках с помощью вёсел на определенное расстояние. Гребля спортивная разделяется на греблю академическую, на байдарке, на каноэ, народную, парную, на шлюпке и т.д.

СУДОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЕ – отрасль мелкого судостроения, занимающаяся производством спортивных судов.

ЛОДКИ СПОРТИВНЫЕ – гребные и моторные суда, предназначенные для учебно-тренировочной работы и соревнований.

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ – приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для высоких достижений в области того или иного вида спорта.

СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – показанный спортсменом (командой) результат в некоторых единицах измерения, показанный на соревнованиях, место занятое на соревнованиях.

СПОРТТЫҚ ӨРМЕЛЕУ – жартасқа өрмелеудің бір түрі, бірақ мұнда спортшылар С.ө.-мен зал ішінде яки тренажерларда жаттығады және жарыстар өткізеді.

СПОРТТЫҚ ПЛАКАТ – спортты және Олимпиялық қозғалысты насихаттау мен үгіттеу, тарату мақсатымен шығарылатын үгіт-насихат құралдарының бірі.

СПОРТТЫҚ РЕКОРДТАР – спортшылардың (немесе командалардың) ресми жарыстарда жасаған ең жоғары спорттық-техникалық жетістіктері.

СПОРТТЫҚ СЫЛАУ – көп күш түсетін жаттығулар мен жарыстардан кейін спортшыны қалпына келтіру мен оның жұмыс қабілетін көтеру үшін жаттығулар жасаудың алдында спортшының денесін қолмен уқалап әсер ету әдістерінің жүйесі.

СПОРТТЫҚ-ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЖОСПАРЫ (sport+techne) – алдағы жасалатын оқу-жаттығу жұмыстарының мақсаттары мен міндеттерін, бағытын, мазмұнын жалпылама көрсететін жоба.

СПОРТТЫҚ ШЕБЕРЛІК – спорттық дайындық пен баптың ең жоғарғы деңгейі. С.ш. әдістік, тәсілдік, психологиялық, теориялық дайындық және жарысқа қатысу тәжірибесі жатады.

СПОРТТЫҢ ҚЫСҚЫ ТҮРЛЕРІ – коньки, шаңғы тебуден, әртүрлі шаналармен сырғанаудан мұз бен қардың үстінде өтетін спорт түрлерінің (спорт ойындарының) жиынтық атауы

СПОРТ ТӨРЕШІЛЕРІНІҢ АЛҚАСЫ – жарысты өткізуші спорт ұйымдары, федерациялар құрған алқалық уақытша ұйым.

СПОРТ ФИЗИОЛОГИЯСЫ – дене тәрбиесінің мақсаттарына байланысты адам тәнінің қызметіндегі бұлшық ет жаттығуларының әсері туралы ғылым, адам физиологиясының бір тарауы.

СПОРТ ФИЛЬМДЕРІ – кино арқылы дене тәрбиесі мен спортты насихаттау.

СПОРТИВНОЕ ЛАЗАНИЕ – то же, что и скалолазание, но спортсмены тренируются и соревнуются в помещениях на искусственном рельефе, т.е. на тренажёрах.

ПЛАКАТ СПОРТИВНЫЙ – имеет целью популяризации спорта, Олимпийское движение; является одной из форм наглядной агитации и пропаганды спорта.

РЕКОРДЫ СПОРТИВНЫЕ – высшие спортивно-технические достижения, установленные спортсменами (или командами) на официальных соревнованиях.

МАССАЖ СПОРТИВНЫЙ – система приемов воздействии руками на тело спортсмена с целью повышения его работоспособности перед выполнением физических упражнений или содействия его восстановлению после напряжённой тренировки соревнований.

ПЛАН СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (sport+ techne) – схема, в общих чертах отражающая цели, задачи, направленность, содержание, структуру предстоящего учебно-тренировочного процесса.

СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО – спортивная подготовленность, высокий её уровень включают техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовленность, а также соревновательный опыт.

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА – собирательное название видов спорта (спортивных игр) на коньках, лыжах и различного типа санях, соревнований, которые проводятся на льду и снегу.

КОЛЛЕГИИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ – образуются временно спортивными федерациями, организациями, проводящими соревнования.

ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА – раздел физиологии человека, наука о влиянии мышечных упражнений на функции организма человека в связи с задачами физического воспитания.

ФИЛЬМЫ СПОРТИВНЫЕ – пропаганда физической культуры и спорта средствами кино.

СПОРТШЫ – үнемі спортпен айналысатын адам.

СПОРТШЫЛАРДЫ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯЛАУ – спорттық шеберлікті жетілдіру жолында, спортшылардың денсаулығын нығайтуға көмек көрсететін дәрігерлік шаралардың жүйесі.

СПОРТШЫЛАРДЫ ЖАРЫСҚА ЖІБЕРУ – жарыс тәртібіне сәйкес келетін және арнайы дәрігерлік бақылаудан өткен, жарыстың ережесіне сәйкес басқа да талаптарды орындаған спортшыларға берілетін жарысқа қатысуға рұқсат.

СПОРТШЫЛАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУ – жаттықтырушының тілегіне сай қасиеттерді спортшының бойына дарыту үшін жүйелі, белгілі бір мақсатты көздеп, дәйекті жүргізілетін педагогикалық-психологиялық әрекет.

СПОРТШЫНЫ ДӘРІГЕРЛІК ТЕКСЕРУ – әрбір спортшының, оның денсаулығын тексерудің нәтижелері жазылған, дәрігерлік құжаты болуға тиіс. Онда тексерістен өтуі, дәрігердің ақыл-кеңесі мен оның орындалуы, спортшының жаттығулар мен жарыстар кезінде алған жарақаттары туралы мәліметтер жазылуы тиіс.

СПОРТШЫНЫ ЖАТТЫҚТЫРУ ТӘСІЛДЕРІ – біркелкі, ауыспалы, қайталау, аралық, айналмалы ойындық, жарыстық түрлер болып бөлінеді.

СПОРТШЫНЫҢ ӘДІСТІК МҮМКІНШІЛІГІ – спортшының орындауға мүмкіншілігі бар спорттық қимыл-қозғалыс белсенділігінің өлшемі.

СПОРТШЫНЫҢ БАЙҚАМПАЗДЫҒЫ – қарсыласының елеусіз ғана қимылынан оның қандай әрекетке көшу туралы ойлап тұрғанын байқау қасиеті.

СПОРТШЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ДАЙЫНДЫҒЫ – спортшы мүсінінің қалыптасуы, оның тән мүмкіндігінің артуы, күш, шапшаңдық тездік қалпы, төзімділік және иілгіштік сияқты қасиеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту және қорғау бағытындағы деңгей.

СПОРТСМЕН – человек, систематически занимающийся спортом.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ – система медицинских мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, на помощь в их спортивном совершенствовании.

ДОПУСК СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ – к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие специальной медицинский контроль и другие требования согласно положениям соревнований.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ – определенное, целеустремленное и систематическое, педагогическое, психологические воздействие на воспитуемого, чтобы привить ему качества, желательные тренеру.

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР СПОРТСМЕНА – каждый спортсмен обязан иметь медицинский паспорт, в который должны быть записаны результаты медицинского осмотра, диспансеризации, врачебные рекомендации и отметка об их выполнении, сведения о травмах, полученных спортсменом на тренировках или соревнованиях.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА – характеристика той спортивной двигательной активности, которую способен осуществлять спортсмен.

НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА – способность замечать самые незначительные движения соперника и по характеру угадывать его дальнейшие намерения и действия.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА – направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей силовых, скоростных, кординационных, выносливости и гибкости.

СПОРТШЫНЫҢ ИІЛГІШТІГІ – әдістерді қажетті созылу шегіне сәйкес орындау мүмкіндігі.

СПОРТШЫНЫҢ КҮН ТӘРТІБІ – спортшының қызметі (оқуы), жаттығулары мен демалысының дұрыс ұйымдастырылуы.

СПОРТШЫНЫҢ МОДЕЛІ (model) – спорттық шеберліктің кейбір нақты деңгейіне жеткен адам қасиетінің тізбесі ретінде танылатын мойындауға лайықты спортшының деңгейі мен біліктілігі, мінездемесі.

СПОРТШЫНЫҢ МІНЕЗДЕМЕСІ – спортшының дене бітімі дамуының, спорттық дайындығының және психологиялық мүмкіншілігінің сандық көрсеткіші.

СПОРТШЫНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ БЕЙІМДЕЛУІ – ағза атқаратын қызметтердің және бұлшық ет, қозғалыс жүйелерінің жаттығу мен жарыстардың өтуі барысында түсетін күш пен қимыл көлемінің ұлғаюына, жауапты жарыстардағы жоғары ауыртпалыққа, шиеленіске, қарсыластарының мәнеріне біркелкі әрі қатал жаттығу тәртібіне және т.б. бейімделуі.

СПОРТШЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ – жарысқа қатысу алдындағы спортшының жеңіске жету үшін жансала күресуге ұмтылуын, өз күшіне сенімділігін, байсалдылығын және көңіл-күйінің бірқалыптылығын, психологиялық қобалжуды тежей білу мен мінез-құлқын көрсететін жағдай.

СПОРТШЫНЫҢ ТАМАҚТАНУЫ – негізгі мақсаты ағзаны қуат көзімен және оның талшықтары мен мүшелерінің құрылымы жаңарып отыруы үшін қажетті заттармен қамтамасыз ету болып табылады.

СПОРТШЫНЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҚЫЛАУЫ – спорттық жаттығулармен айналысуға байланысты спортшының өзінің денсаулық жағдайын қадағалап бақылауы.

СПОРТШЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ШЫДАМДЫЛЫҒЫ – спортшының көңіл-

ГИБКОСТЬ СПОРТСМЕНА – способность к выполнению приёма с необходимой амплитудой.

РЕЖИМ СПОРТСМЕНА – правильно организованный распорядок работы, (учёбы), тренировки и отдыха спортсмена.

МОДЕЛЬ СПОРТСМЕНА (model) – принятый в качестве схемы-ориентира перечень характеристик, умений и знаний спортсмена, которым он должен соответствовать для признания его обладателем некоторого конкретного уровня спортивного мастерства.

ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНА – количественные показатели физического развития, спортивной подготовленности и психологических возможностей спортсмена.

АДАПТАЦИЯ ПСИХИКИ СПОРТСМЕНА – приспособление функций его организма и мышечно-двигательного аппарата к воздействию необычных условий и факторов тренировочной и соревновательной деятельности, к повышенному уровню интенсивности и объёму нагрузок, высокой напряженности выступлений в ответственных соревнованиях, к манере противников, к однообразному и суровому тренировочному режиму и пр.

ПСИХИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА – состояние спортсмена перед выступлением в соревнованиях, характеризующееся стремлением упорно бороться за победу, уверенностью в своих силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умением регулировать психическую напряженность и поведение.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА – преследует основную задачу – обеспечение организма источниками энергии и доставку ему необходимых пластических материалов для построения и постоянного обновления тканей и органов.

САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА – наблюдение спортсмена за своим физическим состоянием в связи со спортивной тренировкой.

ПСИХИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНА – способность спортсме-

күй жағдайын кез келген уақытта жоғары деңгейде сақтауға бейімділігі.

СПОРТ ІЗБАСАРЛАРЫ – балалар мен жасөспірімдердің спорттың қайсыбір түрімен бағдарлама бойынша айналысуы.

СПОРТ ЭМБЛЕМАСЫ – спортшының белгілі бір қоғамға (ұйымға) қатысын білдіретін белгі.

СПРИНТЕР (ағыл. sprint – қысқа қашықтыққа жүгіру) – қысқа қашықтықта жарысуға мамандanған спортшы.

СТАДИОДРОМ – байырғы Грецияда 1 стадияға (қашықтықты өлшеген абыздың 600 табанына тең) тең жүгіру жолы.

СТАДИОН – жарыстар өтетін жер. Атау Ертедегі Грецияда бәсекелер өтетін жердің ұзындығы бір стадияға тең болатындығына байланысты шыққан.

СТАЙЕР (ағыл. stayer – шыдамды адам) – өзі таңдаған спорт түрінен өте ұзақ қашықтықты өтуге мамандanған спортшы.

СТЕНД АТУ – ұшып бара жатқан нысананы жазық ұңғылы мылтықтан бытырамен ататын спорттық нысана көздеу.

СТИПЛ-ЧЕЗ (ағыл.steeple – қоңырау және chase – қуу) – алдын ала қоңырау ілінген ала белгі қойылған орынға дейін ойлы-қырлы жерлермен атшабыс немесе жаяу жарыс ұйымдастыру.

СТОЛ (ҮСТЕЛ) ТЕННИСІ – дәл ортасынан биіктігі 15,25 см. келетін төрмен ортасынан қақ бөлінген стол үстінде кішкентай целлулиод доппен өтетін спорт ойыны.

СУ – өмір үшін аса қажетті маңызы бар, адам денесі салмағының 60-65% пайызын құрайды. С. тәннен зәр, қалдық, тер, демалған ауа арқылы сыртқа шығып тұрады.

СУ АЙДЫНЫ – су спорты түрле-рінен жарыстар өткізуге арналған су қоймасы немесе оның бір бөлігі. Кемелер жүзетін суда айдынның шетінен жасалады. Су айдыны табиғи (өзендер, көлдер, салалар, бұғаздар, шығанақтар) және қолдан жасалған (су қоймалары, каналдар, оның

на сохранять в любых условиях высокий уровень психических процессов.

СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ – дети и юноши, которые по программе занимаются каким-либо видом спорта.

ЭМБЛЕМА СПОРТИВНАЯ – знак, указывающий на отношение спортсмена к определенному ведомству.

СПРИНТЕР (англ.sprint – бег на короткие дистанции) – спортсмен специализирующийся в прохождении коротких дистанций

СТАДИОДРОМ – беговая дорожка в Древней Греции длиною в 1 стадий (600 ступней ноги жреца, измерившего стадий).

СТАДИОН – место для соревнований. Название возникло в связи с тем, что длина в местах проведения состязаний в Древней Греции равнялась одному стадию.

СТАЙЕР (англ.stayer – выносливый человек) – спортсмен, специализирующийся в преодолении длиннейшей в данном виде спорта дистанций.

СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА – спортивная стрельба из гладкоствольных ружей дробью по летающим мишеням.

СТИПЛ-ЧЕЗ (англ.steeple – колокольня и chase – погоня, преследование) – первоначально скачка или бег по пересеченной местности до заранее условленного пункта, например, видной издалека колокольни.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – спортивная игра, которая ведётся маленьким целлулоидным мячом на столе, поверхность которого разделена пополам сеткой высотой 15,25 см.

ВОДА – имеет исключительно важное значение для поддержания жизни. Составляя около 60-65 % веса тела человека, вода непрерывно выводится из организма с мочой, калом, потом, выдыхаемым воздухом.

АКВАТОРИЯ – водоем (или его часть), на котором проводятся соревнования по водным видам спорта. На судоходных водоемах акватории располагают в стороне от фарватера. Различают акватории естественные (реки, протоки, озёра, заливы, фиорды) и искусственные (водохранилища

ішінде спорттық қайық есуге арналған) болып бөлінеді.

СУАСТЫ АҢШЫЛЫҒЫ – су астында өмір сүретін жан-жануарларды (балықтар, жануарлар, молюскалар т.б.) аулауға негізделген суасты спортының түрі.

СУАСТЫ СПОРТЫ – суасты спортына қажет құрал-жабдықтарды пайдаланып су астында сүңгу мен жүзуге негізделген су спорты түрлерінің бірі.

СУҒА БОЙ ҮЙРЕТУ – жүзу үйренеді бастаған кезде адам жаңа және бейтаныс ортаға дағдыланып кете алмай қорқасоқтайды. Бой суға бірте-бірте үйренеді.

СУ ДОБЫ (ағыл. water polo) – су ішінде өтетін командалық спорт ойыны.

СУҒА КЕТУ – тыныс жолдарының сұйыққа толуы себепті (көбінесе сумен) өкпеге ауа баруының жетіспеуі.

СУҒА КЕТКЕНДІ ҚҰТҚАРУ – суда жүзу кезінде адамдарға суға батып кету қаупі болады. Оларды құтқарушылар түрлі қолданбалы жүзу әдістерін білуге тиіс.

СУҒА СЕКІРЕТІН ТҰҒЫР – 1 және 3 метр биіктіктен суға секіру кезінде қолданылатын ағаштан, дюралюминийден, пластмассадан жасалған тұғыр.

СУҒА СЕКІРУ – спортшылардың арнайы тұғырлардан: серпілмеден (биіктігі 1 және 3 м.), мұнарадан (5 және 10 м.) суға секіру жаттығуларын орындайтын спорт түрі.

СУҒА ЫРҒАҚТЫ СЕКІРУ – екі секірушінің бір алаңнан, бір мезетте үйлесіммен секіруді орындауы.

СУДАҒЫ ОЙЫНДАР – қимыл-қозғалыс және спорт ойындары болып бөлінеді. Спорттық ойынға су добы жатады.

СУДОМОДЕЛЬ СПОРТЫ – кемемен суда жүзу теориясының негіздерін білдіретін техникалық спорт түрі.

СУДЫҢ ТЕЖЕУІ – жүзгіштің қозғалуын тежеп судың қарсылық көрсетуі.

СУДЫ СЕЗІНУ – жүзгіштің судың қарсыласу құбылысын сезінуі.

и каналы, в том числе специально для спортивной гребли).

ПОДВОДНАЯ ОХОТА – вид подводного спорта, включающий в себя охоту на обитателей подводного мира (рыб, животных, моллюсков и т.д.).

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ – один из водных видов спорта, основанный на нырянии и плавании под водой с применением специального спортивного подводного снаряжения.

ОСВОЕНИЕ С ВОДОЙ – начиная обучаться плаванию, занимающиеся испытывают страх перед водой – новой и непривычной для них средой. Привыкание идет постепенно.

ВОДНОЕ ПОЛО (англ. – water po-lo) – командная спортивная игра на воде.

УТОПЛЕНИЕ – заполнение дыхательных путей жидкостью (чаще водой), вследствие чего прекращается доступ воздуха в легкие.

СПАСЕНИЕ ТОНУЩЕГО – в воде часто встречаются несчастные случай. Спасающий должен обладать прикладными способами плавания.

ТРАМПЛИН ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ – подкидная деревянная, дюралюминиевая, пластмассовая доска, применяемая при прыжках в воду с высоты 1 и 3 м.

ПРЫЖКИ В ВОДУ – вид спорта, в котором спортсмены овладевают умением выполнять различные прыжки со специальных сооружений: трамплина (высотой 1 и 3 м) и вышки (5 и 10 м) в воду.

СИНХРОННЫЙ ПРЫЖОК В ВОДУ – прыжок, выполняемый одновременно двумя прыгунами с одной и той же площадки.

ИГРЫ В ВОДЕ – делятся на спортивные и подвижные. К числу спортивных игр относится водное поло.

СУДОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ – технический вид спорта, основанный на знаниях основ теории кораблестроения.

СОПРОТИВЛЕНИЕ ВОДЫ — во-да оказывает сопротивление движению пловца.

ЧУВСТВО ВОДЫ – сложное восприятие пловцом сопротивления воды.

СУ ҚОЙМАСЫ – суды сақтау және жинау үшін қолдан жасалған қойма.

СУЛЫҚ (италь. qualdrappa). 1. Баркыттан немесе қалың матадан жасалған алдыңғы жағы ердің астына кететін немесе үстіне бекітілетін жамылғы. 2. Капталында аттың жарысқа қатысатын реттік саны жазылған терлік мата.

СУМЕН ЕМДЕУ – емдік мақсатта сумен жуынудың физиотерапиялық бір бөлімі. Су тәнге ыстық-суықты, механикалық және химиялық құрамымен тітіркендіріп әсер етеді.

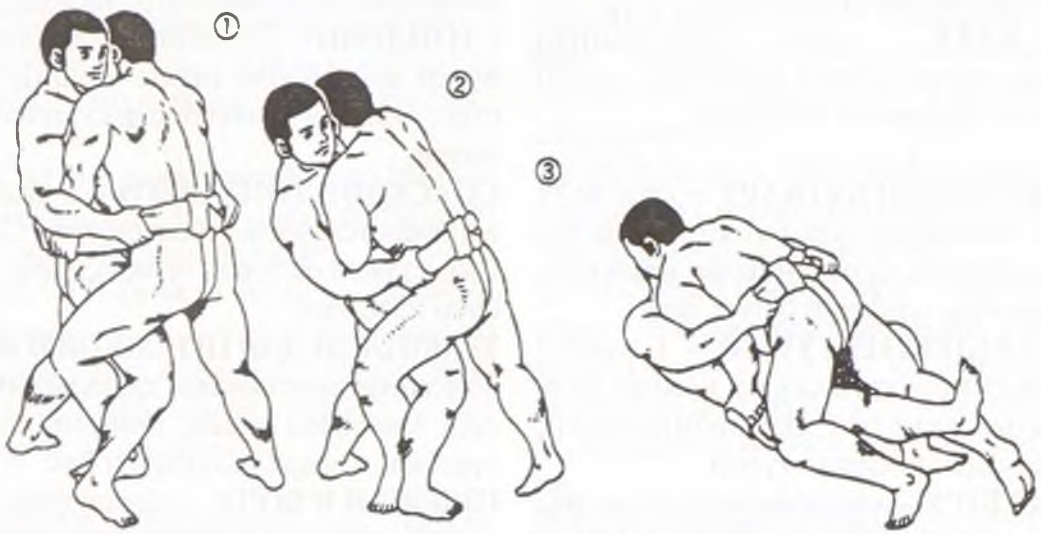
СУМО КҮРЕСІ – ауыр салмақты балуандардың арасында өтетін жапонның ұлттық күресі. Мұнда көбінесе бойшаң, салмағы ауыр спортшылар жеңіске жетеді (23-сурет).

ВОДОХРАНИЛИЩЕ – искусственный водоем для накопления и хранения воды.

ВАЛЬТРАП (италь. qualdrappa). 1. Покрывало из сукна или бархата, надеваемое на спину лошадей под или на седло. 2. Полотняный номерной потничек (со стартовым номером), применяемый на скачках.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ – наружное при-менение воды в лечебных целях, один из разделов физиотерапии. Вода является для организма температурным, механическим и химическим раздражителем.

БОРЬБА СУМО – национальная яп. борьба среди тяжеловесов, так как благодаря специфике Б. с. победителем в ней обычно выходит тот, кто тяжелее и выше.



23-сурет. Сумо күресі.

СУ СТАНСАСЫ – су добы, жүзу, қайық есу, желкен, моторлы-су спорты түрлері бойынша жаттығу мен спорт жұмыстарына арналған ғимарат.

СУ ШАҢҒЫСЫ СПОРТЫ – спортшылардың арнайы жасалған шаңғымен катерге тіркеле сырғып, судың бетімен жарысуы.

СУЫҚ ТИІП АУЫРУ – суық тию, дененің салқындауы себепті, яки дененің мұздауы салдарынан туындайтын науқастану түрлері.

СУЫРЫПСАЛМАЛЫҚ (спортта) – орындалған музыкалық әуенге орай жаттығуларды құрастыру және орындау.

ВОДНАЯ СТАНЦИЯ – сооружение, предназначенное для учебной и спортивной работы по водным видам спорта: плаванию, гребле, парусному, водно-моторному спорту.

ВОДНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ – соревнования спортсменов, скользящих на буксире за катером по поверхности воды на специальных лыжах.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – группа заболеваний, в возникновении которых особое значение имеет простуда, т.е. охлаждение тела.

ИМПРОВИЗАЦИЯ (в спорте) – составление и исполнение упражнений на заданное музыкальное сопровождение.

СҰЙЫҚ ІШУ ТӘРТІБІ – спортшының сусындарды қабылдауының реттік тәртібі.

СҰРАСТЫРУ (грек. *anamnesis* – еске түсіру) – тексерілушіден дәрігердің сұрақ беру арқылы (оның денсаулығы, тұрмыс жағдайы т.б. туралы) жинақтаған мәліметтері.

СҰХБАТ – сұрақ қоюшы мен жауап берушінің арасындағы сұрақ-жауап түріндегі әңгіме.

«СҮЗІСУ» – қарсыласының кеудесіне, иығына басын тіреп, қысу арқылы қашқақтау мақсатымен күресте, бокста және шығыс жекпе-жектерінде қолданылатын әдіс. Сүзісу әдіс-айласы жұтаң спортшы алдына ешқандай мақсат қоймай алға қарай дөрекіленіп ұмтыла беруден туады.

СҮЙЕКТІҢ СЫНУЫ – соққы тигенде, құлағанда, соқтығысып қалғанда және т.б. жағдайларда сүйектің қысылып, иілін, бұралып, жұлынып түсіп өзінің тұтастығын өзгертуі.

СҮЙМЕН – мұз үстінде үкі оятын құрал.

СҮЙІРЛІК – сұйықтың немесе газдың ағынын көп кедергісіз жарып өтуге қатты дененің (заттың) бейімделуі.

СҮЙІР МҰЗ (сераксстар) – ине тәрізді ұшы үшкір мұз.

СҮРТКІ – спорттық сылау кезінде қолданылатын арнаулы заттар.

СЫҒЫМДАП КӨТЕРУ (ауыр атлетикада) – ауыр салмақты түрегеліп, шалқалап немесе иықтан дененің және аяқтың көмегінсіз екі қолмен сығымдай көтеру. Сығымдап көтеру 1920 жылдан 31.08.1972 жылға дейін міндетті классикалық жаттығулардың бірі болды.

СЫЛАУ (франц. massage) – сылаушының қолымен немесе (сирек теу) арнаулы аспаппен адам денесінің сырткы қабатының әртүрлі бөліктеріне әсер ететін мөлшерленген қимылмен емдеу немесе укалау.

СЫЛАУШЫ – сылау жасаудың тәсілдері мен әдістерін білетін арнайы дайындықтан өткен маман.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ – рациональный распорядок потребления жидкости спортсменом.

АНАМНЕЗ (греч. *anamnesis* воспоминание) – совокупность сведений (о здоровье, условиях жизни и др.), получаемых врачом путем опроса обследуемого.

БЕСЕДА – вопросно-ответная форма общения исследователя с респондентом.

«БОДАНИЕ» – в борьбе, боксе и восточных единоборствах приёмы использования головы в инфайтинге с целью нажимов и упоров в грудь и плечи противника. Проводится в тех случаях, когда мало искусный спортсмен грубо напирает вперёд без всякой видимой причины.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ – нарушение их целости в результате сжатия, сгибания, скручивания, отрыва кости при ударах, падении, столкновении и т.п.

ПЕШНЯ – инструмент для прорубки лунок во льду.

ОБТЕКАЕМОСТЬ – приспособленность твёрдого тела к плавному обтеканию его потоком жидкости или газа.

СЕРРАКИ (сераксы) – иглообразные башни льда.

РАСТИРКИ – специальные средства, применяемые при спортивном массаже.

ЖИМ (в тяжелой атлетике) – поднимание тяжести двумя руками вверх или лежа от груди или плеч без помощи ног и туловища. Жим стоя с груди как один из классических упражнений существовал с 1920 г. по 31.07.1972.

МАССАЖ (франц. massage) – метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность дозированного действия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

МАССАЖИСТ – лицо со специальной подготовкой в области теории и практики массажа.

СЫЛАУ БӨЛМЕСІ – сылап-сипау үшін арнайы жабдықталған бөлме.

СЫЛБЫР ЖЕКПЕ-ЖЕК – айла-тәсілдерді сирек қолданып, сылбыр қимылдап ынтасыз өтетін бәсеке.

СЫМБАТ – тұрған, жүрген, отырған кездегі дененің үйреншікті қалпы.

СЫНАҚ (ағыл. test — сыннан өткізу, байқау) – сынауға қатысушының қасиеттері мен мүмкіншілігін байқау арқылы өлшемдеу, байқау барысындағы жобалау бағдарламасы.

СЫНАҚТАН ӨТУ (test) – С.-ға (С.-ларға) қатысушының С.-дың нәтижесін шығару барысы.

СЫРҒАУЫЛ – тау беткейінде жүру үшін туристер мен альпинистерге арналған, ұзындығы 2 м, жуандығы 3-4 см шамасындағы ұшы болаттан жасалған, бүлдіргілі мықты таяқ.

СЫРТТАЙ ШАХМАТ, ДОЙБЫ ЖАРЫСЫ – жарыска қатысушылар мен төрешілердің пошта, телеграф, радио немесе телефонмен хабарласуы арқылы өтетін жарыс.

СЫРТТАН ШАЛУ (күресте) – балуанның түрегеліп тұрып аяғын қарсыласына сырттан салып оған қарағанда қапталымен немесе теріс тұруы.

СЫРЫҚ (жеңіл атлетикада) – биіктікке секіруге арналған, майысқақ, серпінділігі жоғары спорт жабдығы.

СЫРЫҚПЕН СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – секіру үшін серпінді сырық пайдаланылады. Соның көмегімен спортшы екі биік діңгекке бекітілген кедергіден асып түсіп секіруге тиіс.

СІЛТІ-ҚЫШҚЫЛЫНЫҢ ТЕПЕ-ТЕҢДІГІ – ағзада болып жататын реакциялардың бірқалыптылығын қамтамасыз ететін дененің ішкі ортасының жағдайы.

СІҢІРІП ҰРУ (бадминтонда, волейболда) – тордың жоғарғы жиегінен биікте ұшқан қауырсынды немесе волейбол добын тордың іргесіне бағыттап төмен жіберетін шабуыл соққысы.

МАССАЖНАЯ КОМНАТА – оборудованное помещение для массажа.

БОЙ ПАССИВНЫЙ – поединок, проводимый соперниками без инициативы, с низкой плотностью боевых действий.

ОСАНКА – привычное непринужденное состояние тела при стоянии, ходьбе, сидении.

ТЕСТ (англ. test – испытание, проба) – программа, схема процесса, пробы, измерения, испытания с целью выявления актуальных или потенциальных свойств, либо возможностей тестируемого.

ТЕСТИРОВАНИЕ (test) – процесс реализации теста (тестов) испытуемым, тестируемым.

АЛЬПЕНШТОК – прочная круглая деревянная палка около 2 м длиной и диаметром около 3-4 см со стальным наконечником и темляком. Употребляется туристами и альпинистами для передвижения по горным склонам.

ЗАОЧНЫЕ ШАХМАТНЫЕ, ШАШЕЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – такие соревнования, в которых участники и судьи поддерживают связь между собой только по почте, телеграфу, радио или телефону.

ЗАШАГИВАНИЕ (в борьбе) – действие борца в стойке, при котором он ставит свою ногу за ногу противника и, заходя за него, становится сбоку или сзади.

ШЕСТ (легкоатлетический) – спортивный снаряд для прыжков в высоту, гибкий стержень высокой упругости.

ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ (в легкой атлетике) – для прыжка используется упругий шест. С его помощью спортсмену необходимо перепрыгнуть через планку, которая расположена на двух креплениях.

КИСЛОТНО-ЩЁЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ –состояние внутренней среды организма, характеризуемое относительным постоянством реакции этой среды.

ДОБИВАНИЕ (в бадминтоне, волейболе) – атакующий удар, по волану или волейбольному мячу, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

СІРЕСУ – дененің әлдебір қалыпта қатып қимылсыз ұсталуы.

СІРКІРЕМЕ (сібізгі фр. cloche) – шайынған кезде жіңішке ағынмен құйылатын жуыну аспабы.

СТАТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ – неподвижное сохранение какой-либо позы.

ДУШ (фр. cloche) – прибор для облива-ния тела мелкими струйками.

Т

ТАБАН – дене мүшесінің ең төменгі бөлігі. Тіреу, серпілу және жүру қызметтерін атқарады.

ТАБАН БУЫНЫ – үлкен және кіші сирақ сүйектерінен құралған жілік пен табанды иіп және жазатын табан сүйектерімен жілікті жалғастыратын ойық буын. Бұл буын спортпен айналысуда маңызды міндет атқарады.

ТАБИҒИ КЕДЕРГІЛЕР – туристік жорықтар кезінде жүруді қиындататын кейбір табиғи жағдайлар. Жүгіріп, атпен шауып, мотоциклмен жарысып т.б. кросстар өткіз-генде жол бойындағы ойлы-қырлы жерлерде кездесетін арықтар, орлар, сайлар, сулар, төмпешіктер, үйінділер, жолдар, өрлер, ылдилар, су шайған атыздар, қаулап өскен бұталар және т.б.

ТАБИҒИ-ҚОЛДАНБАЛЫ ГИМНАСТИКА – француз халқының дене тәрбиесі дайындығының ұлттық түрі.

ТАҒА – тұяқты қажалу мен сынудан сақтайтын аттың табанына шегеленетін металл қаңылтыр.

ТАҒАН 1. (баскетболда) – тор дорба байланған шығыршықты ұстап тұратын тақтайдан немесе органикалық әйнектен жасалған тақта бекітілген тіреу.

2. (волейболда) – волейбол торы бекітілетін екі қапталдағы тік бағаналар.

3. (биіктікке және сырықпен секіруде) – ағаш немесе металл белдешекті қажетті биіктікте ұстап тұруға арналған жеңіл атлетикада пайдаланылатын жабдық.

ТАЕКВОНДО – дұшпандардың шабуылынан қорғану құралы ретінде 20 ғасыр бойы

СТОПА – часть нижней конечности тела. Выполняет опорную, рессорную и локомоторную функции.

ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ – соединение костей голени (большой и малой берцовых) и таранной кости стопы – имеет блоковидную форму, допускающую сгибание и разгибание стопы. Этот сустав играет большую роль при занятиях спортом.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ – элементы природной обстановки, осложняющие движение в туристском путешествии. Канавы, рвы, ручьи, изгороди, плетни, овраги, валы, подъемы и спуски, пробоины, заросли кустарника и другие препятствия, расположенные на пересечённой местности по дистанции бегового, конного, мотоциклетного и т.д. кросса.

ЕСТЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА – французский национальный метод физической подготовки населения.

ПОДКОВЫ – металлические пластинки, прикрепляемые гвоздями к копытам лошадей для предохранения копыт от стирания и обламывания.

СТОЙКА 1. (баскетбольная) – служащая для поддержания на необходимой высоте деревянного или из органического стекла щита с кольцом и корзиной.

2. (волейбольные) – стойки вертикальные столбы, к которым крепится волейбольная сетка.

3. (для прыжков в высоту и с шестом) – приспособление, применяемое в лёгкой атлетике для поддержания на необходимой высоте лёгкой деревянной или металлической планки.

ТАЕКВОНДО – международный вид спорта, преобразованный из корейского

дамып келе жатқан корейлердің жауынгерлік мәдениетінің қайта жаңғырған халықаралық спорт түрі.

ТАЗА ЖЕҢІС (белдесуде немесе бокста) – 1. жарыстың ережесі бойынша оған бөлінген уақыттан бұрын белдесудің немесе жекпе-жектің аяқталуы.

ТАЗА ЖЕҢІС (күресте) – 2. белдескен балуанның өзінің қарсыласының жауырынын кілемге тигізіп ұтуы.

ТАЗА ҚАНДЫ АРАБ ЖЫЛҚЫСЫ – Арабия жарты аралының орта тұсында біздің заманымыздағы IV-VI ғасырларда бәдәуилер будандастырып шығарған араб жылқысы. Дене бітімі онша үлкен емес (сауырына шейін 140-156 см), шығыстық сипатты көбіне сұр, шұбар, құла түсті өте әдемі жылқы тұқымы.

ТАЗА УАҚЫТ –төрешілердің жарысты уақытша тоқтатқан мезгілін есепке алмағандағы спортшының (команданың) жұмсаған таза уақыты.

ТАЗЫ – тегі ерекше аң аулайтын ит.

ТАЗА УАҚЫТТЫҢ САҒАТЫ – кейбір спорт түрлерінде таза уақытты көрсетіп және есепке алып отыратын аспап.

ТАЙМЕР (нысана көздеу спортында) – ұшатын нысаналарды өзінен-өзі лақтырып тұратын аспап.

ТАЛАС ДОП – спорт ойынында (футболда, допты хоккейде, көгалдағы хоккейде, баскетболда, су добында және т.б.) ережеде көрсетілмеген себеп-салдарлардан екі ойыншысының кінәсінен доп алаңнан сыртқа шығып кеткен, болмаса сол командалардың екі ойыншысы бір мезгілде бірдей тәртіпті бұзған жағдайда ойын үзілсе оны қайтадан жалғастыру үшін төрешінің тағайындайтын шешімі.

ТАЛҒАР ТАУЛЫ АЙМАҒЫ – Жетісуда, Сол жақ және Орта Талғар өзендерінің бастауындағы Іле Алатауының таулы аймағы.

ТАЛДАУ (грек. analysis) – зерттелетін затты әр бөлікке бөлу, істің мәні мен жағ-

боевого искусства, которое развивалось на протяжении 20 веков и служило средством защиты от вражеских нападений.

ДОСРОЧНАЯ ПОБЕДА (при борьбе в боксе) – окончание поединка раньше времени, отведенного правилами соревнований на его проведение.

ЧИСТАЯ ПОБЕДА (в борьбе) – выигрыш в схватке, в которой борец положит своего соперника на лопатки.

АРАБСКАЯ ЧИСТОКРОВНАЯ ПОРОДА ЛОШАДЕЙ – верховая порода, выведенная бедуинами в центральных районах Аравийского полуострова IV-VI вв. н.э. Некрупные (высота в холке – 140-156 см) лошади серой, рыжей или гнедой масти отличаются особой нарядностью и выраженной восточной породностью.

ВРЕМЯ ЧИСТОЕ – время непосредственных действий спортсменов (команды), исключая время остановки поединка судьёй.

БОРЗАЯ – охотничья собака особой породы.

ЧАСЫ ЧИСТОГО ВРЕМЕНИ – прибор, отсчитывающий и демонстрирующий время соревнований по различным видам спорта.

ТАЙМЕР (в стрелковом спорте) – автоматический датчик метательных машинок и метательных мишеней.

СПОРНЫЙ МЯЧ-БРОСОК – в спортивных играх (футболе, хоккее с мячом, хоккее на траве, гандболе, баскетболе, водном поло и т.д.) бросок мяча, который назначается судьёй при возобновлении игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, или когда мяч вышел за пределы поля сразу от двух игроков разных команд или когда два игрока разных команд одновременно совершили равноценные ошибки.

ТАЛГАРСКИЙ ГОРНЫЙ РАЙОН – расположен в Семиречье, Заилийском Алатау, в верховьях рек Левый и Средний Талгар.

АНАЛИЗ (греч. analysis) – расчленение предмета исследования на части, свойства,

дайын бағдарлау үшін оны зерттеушінің оны ерекше қасиеттеріне байланысты жіктеуі, болмысына үңілуі.

«ТАЛДЫРҒЫШ» – күшті, дәл ұра білетін, жекпе-жектің жағдайын жақсы түсініп, шешуші соққыны дарытудың дәл уақытын да таңдай алатын боксшы.

ТАЛДЫРЫП ТҮСІРІП ҰТУ (бокста, шығыс жекпе-жектерінде) – қарсыласының қатты соққысынан кейін талып түсіп, жарыстың төрешісі онға дейін санап «аут» командасын бергенде орнынан тұрып жекпе-жекті жалғастыру қалпына келе алмағанда, уақыт бітпей тұрған шақта берілетін жеңіс.

ТАЛДЫРЫП ҰРАТЫН БОКСШЫ – қарсыласын жарыс ережесі бойынша рұқсат етілетін уақыттан бұрын жанды жерінен ұрып, күшті әрі дәл соққылары арқылы жекпе-жекті белгіленген мерзімінен ерте бітіретін спортшы.

ТАЛМА – қан айналысының кенеттен төмендеуіне байланысты қан қысымының төмен түсетін, қан тамырлары жансызданып жүрек қызметінің күрт әлсіреуі.

ТАЛЫП ТҮСУ – 10 секундтың немесе одан да көп уақытта боксшының жекпе-жекті жалғастыруға шамасы келмейтін жағдай.

ТАМАҚТАНУ АЯЛДАМАСЫ – алыс қашықтықтарға жарыстар кезінде, шаңғы жарысында, марафондық жүгірісте жарыс уақытында спортшылардың қосымша жеңіл тамақ қабылдауына арналған орын.

ТАМЫР СОҒЫСЫ (лат. pulsus соғу, дүрсіл) – жүректің жиырылуын және тамырларға қанның біркелкі толуын көрсететін артерияның бүлкілі.

ТАНДЕМ (ағыл. tandem) – қосарланған екі доңғалақты, біріккен екі жүргізгіші бар, екі орынды велосипед.

ТАНЗОМЕТРИЯ – спорт құралдарына немесе күшті өлшейтін жабдықтарға түскен механикалық қысымның әсерінен электр қуатына айналатын өзгерімдердің өлшемін анықтайтын құрал.

признаки, в который исследователь, как правило, ставит перед собой задачу проникнуть в сущность явления.

«НОКАУТЕР» – боксёр, обладающий сильным акцентированным и точным ударом, хорошо оценивающий боевую обстановку и умеющий своевременно выбрать момент для нанесения удара.

ВЫИГРЫШ НОКАУТОМ (в боксе, восточных единоборствах) – досрочная победа боксёра вследствие нанесения им сильного удара, в результате которого соперник теряет способность продолжать бой и не может восстановить своей боеспособности до счета «десять» и команды рефери «аут».

БОКСЁР С НОКАУТИРУЮЩИМ УДАРОМ – спортсмен, обладающий сильным акцентированным ударом, который он наносит в особо уязвимые места, разрешённые правилами соревновании, частей тела соперника и заканчивает поединок ранее установленного времени правилами боя.

КОЛЛАПС – внезапно возникающее резкое ослабление кровообращения и падение кровяного давления вследствие паралича сосудов и острого угнетения деятельности сердца.

НОКАУТ – состояние боксёра, находясь в котором он в течение 10 сек. и более не может продолжать бой.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПУНКТ – в лыжных гонках, в марафонском беге, гонках на дальние дистанции – место, где спортсмены получают лёгкое дополнительное питание во время соревнований.

ПУЛЬС (лат., pulsus – удар, толчок) – биение артерий, вызываемое ритмическим наполнением сосудов кровью при работе сердца.

ТАНДЕМ (англ. tandem) – двухместный, двухколёсный велосипед, с двойной сблокированной передачей.

ТАНЗОМЕТРИЯ – электрический потенциал, основанный на преобразовании механических напряжений, возникающих в спортинвентаре или силоизмерительных элементах.

ТАНЫСЫМ ПАРАҚ (фр. *enquete* — іздестіру) – бір парақ қағазға жазылған спортшылардың жарысқа қатысу алдында толтырылатын, қойылған сұрақтарға оның көзқарасы, пікірі, әртүрлі жайларға қатысы толтырушының өзі туралы мәліметтер берілетін анықтамалық.

ТАҢБА (фр. marqueuer, marquer — белгілеу) – спортшының денесіне бояумен, жабысқақпен салынған тексерілетін нүктені белгілейтін таңба.

ТАРАЛУ – саптың бір немесе бірнеше шағын топтарға (екіге немес үшке) бөлінуі.

ТАРАЛУ ЖӘНЕ БІРІГУ – сапта тұрған спортшылардың құрылымының өзгеруі.

ТАРАСУ (бильярдта) – екі жақтағы әріптестердің өзара келісімі бойынша бітпеген ойынның аяқталуы.

ТАРАУ – саптың екіге, үшке т.б. ұсақ топтарға бөлініп бір саптан бірнеше шағын топтардың тарауы.

ТАТАМИ – дзюдо күресінің кілемі.

ТАРТУ (ауыр атлетикада) – отыруға көшкенше зілтемірді әртүрлі биіктікке тарту.

ТАРТЫЛМА (альпинизмде) – кейінгі жақтағы адамдардың жоғары өрмелеуіне жеңілдету үшін топ бастаушыға мықтап байланған арқан.

ТАРТЫЛУ (бильярдта) – көздеген шарға тиген ұрған шардың соққыдан соң кейін қарай қозғалуы.

ТАРТЫСАТЫН АРҚАН – жуандығы 50 мм, ұзындығы 25 м келетін, арқан тартысудан жарыс өткізуге немесе түрлі ойындарға арнап кендірден болмаса мақтамата талшықтарынан есілген арқан.

ТАС ЖОЛДА ЖАРЫСУ – велосипед спортының түрі: жекелей, топтасып, командалық болып әртүрлі қашықтарда, біркүндік, көпкүндік мерзімде өтеді.

ТАСЫМАЛДЫҚ – желкенді көтеріп соның көмегімен басқаруға арналған жабдықтар салынған сүйреп жүретін құрал.

ТАУ АУРУЫ – теңіз деңгейінен 3-4 мың м. биіктікте үшқан немесе шыңға өрмелеген

АНКЕТА (франц. *enquete* – расследование) – опросный лист спортсменов, участвующих в соревнованиях для получения сведений о том, кто его заполняет, и (или) каково его отношение к тем или иным явлениям, его мнений по поставленным в анкете вопросам.

МАРКЁР (фр. marqueuer, marquer отмечать) – контрольная отметка на теле спортсмена фоном, краской, пластырем, указывающая контролируемую точку.

РАЗВЕДЕНИЕ – деление колонны на более мелкие колонны (вдвое, втрое).

РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ – изменения расположения спортсменов в строю.

РАСХОД (в бильярде) – прекращение неоконченной партии по обоюдному согласию партнёров.

ДРОБЛЕНИЕ – деление колонны на две, три и более колонн, т.е. из колонны по одному в две колонны и т.д.

ТАТАМИ – ковер для борьбы дзюдо.

ТЯГА (в тяжёлой атлетике) – поднимание штанги на различную высоту до подседа.

ПЕРИЛА (в альпинизме) – жёстко закрепленная веревка, которая навешивается впереди идущим для облегчения подъема остальных участников.

ОТТЯЖКА (в бильярде) – удар, от которого биток, ударившись в прицельный шар, получает обратное движение.

КАНАТ ДЛЯ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ – пеньковый или хлопчатобумажный канат диаметром 50 мм и длиной 25 м, используемый на соревнованиях по перетягиванию или для различных игр детей старшего возраста.

ШОССЕЙНЫЕ ГОНКИ – дисциплина велосипедного спорта, индивидуальные, групповые, командные па различных дистанции; могут быть однодневными и многодневными.

БЕГУЩИЙ ТАКЕЛАЖ – совокупность снастей, при помощи которых на яхте поднимают паруса и управляют ими.

ВЫСОТНАЯ БОЛЕЗНЬ (горная болезнь) – болезнь, появляющаяся вследствие недостатка кислорода при полете или при

кезде оттегінің жетімсіздігі салдарынан пайда болатын ауру.

ТАУ БЕТКЕЙІ – тау беткейінің, жотаның түйетайлы баурайы.

ТАУДАҒЫ АПАН – ернеуі тіп-тік, түбі иіліп келген, іші үнемі қар мен мұз, мұздаққа толы болатын таудағы шұңқыр.

ТАУДАҒЫ АСТАУША – тау беткейіндегі су ағатын саланың бойында немесе соған жақын арадағы V әрпіне ұқсас ойпаң жер.

«ТАУДА ҚАЙТЫС БОЛҒАНДАРДЫҢ» ҚҰЛПЫТАСЫ – Кіші Алматы шатқалындағы Түйықсуда 14.11.1999 ж. ашылған құлпытас. Қазақстан Республикасы альпинистерінің ұлттық қорының көмегімен ашылды.

ТАУ ЕРНЕГІ – құлама беткейден төмен шығып тұрған әжептеуір ұзын ернек. Ернектер жартастан, мұзтастан, мұздақ қардан тұрады.

ТАУ ЖЫНЫСТАРЫ ҮЙІНДІСІ – мұздақтардың жылжуынан пайда болған тау жыныстары сынықтарының үйіндісі.

ТАУ ТУРИЗМІ – таулы жерлермен жаяу жүріп аралайтын туристік мақсаттармен жасалатын туризмнің бір түрі.

ТАУШАНА (таббаган, тобогган – үндістердің сөзінен алынған) – қарлы тау беткейлерінен түсу үшін темірмен қапталған алдыңғы басы қайқы, тақтайлардан жасалған құрал.

ТАУШАҢҒЫ СПОРТЫ – биік тау жағдайында арнайы тапталған жолмен таудан шаңғымен түсетін шаңғы спортының бір бөлігі. Оған тау беткейіндегі мынадай: слалом, алып слалом және шапшаң түсу жарыстары кіреді.

ТАУ-ШАТҚАЛ ЖЕЛІ – тау беткейлері мен шатқалдарында күндіз жоғары, түнде төмен қарай соғатын жел.

ТАУ ШОҚЫСЫ – көбінесе бұрыштары мен қырлары өткір келетін тау жыныстарынан пайда болған, қалпы әртүрлі томпақ төбешік.

ТАЯНЫШ (мүзілгіш) – туристер мен альпинистер таудағы мұз бен мұздақ жамылподъёме в горы на высоту более 3-4 тысяч м. над уровнем моря.

СКЛОН ГОРНЫЙ – боковая грань, наклонная поверхность горы, хребта.

ЦИРК ГОРНЫЙ – чашеобразное углубление в горах с крутыми стенами и полувогнутым днищем.

КУЛУАР ГОРНЫЙ – корытообразная или V-образная ложбина на горном склоне, направленная по линии падения воды или близко к ней.

МЕМОРИАЛ «ПОГИБШИМ В ГОРАХ» – открыт 14.11.1999 в воротах Туюксу (Малое Алматинское ущелье). Создан национальным фондом альпинистов Республики Казахстан.

КАРНИЗ ГОРНЫЙ – нависающий поперек склона выступ значительной протяжённости. Карнизы могут быть скальными, ледяными и фирновыми.

МОРЕНА – смесь скальных обломков, упавших от движения ледника с горных склонов.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ – один из видов туризма, путешествия с туристскими целями, совершаемых пешком в горной местности.

ТОБОГГАН (таббаган, тобогган – слово индейского происхождения) – сани для езды со снежных гор, которые состоят из ряда досок с загнутым спереди обитым железом концом.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ – спуск с гор на лыжах по специальным трассам, составная часть лыжного спорта в условиях горной местности. Включает в себя такие виды соревнований на горных склонах, как слалом, слалом-гигант, скоростной спуск.

ГОРНО-ДОЛИННЫЕ ВЕТРЫ – ветры, дующие днем по склонам и долинам вверх, ночью – вниз.

ВЫСТУП (горный) – выпуклость из горных пород, обычно неправильной формы, часто с острыми углами и рёбрами.

АЙСФИФИ (ледовый якорь) – приспособление, используемое горными туриста-

ған жартастар мен беткейлерден өткенде пайдаланылатын ұшы үшкір таяқ.

ТӘЖІКТІҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – ауыр тұрмыс тауқыметіне қарамай тәжік халқы дене тәрбиесі мен спорттың өздеріне тән сүйекті түрлерін сақтап, ұрпақтан-ұрпаққа жалғастырып келеді. Мысалы, атшабыс (буз кише, пойга), күрес (гуштингири, кураш), қимыл-қозғалыс және спорт ойындары (гупсар, коб-кобак, дарбозы, пахчирбози, сафед чубак, чилакбози т.б.) түрлері үнемі даму үстінде.

ТӘН ӘЗІРЛІГІ – белгілі дәрежедегі дене тәрбиесі дайындығының сапасы, қимыл-қозғалыс пен көптеген жұмыстарды, белгілі бір қызметті табыспен орындау дағдылары қалыптасқан, алға қойылған мақсатты қызметті орындау қолдарынан келетін дене дайындығының нәтижесі.

ТӘНГЕ КҮШ ТҮСІРУ (physikos) ағзадағы физиологиялық өзгерістердің деңгейін көрсететін бұлшық ет жұмыстарының жиілігі мен ұзақтығы.

ТӘН ДАЙЫНДЫҒЫ – тікелей мамандандырылған бағыттағы (мыс., спортшы өрт сөндіруші, жауынгерлер үшін арнайы дене дайындығы) және мамандандырылған қызмет үшін (жалпы тән дайындығы) алғашқы дене дайындығына маманданудың алғышарттарын қамтамасыз ететін сатылар.

ТӘН ДАМУЫ – тұрмыс жағдайы және ішкі себеп-салдарға байланысты адам тәнінің морфологиялық және табиғи заңдылыққа сәйкес даму процесі және оның сапасы мен мүмкіншілігі.

ТӘННЕН ТЫС ОРТА – қоршаған ортаның тәнге тыстан әсер етуінің қозғаушы салдарының жиынтығы.

ТӘН САПАСЫ – адамның дене дайындығын, оның қимыл-қозғалыс қызметіне бейімділігінің сапалық қасиеті:

к ү ш – қимыл-қозғалыс әрекеттерінің барысында пайда болатын қарсы күштен

ми и альпинистами в качестве опоры при преодолении крутых склонов, покрытых льдом или фирном.

ТАДЖИКСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – несмотря на тяжелую жизнь таджикский народ сохранил, передавая из поколения в поколение, свои любимые народные виды физических упражнений и спорта: верховую езду (буз кише, пойга), борьбу (гуштингири, кураш), подвижные и спортивные игры (гупсар, коб-кобак, дарбозы, пахчирбози, сафед чубак, чилакбози и др.), которые постоянно развиваются.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА (physikos) – интенсивность и длительность мышечной работы, характеризующие степень физиологических сдвигов в организме.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – вид физического воспитания, имеющий непосредственно прикладную направленность (напр., специальная физическая подготовка спортсмена, пожарного, солдата), а также ступень физического воспитания, обеспечивающая предпосылки для специализации их деятельности.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – закономерный процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни.

ВНЕШНЯЯ СРЕДА организма – совокупность факторов, воздейс-твующих на организм из окружающего мира.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности:

с и л а – способность в процессе двигательных действий преодолевать сопротив-

асып түсу немесе оған бұлшық еттердің жиырылуы есебінен қарсы тұру;

ж ы л д а м д ы қ — белгілі дәрежедегі жүйке-бұлшық еттер сезімталдығының тездігі арқасында қимыл-қозғалыстар жасауға бейімделу қасиеті;

ш ы д а м д ы л ы қ — қимыл-қозғалыс қызметі кезінде шаршап шалдығуға қарсы тұра білу қасиеті, ұзақ уақыт жұмыс істей білу;

е п т і л і к — жағдайдың өзгеру талабына байланысты белгіленген әрекеттің бірінен екіншісіне көшудегі дәл қимыл-қозғалысқа бейімделу, оларды өзгерту және бақылай білу;

и і л г і ш т і к — адамның атқару қызметі қасиетінің тән сапасының негізгі ерекшелігінен өзгешелігі оның қимыл-қозғалыс мүшелерінің анатомиялық-физиологиялық белгісі;

т ә н с а п а с ы д а м у ы н ы ң з а ң д ы л ы қ т а р ы — дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтарына сәйкес даму;

т ә н с а п а с ы н т ә р б и е л е у — дене тәрбиесінің негізгі бөлімдерінің бір қыры.

ТӘН ТӘРБИЕСІ — жан-жақты дене тәрбиесі дағдыларын ұйымдастыру жолдары, өмірге қажетті қимыл-қозғалыс түрлерін қалыптастыру мен жетілдіру және адамның шеберлігін шыңдау үстіндегі жалпы тәрбиенің бір қыры.

ТӘН ТӘРБИЕСІНІҢ АФИНАЛЫҚ ЖҮЙЕСІ — ерте дүниедегі дене жаттығуларының ең озық жүйесі.

ТӘРТІП — ережеге, жарғыға, бағдарламаға сәйкес тағайындалған белгілі тәртіпке бағыну.

ТӘРТІП АЙЫБЫ (бокста) — халықаралық әуесқой боксшылардың мүдделері мен абыройына нұқсан келтіретін кез келген тәртіпті бұзғандығы үшін әзірленіп, талқылап бекітуге АИБА-ның атқару комиссиясына берілетін ресми құжат.

ление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

б ы с т р о т а — способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов;

в ы н о с л и в о с т ь — способность противостоять утомлению при двигательной деятельности, совершать продолжительную работу;

л о в к о с т ь — способность координировать движения, преобразовывать их и переключаться от одних точно координированных действий к другим в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

г и б к о с т ь — в отличие от основных физических качеств относится не столько к функциональным свойствам человека, сколько к анатомо-физиологическим признакам его опорно-двигательного аппарата;

з а к о н о м е р н о с т и р а з в и т и я ф и з и ч е с к и х к а ч е с т в развиваются согласно общим закономерностям физического воспитания;

в о с п и т а н и е ф и з и ч е с к и х к а ч е с т в — одна из основных сторон физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ — одна из сторон воспитания в целом; организованный процесс всестороннего развития физических способностей, формирования и совершенствования жизненно важных двигательных навыков и умений человека.

АФИНСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ — наиболее развитая из всех система физических упражнений древнего мира.

ДИСЦИПЛИНА — подчинение определенному порядку, установленному правилами, уставом, программой.

ДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ИСК (в боксе) — официальный документ, подготовленный и представленный дисциплинарной комиссии АИБА на обсуждение и утверждение исполкома о любых нарушениях правил АИБА, наносящих ущерб интересам и престижу международного любительского бокса.

ТӘРТІП БҰЗУ – кез келген спорт түрінен өткен жарыс кезінде спортшының өзінің бәсекелесіне қарсы, сол спорт түрінің ережесіне қайшы келетін қарсы әдісті қолдануы.

ТӘРТІПТІК ЖАЗА (спортта) – жарыс ережесінде көрсетілген тәртіпті бұзғандығы үшін берілетін спорттағы жаза.

ТӘРТІПТІЛІК – белгіленген тәртіп пен борыш талаптарына сай өз іс-әрекетін бағындыру.

ТӘСІЛ (спортта tahtika) – ең жоғары спорттық көрсеткішке, жарыс кезінде жеңіске жету үшін көрсететін бәсеке жүргізудің жиынтығы.

ТӘСІЛДІК ДАЙЫНДЫҚ – спорттық тапсырыстарды қалыптастыру және шешу тәсілдерінің ішкі және сыртқы нақты жағдайларға байланысты спортшының (команданың) бірқалыпты бейімділік деңгейі немесе мінездемесі.

ТӘСІЛДІК ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗІ (base; techne) – спортпен айналысушыларға таңдаған спорт түрлерінен алғашқы қарапайым әдістер мен қимыл-қозғалыстардың негізгі тәсілдерін үйретуге бағытталған, қиын әдістерді меңгеруге негіз болып саналатын бастапқы әдістік дайындық жаттығуларының бөлігі.

ТӘСІЛДІК ҚАТЕЛІКТЕР (спортта) – қарастырылатын қимыл-қозғалыс белсенділігі бөлігін құрастырудағы қателіктер.

ТӘСІЛДІҢ САНАЛУАНДЫҒЫ (taktika) – спортшылардың (командалардың) тәсілді колданудың жолдары мен құрылымдарының арасындағы айырмашылықтар.

ТӘСІЛДІК ШЕШІМ – тәсілдік жүрістер мен оның амалдарының қабылдаған нақты бағдарламасы.

ТӘСІЛДІҢ ТҮРІ – жарыс кезіндегі спортшы (команда) белсенділігі мен тәсілі жоспарының жалпы түрі.

ТӘСІЛ ОЙЛАУ – тәсіл жасаудың түпкі түрін жоспарлау.

ТӘУЛІКТІК СТЕРЕОТИП – тәуліктің әр сағатына сай адамның ағза қызметінің табиғи өзгеріп отыруы.

НАРУШЕНИЯ – недозволенный запрещенный прием правилам любого вида спорта который совершает спортсмен против своего соперника.

ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ (в спорте)– взыскания за нарушение правил соревнований, перечисленых в правилах.

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ – подчинение своих действий, поступков установленным правилам и требованиям долга.

ТАКТИКА (в спорте, taktika) – совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях, за наиболее высокий спортивный результат.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – характеристика или уровень способности спортсмена (команды) адекватно внешним и внутренним реальным условиям формировать и решать тактические спортивные задачи.

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (base; techne) – часть технической подготовки, которая призвана обеспечить владение основами техники в данном виде спорта, служить основой для освоения более трудных приёмов, входящих в должный спортивно-технический арсенал.

ТАКТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ (спортивные) – ошибки в построении рассматриваемого фрагмента спортивной двигательной активности.

РАЗНООБРАЗИЕ ТАКТИКИ (taktika) – различные методы между применяемыми спортсменом (командой) тактическими командами и тактическими построениями.

ТАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ – принятые программы конкретных тактических ходов и их комбинаций.

ТАКТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ – вариант общего тактического плана активности спортсмена (команды) на соревнованиях.

ТАКТИЧЕСКИЙ ЗАМЫСЕЛ – намётки варианта тактического плана.

СУТОЧНЫЙ СТЕРЕОТИП – закономерный характер изменений функций организма человека в различные часы суток.

ТЕГІСТЕГІШ ТЫРМА – ауыр доңғалақпен тығыздаудың алдында таптама жолды жеңіл көпсытып тегістеуге арналған құрал.

ТЕЖЕМЕК – мықты жіптен немесе тілімнен жасалған, жаттығу кезінде спортшылардың қауіпсіздігін сақтайтын құрал.

ТЕЖЕУ (күресте) – 1. күшпен тежеп қарсыласын тепе-теңдік қалпынан шығару.

ТЕЖЕУ (жоғары жүйке жүйесінде) – 2. жүйке қызметіндегі қозуға қарама-қарсы өзгерістің нәтижесі.

ТЕЖЕУ ЖОЛЫ – тежелу сәтінен бастап әбден тоқтау арасындағы автомобиль (мотоцикл) жүріп өткен жол.

ТЕМПЕРАМЕНТ – көңіл-күйдің құбылуын көрсететін адам мінезіндегі өзгерістер (тез өтуі, қызуқандылығы күшін пайымдаудың әсерлігі мен ұзақтығы және оның сыртқы көрінісін бейнелеудегі өзгешеліктері).

ТЕМІР ЕТІК – тас немесе жердегі жолмен жарысқан кезде мотоциклші киетін спорт киімінің бір түрі.

ТЕМІРШАР – шар тәрізді, жеңіл атлетика жарысында итеріп лақтыруға арналған металдан құйылған жабдық.

ТЕЛЕМЕТРИЯ – зерттелетін заттан қашықта тұрған жағдайда ол туралы іздеген мәліметтерді алуға мүмкіндік тұғызатын жүйе.

ТЕҢ ОЙЫН – екі жақтың бірінің ұтқандығын яки жеңіске жеткендігін мойындатқызбайтын ойын.

ТЕННИС (лаун-теннис, ағыл. lawn — сыздақ және tennis, мүмкін франц. tennis-let — мә саған, ал) – ортасынан қақ бөлінген корт деп аталатын арнайы алаңда доп және ракетамен ойналатын спорт ойыны.

ТЕННИС ІШЕГІ – теннис ракетасына керілген серпілмелі, иілгіш жіп тор.

ТЕҢГЕ ІЛУ (немесе күміс ілу) – шауып келе жатқан шабандоз аралары бірдей

ГРАБЛЕГЛАДИЛКА – приспособление, при помощи которого можно легко разрыхлять и выравнивать гаревую беговую дорожку перед её укаткой тяжелыми катками.

АМОРТИЗАТОР – страховочное средство в виде особо переплетенной прочной веревки или ленты.

ОСАЖИВАНИЕ (в борьбе) – силовой способ выведения из равновесия.

ТОРМОЖЕНИЕ (в высшей нервной деятельности) – процесс нервной деятельности, противоположный возбуждению.

ТОРМОЗНОЙ ПУТЬ – расстояние, которое проходит автомобиль (мотоцикл) от начала торможения до полной остановки.

ТЕМПЕРАМЕНТ – одно из свойств личности, проявляющееся в динамике психических процессов (быстроте их протекания, силе эмоциональной возбудимости, глубине и длительности переживаний и их внешнем выражении).

БАШМАК МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ – предмет спортивной формы мотоциклиста, участвующего в гонках по гаревой или земляной дорожке.

ЯДРО – снаряд для толкания в легкой атлетике, имеющий форму шара. Ядро бывает для мужчин и для женщин, изготавливается из металла.

ТЕЛЕМЕТРИЯ – система, позволяющая получить искомую информацию об объекте исследования, находясь на удалении от него.

ИГРА ВНИЧЬЮ – игра без признания победы или выигрыша за какой-нибудь и сторон.

ТЕННИС (лаун-теннис, англ. lawn — лужайка и tennis, возможно, от франц. tennis-let — вам, берите) – спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке-корте, разделённой по середине сеткой.

ТЕННИСНЫЕ СТРУНЫ – представляют собой гибкие упругие нити, натягиваемые на теннисную ракетку.

ТЕНГЕ ИЛУ (или кумис илу) – наездник на полном скаку должен, наклонившись,

қашықтықта, орамалға түйіліп жерде жатқан күміс ақшаларды бірінен соң бірін қағып алып кетуге тиіс.

ТЕҢ ЖЕКПЕ-ЖЕК – спортшылардың өнеріне төрешілер мен мамандардың берген бағасы бойынша елеусіз немесе сәл ғана басымдылығы бар деп есептелген бәсекенің нәтижесі.

ТЕҢЕСТІРУ ЖАРЫСЫ (гандикап) – дайындығы әлсіз спортшыны күшті қарсыластарымен мүмкіншілігін теңестіру мақсатында шартты түрде белгілі басымдылық берілетін спорт жарысы.

ТЕҢІЗ ДАУЫЛЫ – күші 8 баллдан асып түсетін теңізде ұзақ соғатын дауыл.

ТЕҢІЗ МИЛІ – 1852 метрге тең қашықтық теңіздегі өлшемі.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК (бокста) – соққы жасағанда, қорғаныста, ринг үстінде жүргенде дененің бірқалыпты ұстау қабілетін сақтай білу.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК (гимнастикада) – 1. спортшының еден үстінде немесе гимнастика жабдығында бір аяғын немесе қолын тіреп (тірелетін аумақтың көлемі әдеттегідей кішкене болады) сан түрлі қатып тұрған жағдайдағы бірқалыптылығы.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК (адам денесінің) – 2. сырттан түсетін барлық күш әсерінің өзара үйлесімі кезі.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК ҚАЛЫПТЫ БҰЗУ – қарсыласы шабуыл жасаған кезде оның әрекетін, ойын алдын ала біліп қапталдарға кету немесе шегіну арқылы денесінің бірқалыпта ұсталуын бұзу.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК ҚАЛПЫН САҚТАУ – бір немесе бірнеше әріптестерімен қоса өзінің де тепе-теңдік қалпын сақтайтын акробатикалық жаттығу.

ТЕРШЕҢДІК – тер бездері қызметінің дұрыс жұмыс істемеуі.

ТЕР ШЫҒАРУ – адам терісінің бет жағына орналасқан тер бездері қызметінің әсерінен туындайтын жағдай.

ТЕРІ (адамдікі) – денені сыртынан қаптап тұрған, өте маңызды әрі сан алуан – қорғау, жылуды реттейтін, зат алмасу,

поднять одну за другой завёрнутые в платок серебряные монеты, лежащие на земле, на заданном расстоянии друг от друга.

БОЙ РАВНЫЙ – поединок, в результате которого преимущество каждого из боксёров при оценке победы судьями и специалистами, неоднозначно и минимально.

УРАВНИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (гандикап) – такие соревнования, в которых более слабым противникам в целях уравнения их шансов на успех предоставляется определенное преимущество.

ШТОРМ – продолжительный ветер силой более 8 баллов.

МИЛЯ МОРСКАЯ – единица длины в морской практике, равная 1852 м.

РАВНОВЕСИЕ (в боксе) – способность сохранения устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защит и передвижении на ринге.

РАВНОВЕСИЕ (в гимнастике) – различные статические положения спортсмена на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры).

РАВНОВЕСИЕ (тела человека) – наблюдается тогда, когда действие на него всех внешних сил взаимно уравновешивается.

ВЫВОД ИЗ РАВНОВЕСИЯ – действия, основанные на предугадывании направления атаки противника и нарушения его устойчивости путем быстрых уходов шагами в стороны или назад.

БАЛАНСИРОВАНИЕ – акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и уравновешивание одного или нескольких партнеров.

ПОТЛИВОСТЬ – ненормально усиленное потоотделение.

ПОТООТДЕЛЕНИЕ – осуществляется потовыми железами, расположенными по всей поверхности кожи человека.

КОЖА (человека) – наружный покров тела, выполняет важные и разнообразные функции – защитные, теплорегуляции,

бөліп шығару, сезім түйсігі сияқты көптеген міндеттерді атқаратын мүше.

ТИМЕГЕН СОҚҚЫ (бильярдта) – ұрған шар көздеген шарға тимей ол тұрған орыннан өтіп кеткен соққы.

ТИМЕЙ КЕТУ (бильярдта) – ұрған шардың басқа шарлардың бірсуіне тимей кетуі.

ТИР – винтовка және пистолеттермен нысана көздеу кезіндегі қауіпсіздікті қамтамасыз ететін арнаулы құрылыс.

ТИІМДІ ШАРТ – жарысқа қатысушылардың күш арасалмағын теңестіру.

ТОҒАНАҚ (альпинистердегі) – жіпті, орама қауіпсіздік арқанымен жұмыс істегенде (жіпілмек, жіп – альпинистің қауіпсіздік белбеуі) альпинист ілмек пен арқанды кеуде орамасы мен немесе жүкті (тасымал жұмыстарында) жалғастыратын ашылып-жабылмалы болат шығыршық.

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ – үстел үстінде ойнайтын қазақтың ұлттық ойыны.

ТО КУН-ФУ – ертедегі Қытайда императорлық арнайы әскери жаттығулардың жүйесі.

«ТОҚПАҚ» – жұдырығы қарсыласының қолдарының арасында тұрған шақта жақын арақашықтықтан оң қолмен ұру.

ТОЛАССЫЗ ЖАТТЫҒУ – жаттығуды өткізуде (әсіресе алға кіріспе бөлігінде) әрбір спортшының бір қимыл-қозғалыстың әркайсысын белгілі сан ретімен қайталап үздіксіз орындауы.

ТОЛЫҚ ТҮЙІСУ КИКБОКСИНГІ – толық күш жұмсап соққы жасау.

ТОҢҚАЛАҢ АСУ – дененің жекелеген мүшелерінің тірелетін үстіңгі бетке тиюімен аяқталатын дененің толық айналып түсуі.

ТОП – шеберліктеріне қарай спортшылардан немесе командалардан құралған жеке топ.

ТОП БАСТАУШЫ – жарыс, жүгіру кездерінде немесе турнир кестесінде бірінші болып топ басына шыққан спортшы немесе команда.

обмена веществ, выделения, органов чувств.

СКВОЗНОЙ УДАР (в бильярде) – удар, при котором биток проходит сквозь места стоянки прицельного шара.

ПРОМАХ (в бильярде) – когда биток не коснулся других шаров.

ТИР – специальное сооружение для безопасного проведения стрельб из винтовок и пистолетов.

ГАНДИКАП – выравнивание шансов участников соревнований.

КАРАБИН (альпинистский) – раскрывающееся стальное кольцо, соединяющее веревку с крюком, грудной обвязкой или грузом (при транспортировочных работах), соединительное звено при работе с альпинистской страховочной веревкой (верёвка – крюк, веревка – страховочный пояс альпиниста и т.д.).

ТОГУЗКУМАЛАК – казахская национальная настольная игра.

ТО КУН-ФУ – специальная система императорских боевых экзаменов древнего Китая.

«МОЛОТ» — удар в ближнем бою правой рукой в тот момент, когда она находится между рук противника.

ПОТОЧНЫЙ СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ – способ проведения тренировок (обычно вводной части), при котором спортсмены выполняют упражнения непрерывно с определенным числом повторений каждого из них.

КИКБОКСИНГ ПОЛНОГО КОНТАКТА – нанесение ударов полной силы.

КУВЫРОК – полное вращение те-ла с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела.

ЛИГА – отдельная группа команд или спортсменов равных по мастерству.

ЛИДЕР – спортсмен или команда, идущие первыми в соревновании, возглавляющие забег, заход или возглавляющие команду в турнирной таблице.

ТОП БАСТАП ШЫҒУ – жарыстың бір бөлігінде немесе тұтас қашықтықта жүру, атшабыс немесе жүгіру кезінде бәсекеге қатысушылардың арасында бірінші болу.

ТОПБАСТАУШЫ МОТОЦИКЛ – тректе немесе тас жолда велосипедшілердің арнайы жарыстарында топ басында жүріп отыратын мотоцикл.

ТОПБАСШЫ – қалған спортшыларды ізіне ертіп белгілі бір бағытпен топты бастап жүрген спортшы.

ТОПТАСУ – жарыс басталғанда сөреге шығу кезінде, спортшылардың (немесе командалардың) автомобиль, мотоцикл, велосипед, бәйге, қайық есу сияқты спорт түрлерінде кезектесіп сөреге шығуы, қашықтықты бірге (топтасып) өтуі.

ТОПТАСЫП ЖАТТЫҒУЛАР – бірнеше спортшылардың бір сәтте жаттығулар жасауы.

ТОПТАСЫП СЕКІРУ – бір сәтте бірнеше адамдардың топтасып суға секіруі. Оқу барысында немесе көрініс жаттығулары кезінде пайдаланылады.

ТОПТАСЫП СЫРҒАНАҚ ТЕБУ – топтасып конькимен мәнерлеп еркін сырғанаудың түрі.

ТОР (спортта) – көптеген спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге қажетті алаң жабдығының бір бөлігі. Баскетбол, волейбол, балықшы, аспалы, биікке, лақтыруға арналған және т.б. болып бөлінеді.

ТОРКӨЗ БАСПАЛДАҚ (трап) — өрт сөндіру спортында, жаттығулар мен жарыс кезінде жоғары өрмелеу үшін жасалған арнайы жабдық.

ТОРҚАЛТА (пол. lusa) – бильярд тақтасының бұрыштарындағы тесіктердің аузына ілінген тор көзді қалта.

«ТОРПЕДА» – суда шалқалап сырғуға байланысты жаттығу.

ТОСА СОҒУ (бадминтонда) – ракетаның бет және сырт жағымен керме тордың шетінен төмендеп ұшып келе жатқан қауырсынды оны тосып шиырмай соғу.

ЛИДИРОВАНИЕ – ведение гонок, скачек или бега одним из участников соревнований.

МОТОЦИКЛ ЛИДЕРСКИЙ – служит для лидирования велосипедистов в специальных гонках на треке и шоссе.

НАПРАВЛЯЮЩИЙ – спортсмен во главе строя, двигающегося в указанном направлении. За ним двигаются остальные спортсмены.

ЗАЕЗД – очередность стартов в соревнованиях, прохождения дистанции, или группа спортсменов (или команд), стартующих одновременно в таких видах спорта, как автомобильный, мотоциклетный, велосипедный, конный, гребля.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – упражнения, выполняемые одновременно несколькими занимающимися (группой).

ГРУППОВОЙ ПРЫЖОК – прыжок в воду, выполняемый одновременно группой прыгунов. Применяется на учебных занятиях и показательных выступлениях.

ГРУППОВОЕ КАТАНИЕ – вид произвольного фигурного катания на коньках.

СЕТКА (в спорте) – часть оборудования площадки для занятий и соревнований, является принадлежностью многих видов спорта. Сетки различаются: баскетбольная, волейбольная, рыбачья, навесные, высотная, для метания, и другие.

ЛЕСТНИЦА РЕШЕТЧАТАЯ (трап) – специальный снаряд для лазания при тренажерных занятиях и соревнованиях в пожарном спорте.

ЛУЗА (пол. lusa) – приспособление с подвешенном к нему сетчатым мешочком по краю бильярдного стола.

«ТОРПЕДА» – упражнение, связаннос с изучением в воде скольжения на спине.

ПОДСТАВКА (в бадминтоне) – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

ТОСҚАУЫЛДАН ШАУЫП ӨТУ – шауып өтетін жолға арнайы тосқауыл қойып, одан атты қарғытып шауып өту. Оған 3 жасқа шыққан және одан да үлкен аттар қатысады.

ТОСҚАУЫЛ ҚОЮ (спорт ойындарында) – доптың немесе қарсы команда ойыншысының жолын кесетін қорғаныс.

ТОСҚАУЫЛМЕН ЖҮГІРУ – стадион жолында бірінен кейін екінші бірдей аралықтыққа мықтап орналасқан 5 тосқауыл-кедергіден жүгіріп өтетін жеңілатлетикалық бәсекенің бір түрі.

ТОСЫП АЛУ (бокста) – қарсыласының соққан жұдырығының жолына алақанын, шынтағын немесе иығын тосып қорғану амалы.

«ТӨБЕЛЕСКІШ» БОКСШЫ – жан-жақты тәсілмен әдістерді меңгере алмаған, қорғаныс әрекеттеріне мән бермейтін, қарсыласымен дорекі соққы алмасуды ғана мақсат тұтатын спортшы.

ТӨМЕНГІ (акробатикалық атау) – өзінің үстінде бір немесе бірнеше әріптестерін ұстап тұратын спортшы.

ТӨРЕШІ ҚОҢЫРАУЫ – кейбір спорт түрлерінде сөрс мсн мәреде, соңғы айналымға өткен кезде қағылатын дыбыс белгісі. Желкен спортында төреші қоңырауы рында деп аталады.

ТӨРЕШІЛЕР АЛҚАСЫ – жарыстың өтуін басқару жүктелген спорт төрешілерінің тобы.

ТӨРЕШІЛЕР БӨЛМЕСІ – төрешілер алқасы жұмыс істеу үшін арнайы жабдықталған стадиондағы және басқа да спорт құрылысындағы бөлме немесе бөлмелер.

ТӨРЕШІЛЕРДІҢ БАҚЫЛАУ ЖАЗБАСЫ (бокста) – жарыстың әділ қазылар алқасы кімнің жеңіске жеткендігі туралы, қапталдағы төрешілердің шешімдеріне

БАРЬЕРНЫЕ СКАЧКИ – разновидность скачек с препятствиями. Согласно правилам испытаний племенных лошадей на ипподромах к участию в барьерных скачках допускают лошадей в возрасте 3 лет и старше.

БЛОКИРОВАНИЕ (в спортивных играх) – защитный приём, сущность которого заключается в преграждении пути мячу или игроку противника.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ – одна из дисциплин лёгкой атлетики, которая проводится на дорожке стадиона, где на одинаковом расстоянии одно от другого устанавливаются 5 прочно закрепленных препятствий – барьеров.

ПОДСТАВКА (в боксе) – защитный приём, заключающийся в подставке ладони, локтя или плеча под кулак бьющей руки соперника.

БОКСЁР «ДРАЧУН» – спортсмен, не владеющий широким арсеналом тактических приёмов, пренебрегающий защитными действиями, стремящий навязать сопернику бой с установкой на грубый обмен ударами.

НИЖНИЙ (термин в акробатике) – так называют спортсмена, который удерживает на себе одного или нескольких партнёров.

КОЛОКОЛ СУДЕЙСКИЙ – применяется в некоторых видах спорта в качестве звукового сигнала во время старта и финиша, перед началом последнего круга. В парусном спорте колокол судейский называется рындой.

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ – коллектив судей по спорту, на который возлагается руководство соревнованиями.

СУДЕЙСКОЕ ПОМЕЩЕНИЕ – одно или несколько помещений при стадионе или при других спортивных сооружениях, специально оборудованные для работы судейской коллегии.

КОНТРОЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ЗАПИСКА (в боксе) – официальный документ, который ведут члены жюри соревнований на тот случай, если решения боковых судей

күмәнді болған жағдайда қосымша жүргізіп отыратын ресми құжат.

ТӨРЕШІЛЕРМЕН КЕЛІСПЕУ (бокста) – рингтің сыртындағы төрешілер шешімінің жеңімпазды анықтауда бір жерден шықпауы.

ТӨРЕШІЛЕР МҰНАРАСЫ – жарыс өтіп жатқан алаңды жақсы бақылау үшін, біршама биікке орнатылған төреші отыратын орыны бар мұнара.

ТӨРЕШІЛЕР ШЕШІМІН ХАБАРЛАУ – спортшының жеңіске жеткендігі туралы жарыстың соңғы нәтижесінің хабарлануы.

ТӨРТТАҒАН (күресте) – балуанның тізерлеп отырып алақандарын (жоғары төрттаған), білектерін (төменгі төрттаған) кілемге тіреп тұрған жағдайы.

ТӨРТТАҒАНДА КҮРЕСУ – екі балуанның бірі кілемге қолдары мен тізелерін тіреп кеудесімен етбетінен түскен, немесе көпірге, жартылай көпірге тұрған, каптталымен құлаған жағдайдағы белдесудің әдістері мен амалдары.

ТӨРТТІК (ерлер тобы) – төрт ер кісі орындайтын спорттық акробатиканың түрі.

ТӨСЕНІШ – жылуды жақсы сақтайтын, су өткізбейтін заттан жасалған ұйықтағанда кіретін каптың астына салуға арналған жабдық.

ТӨСЕНІШ – секіргеннен кейін жерге түскенде, сол сияқты белдесу, акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды орындау кездерінде жарақат алудан сақтандыру үшін қолданылатын жұмсақ жабдық.

ТРАВЕРС, (өр, өрмелеу) (ағыл. франц. – traverse, латынша trans-versus – көлденең) – шыңға немесе жотаның сеңгіріне таудың беткейін бүйірлеп бір бағыт бойынша көтерілетін, ал түскен кезде тәртіптің ретімен жеңіл жолды таңдайтын спорттық өрмелеудің түрі.

ТРЕК (ағыл. track – із, жол) – велосипедпен жарысу және жаттығулар өткізу үшін арнайы салынған спорт құрылысы.

вызовут у жюри сомнения в правильности определения победителя.

РАСХОЖДЕНИЕ СУДЕЙ (в боксе) – положение, при котором решения судей вне ринга в определении победителя расходятся.

ВЫШКА СУДЕЙСКАЯ – устройство в виде кресла, поднятое на некоторую высоту, позволяющее судьям лучше обозревать место соревнований.

ОБЪЯВЛЕНИЕ РЕШЕНИЯ СУДЕЙ – окончательный результат соревнований, определение победы спортсмена.

ПАРТЕР (в борьбе) – положение, в котором борец стоит на коленях и опирается на ковер ладонями выпрямленных рук (высокий партер) или предплечьями (низкий партер).

БОРЬБА В ПАРТЕРЕ – приёмы и способы борьбы, применяемые борцами, когда один из них стоит на коленях, опираясь руками о ковёр, лежит на груди, на боку, находится в положении «мост» или «полумост».

ЧЕТВЁРКА (мужская группа) – вид спортивной акробатики для четырех мужчин.

КАРЕМАТ – подстилка под спальный мешок, изготовленная из непромокаемого материала с хорошими теплоизоляционными свойствами.

МАТЫ – мягкая предохранительная подстилка. Применяется для смягчения силы удара при приземлении после прыжков и при падении, а также для предупреждения ушибов во время борьбы, акробатики и гимнастики.

ТРАВЕРС, ТРАВЕРСИРОВАНИЕ (англ., франц. – traverse, от латинского transversus — поперечный) – вид спортивного восхождения, при котором участники поднимаются на вершину или гребень хребта поперёк склона горы по одному пути (маршруту), а спускаются по дороге, как правило, другому, более простому.

ТРЕК (англ. track – след, путь) – спортивное сооружение, предназначенное для соревнований и тренировок на велосипедах.

ТРЕНАЖЁР – денсаулық машинасы, дене тәрбиесі және спортпен айналысуға бейімделген құралдар.

ТРИАТЛОН – үшсайыстан: 3800 м.-ге жүзу. 170 км.-ге веложарыс және 42 км 195 м.-ге марафондық жүгірістен тұратын спорт түрі.

ТУРА ЖОЛ – жарыстар өткізу және жаттығулар жасау үшін талапқа сай таңдап алынған, өлшенген, әзірленген және жабдықталған жол.

ТУРА СОҚҚЫ (бокста) – жұдырық түзу сызықтың бойымен қозғалатын боксшының төтелеп ұруы.

«ТУР-ДЕ-ВАЛЬС» (бокста) – ақылға сыйымды, бірақ сонымен бірге орындалуы күрделі әдістер.

ТУРИЗМ – түрі мен мазмұны, және жарыс уақытының ұзақтығы жағынан әртүрлі, негізгі қызметтен бос уақытта жасалынатын саяхат-сапарлар.

ТУРИЗМ НҰСҚАУШЫСЫ – туристер мен нұсқаушы мамандарды оқыту, тәрбиелеу жұмыстарын жүргізуші, теориялық дайындығы бар, тәжірибесі мол туризм маманы, туристік ұжымның ұйымдастырушысы және басшысы.

ТУРИСТЕР ЖИЫНЫ – лагерлер жағдайында табиғат аясында өтетін туристердің съезі, көпшіліктің кездесуі.

ТУРИСТЕР КЛУБЫ – туристерді біріктірстін қоғамдық ұйым.

ТУРИСТЕР ҚЫЛҚАЙЫҒЫ – екі жағы жалпақ ескекпен алға қарап отырып есетін турист отырған жерден басқа үсті жабық ұзынша келген жеңіл қайық.

ТУРИСТЕР САЛЫ – өзендерде жүзіп саяхат жасауға арналған бөренелерді бірбірлеріне байластырып жасалған құрал.

ТУРИСТЕР ТОБЫ – барлығы бірігіп туристік саяхат – сапарларға шығушы адамдардың тобы.

ТУРИСТІК ЖАЙ – туристік саяхат-сапарларға шыққан еңбекшілер мен жастарға қызмет көрсетуге арналған сауықтыру және мәдени-ағарту мекемесі.

ТРЕНАЖЁР – машина здоровья, устройства, помогающие в занятиях физической культурой и спортом.

ТРИАТЛОН – вид спорта, состоящий из троеборья: плавание 3800 м, велогонка на 170 км и марафонский бег 42 км 195 м.

ТРАССА – согласно правилам соревнований выбранный, измеренный, подготовленный и оборудованный маршрут для соревнований и тренировок.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ (в боксе) – удары боксёра, при которых кулак движется к цели по прямой линии.

«ТУР-ДЕ-ВАЛЬС» (в боксе) – остроумные и в то же время трудные в исполнении трюки.

ТУРИЗМ – разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время.

ИНСТРУКТОР ТУРИЗМА – турист со специальной теоретической и практической подготовкой, организатор и руководитель туристского коллектива, обучающий и воспитывающий туристов и инструкторские кадры.

СЛЁТ ТУРИСТСКИЙ – массовая встреча, съезд туристов на лоне природы, в лагерных условиях.

КЛУБ ТУРИСТОВ – общественная организация, объединяющая туристов.

БАЙДАРКА ТУРИСТСКАЯ – лёгкое, длинное, закрытое палубой судно, на котором гребут двухлопастным веслом, сидя лицом по ходу движения.

ПЛОТ ТУРИСТСКИЙ – сооружение из брёвен, связанных способом одно с другими, предназначенное для путешествия по реке.

ГРУППА ТУРИСТОВ – коллектив лиц, совместно совершающих туристское путешествие.

БАЗА ТУРИСТСКАЯ – оздоровительное и культурно-просветительное учреждение, предназначенное для обслуживания трудящихся и учащейся молодежи, совершающих туристские путешествия.

ТУРИСТІК ЖАРЫСТАР – туристік слеттар мен мереке күндерінде айналаны бағдарлаудан өтетін дәстүрлі жарыстардың түрі.

ТУРИСТІК ЖОЛДАМА – туристік фирма ұйымдастырған туристік базада, лагерде, жорық, шетелге саяхат кезінде белгілі бір туристік қызметтерді қабылдауға құқық беретін ақшаға сатып алынатын құжат.

ТУРИСТІК КАРТА – туристік базалар мен нысандар, жолдар мен тарихи, археологиялық және сәулет өнері ескерткіштерінің орындары, музейлер, ұлы адамдар өмір сүріп, қызмет жасаған мекендер, далада қонуға ыңғайлы, транспорт жолдары сызылып көрсетілген жағрапиялық карта.

ТУРИСТІК КҮНДЕЛІК – саяхат кезінде жүргізілетін сапардың негізгі есебі болып табылатын күнделікті жазба.

ТУРИСТІК ҚАЙЫҚТАР – туристік сапарлар кезінде пайдаланатын еспе қайықтар.

ТУРИСТІК ЛАГЕРЬ – туристердің табиғат аясында уақытша орналасқан орны.

ТУРИСТІҢ АЯҚҚАБЫ – шаңғы жорықтары мен қалың қарда шаңғы ізін салу кезінде қалың матадан көбінесе брезенттен тігіп, аяққиімнің сыртынан киетін шұлық: бұл қалың қарда аяққиімді жылытып оны және шалбардың балағын су болудан сақтайды.

ТУРИСТІҢ ТОПОГРАФИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ – өз бетімен туристік жорықтарды жасау үшін қажетті жер жағдайы мен бағдарлардың топографиялық білімін меңгеру.

ТУШІ (бильярдта) – кез келген шарға, таяқпен, қолмен, киіммен т.б. тиіп кету. Т.-тың соғудан айырмашылығы бұл жағдайда шар орнынан қозғалмайды.

ТҰЗАҚ – ең соңында қозғалыстың бағыты өзгеретін қарсы жүріс.

ТҰЙЫҚСУ – Орталық Азияда бұқаралық альпинизмнің бесігіне айналған Іле Алатауындағы таулы аймақ.

ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ – в ориентировании на местности – вид традиционных соревнований, проводимые в дни туристских слётов и праздников.

ПУТЁВКА ТУРИСТСКАЯ – документ, дающий за плату право на определённое обслуживание на туристской базе, в лагере, в путешествии, туристической поездке за границей, организованной туристической фирмой.

КАРТА ТУРИСТСКАЯ – географическая карта или схема, на которой нанесены туристские маршруты и объекты: исторические, археологические и архитектурные памятники, музеи; места жизни и деятельности великих людей; туристские базы и приюты; места, удобные для полевых ночлегов; транспортные пути.

ДНЕВНИК ТУРИСТСКИЙ – ежедневные путевые записи, которые служат основным материалом для отчёта о путешествии.

ТУРИСТСКИЕ СУДА – гребные лодки, используемые в туристических путешествиях.

ТУРИСТСКИЙ ЛАГЕРЬ – место временного расположения туристов на открытом воздухе.

БАХИЛЫ ТУРИСТСКИЕ – самодельные чехлы из плотной материи, преимущественно из брезента, надеваемые туристами в лыжном путешествии поверх обуви; утепляют обувь и предохраняют её и нижнюю часть брюк от намокания при троплении лыжни в глубоком снегу.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА – приобретение топографических знаний и навыков, необходимых для совершения самодеятельных туристских путешествий.

ТУШ (в бильярде) – прикосновение к любому шару кием, рукой, и одеждой и т.п. Туш отличается от удара тем, что при нем шар не совершает движения.

ПЕТЛЯ – противоход, в конце которого меняется направление движения.

ТУЮК-СУ – горный район в Заилийском Алатау, колыбель массового альпинизма в Средней Азии.

ТҰЛЫП – 1. кейбір спорт түрлерінде жаттығулар өткізу үшін адам бейнесінде жасалған қуыршақ.
2. (аңшылықта) – құс-құтандарды еліктіріп жақындататын үйректердің, құрлардың тұлыптары.
3. (күресте) – балуандар әдістерді орындап жаттығуы үшін пайдаланатын іші тығыздалған брезент (былғары) қап.

ТҰМША (нем. blind — соқыр) – жылқының екі көзін қапталынан жауып, тек қана алдына қарап отыруды қамтамасыз ететін жабдық.

ТҰМШАЛАНЫП ҚОРҒАНУ (бокста) – спортшының барлық жанды жерлерін екі қолымен тұмшалап (жауып) қорғанып, осы сәтте белсенді қимылдар жасамауы.

«ТҰР!» – қозғалысты тоқтатуға бе-рілетін пәрмен. Оң (сол) аяқпен жерді басқан кезде беріледі де, осыдан кейін алға қарай бір қадам жасалып екі аяқ қатар тұрып «тік тұр!» қалпына келеді.

ТҰРАҚТЫЛЫҚ ҚАЛПЫ (физиологияда) – бұлшық еттің жұмыс жасауы кезінде оның тұрақты қалыпта оттегіні қабылдауындағы тәннің жағдайы.

ТҰРАҚТЫ СПОРТТЫҚ КӨРСЕТКІШТЕР – кездейсоқ жағдайда емес, «спорттық бапты» тұрақты ұстау нәтижесінде қалыптасқан спорттық көрсеткіш.

ТҰРУ 1. (ауыр атлетикада) – салмақтың екі табанға тепе-тең бөлініп адам денесінің тіптік орналасуы.

2. (гимнастикада, акробатикада) – спортшының екі аяғын жоғары көтеріп қолдарымен (қолымен) тұрған қалпы.
3. – орындаушы аяқтарын жоғары көтеріп: жауырынына, басына, білегіне, қолдарына, бір қолына тіреліп тұратын статикалық жағдай.

ТҰРЫҚ (акробатикада) – әріптесінің төбесіне баспен тұруға арналған шағын жабдық

ТҰРЫС (күресте) – барлық жағынан қалыпқа келіп күресте белдесуді бастау алдындағы балуанның тұруы.

ЧУЧЕЛО – 1. подобие человека, кукла для тренировки в некоторых видах спорта.
2. **охотничьи** – манекены уток, тетеревов и других птиц, применяемые на охоте для подманивания дичи.
3. **борцовское** – туго набитый брезентовый (кожаный) мешок, который употребляется борцами для тренировочных упражнений.

БЛИНДЕРЫ (от нем. blind - слепой) – спец. приспособление, закрывающее глаза лошадей сбоку и позволяющее ей смотреть только вперед.

ГЛУХАЯ ЗАЩИТА (в боксе) – положение, при котором боксёр защищает все уязвимые части тела обеими руками, одновременно отказываясь от всякой активности.

«СТОЙ!» – команда для прекращения движения. Подавать с постановкой на землю правой (левой) ноги. После этого следует ещё один шаг, нога приставляется и принимается положение «смирно».

УСТОЙЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ (в физиологии) – состояние организма, когда во время мышечной деятельности потребление кислорода является постоянным.

СТАБИЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ – спортивные достижения, имеющие не случайный характер, а устанавливаемые в результате приобретения устойчивой «спортивной формы».

СТОЙКА 1. (в тяжёлой атлетике) – вертикальное симметричное положение тела человека, когда его вес равномерно распределён на обе стопы.
2. (в гимнастике, акробатике) – вертикальное положение спортсмена ногами вверх при стойке на руках (руке).
3. – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке.

БУБЛИК (в акробатике) – приспособление для выполнения стоек головой на голове партнера.

СТОЙКА (борца) – исходное положение борца, из которого он начинает борьбу.

ТҮТҚАШЫ – басқару түтқасына ие қайық немесе буер экипажының мүшесі.

«ТҮЗЕЛ!» — спортшылар қатарының оң қанат жаққа қарай түзіліп тұруына берілетін пәрмен. Кейде «сол жаққа» әйтпесе «ортаға» деп те айтылады.

«ТҮЗУ ЖАҚ!» – залдың (алаңның) терезе бетке орналасқан спортшылар қатарға тұратын ұзын жағы.

ТҮЗУ СОҒУ (бильярд спортында) – ұратын және көздеген шарлар мен торқалта бір сызықтың бойында тұрған жағдай.

ТҮЙЕТАБАН – табанның ұзын және көлденең сүйектерінің шөгіп өзгеріске ұшырауы.

ТҮЙЕТАЙЛЫ ЖЕР – секіру мен жүгіруден жаттығу жасауға арналған жеңілатлетикалық арнайы жол.

ТҮЙЕТАЙЛЫ ТАҚТА (ауыр атлетикада) – жатқан жағдайда дене мен аяқтарды жоғары сондай-ақ сығымдай көтеру жаттығуларына арналған жабдық.

ТҮЙРЕУ (сайыста) – кез келген сайыс қаруының өткір жүзімен сайысшы денесінің жақын түйісу.

ТҮЛЕУ – құстардың қауырсындары мен жануарлардың жүндері түсіп қайтадан алмасуы.

«ТҮЛКІ АУЛАУ» – радиоәуескойлар спортының бір түрі.

ТҮРЕГЕЛІП БЕЛДЕСУ – қарсыластар кілем үстінде аяғынан тұрған жағдайда ұстасып немесе қолдарының бос екендігіне қарамастан шабуыл жасау, қозғалу, қорғану, қарсы әдістер қолдану, тепетендік қалпын бұзу т.б. мақсатында әртүрлі қимылдар, тәсілдер жасау.

ТҮСКЕН КҮШТІҢ САЛМАҒЫ – әртүрлі күш өлшемдерінің көлемін білдіруге қолданылатын атау.

ТҮСУ (спорттық гимнастикада) – жабдыққа тіреліп (ұстап) тұрған жағдайдан әлдекайда төмен тірелу немесе салбырап тұруға тез арада көшу.

РУЛЕВОЙ – член экипажа яхты или буера, управляющий непосредственно рулем.

«РАВНЯЙСЬ!» — команда для выравнивания группы спортсменов в сторону правого фланга. В иных случаях указывать: «налево» или «на середину».

«ПРЯМО!» — это длинная сторона зала (площадки), расположенная обычно у окон, где группа спортсменов строится в шеренгу.

ПРЯМОЙ УДАР (в бильярде) — такое расположение шаров, когда биток, прицельный шар и луза находятся на одной прямой.

ПЛОСКОСТОПИЕ – вид деформации скелета стопы, понижение ее продольного и поперечного сво-дов.

НАКЛОННАЯ ДОРОЖКА – специальная легкоатлетическая дорожка, предназначенная для тренировки прыгунов и бегунов.

НАКЛОННАЯ ДОСКА (в тяжёлой атлетике) – используется для упражнений в поднимании ног и туловища из положения лежа, а также для выполнения жима лёжа.

УКОЛ (в фехтовании) — четкое касание тела фехтовальщика острием клинка любого фехтовального оружия.

ЛИНЬКА (линянье) – смена перьев у птиц и мехового покрова у животных.

«ОХОТА НА ЛИС» – один из видов радиолюбительского спорта.

БОРЬБА В СТОЙКЕ – раздел техники борьбы. Включает в себя приёмы и способы борьбы, применяемые борцами, когда оба они стоят на ногах: захваты и освобождения от них, выведение из равновесия и сохранение устойчивости, передвижения, применение приёмов нападения, защит и контрприёмов.

ХАРАКТЕР НАГРУЗКИ – термин, употребляемый применительно к разным классификациям нагрузки.

СПАД (в спортивной гимнастике) – быстрый переход из упора на снаряде в более низкий упор или вис.

ТҮСУ (альпинизмде) – өрмелеумен салыстырғанда тез, әрі жеңіл өтетін қауіпті жарқабақтармен, әсіресе қар бетіндегі тайғанақ ұсақ тас түйіршіктерінің үстімен шыңнан оралу.

ТЫҒЫЗДАҒЫШ – жүгіру жолдарын, жаттығу алаңдарын, алаңшаларды тығыздап тегістеуге арналған аспап. Қолмен, мотормен жұмыс істейді, 500 кг-ға дейін жеңіл, 1000 кг-ға дейін орташа, 1000 кг-нан астамы ауыр болып бөлінеді.

ТЫҒЫЗ ҚАТАР – бір қатарда тұрған спортшылардың бір-бірлерінен аралары (шынашақтардың арасы) алақанның енімен тең қатар.

ТЫЙЫМ САЛЫНҒАН ҚИМЫЛ (бокста) – спортқа жат, дөрекі сипат беретін және денсаулыққа зиян әкелуі мүмкін боксшының қимылы.

ТЫЙЫМ САЛЫНАТЫН СОҚҚЫЛАР (бокста) – сырт жақтан, желкеден, белден төмен, баспен, шынашақпен қолғаптың ішкі жағымен (құлаштап) ұру, иықпен қағу. Рингтегі референдің «Тоқта!» деген бұйрығы берілген соң соққы жасауға болмайды.

ТЫҚЫЛДАТЫП ТЫҢДАУ – дене мүшесінің тұсынан тықылдату арқылы оның орналасқан шекарасы мен көлемін анықтайтын дәрігерлік бақылаудың негізгі тәсілдерінің бірі.

ТЫНЫҒУ – жаттығудан немесе жарыстан соң спортшының күші мен жұмыс қабілетінің қалпына келуіне мүмкіндік туғызатын толық немесе біршама демалыс жағдайы.

ТЫНЫС АЛУ – ағза мен сыртқы ортаның арасындағы газ алмасуы. Өмір тәнге оттегінің үздіксіз келіп, ал зат алмасуының нәтижесінде пайда болатын көмірқышқыл газының үнемі сыртқа шығып тұруына байланысты.

ТЫНЫС АЛУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – тыныс алу мүшелерін дамытуға арналған гимнастикалық арнайы жаттығулардың түрі.

ТЫНЫСТЫ ҰСТАУ – жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерін тексерген кездегі міндетті қалып.

СПУСК (в альпинизме) – по крутым склонам, особенно по подвижным, мелкокаменистым осыпям, по снегу, спуск проходят значительно быстрей и легче, чем подъемы.

КАТКИ – для укатки дорожек, полей, площадок. Бывают ручные и моторные, лёгкие (до 500 кг), средние (до 1000 кг) и тяжелые (более 1000 кг).

СОМКНУТЫЙ СТРОЙ – строй, в котором спортсмены расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

ЗАПРЕЩЁННЫЕ ДЕЙСТВИЯ (в боксе) – действия боксёра на ринге, которые могут быть опасными для здоровья и придают бою грубый, неспортивный характер.

ЗАПРЕЩЁННЫЕ УДАРЫ (в боксе) – удары в спину, по затылку, ниже пояса; удары головой, плечом, локтем, внутренней частью перчатки (наотмашь). Нельзя наносить любые удары после команды рефери «Стоп!».

ПЕРКУССИЯ – один из основных методов врачебного исследования, определение границ и размеров органов с помощью выстукивания соответствующей области тела.

ОТДЫХ – состояние полного или относительного покоя после тренировки, обуславливающее восстановление сил и способствующее повышению работоспособности спортсмена.

ДЫХАНИЕ – обмен газов между организмом и внешней средой. Жизнь возможна только при постоянном поступлении в организм кислорода и выделении углекислого газа, образующегося в процессе обмена веществ.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – вид специальных гимнастических упражнений, направленных на развитие органов дыхания.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – функциональная проба при исследовании дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

ТЫҢ ЖОЛМЕН ШЫҒУ (альпинизмде) – бұрын шыққан шыңға бұрын ешкім жүрмеген жартастан тыңнан жол салып шығу.

ТЫРНАҚ – мұзда және мұздақты беткеймен өрмелегенде аяқтың тайып кетпеуіне қажет альпинистердің аяққиіміне бекітілетін арнайы жабдық.

ТІЗЕ БУЫНЫ (адамдікі) – ортан жілік, асық жілік және тізе қалқаны сүйектерінің түйіскен жеріндегі буын.

ТІЗЕЖАПҚЫШ – тізе буынын нығайтып жарақаттан қорғау немесе жарақаттан сақтандыру үшін өкшесі мен бармақ бастары кигізетін бөліктері жоқ созылмалы резеңкеден немесе матадан тігілген жабдық.

ТІЗЕҚАП – тізе буыны мен сіңірлерін жарақат пен созып алудан сақтау үшін пайдаланатын созылмалы манжет.

ТІК САТЫ – өрмелеу үшін гимнастикалық алаңдар мен залдарға қойылатын жабдық.

ТІКТАС – жотаның қырымен жүруді қиындататын жолдың бойында оның қырынан биік тұрған (3 метрден биік) тіп-тік тас қабырға.

«ТІК ТҰР!» – сапта қалшиып (қимылдамай) тұруға берілген бұйрық.

ТІКҰШАҚ СПОРТЫ – авиациялық спорт түрлерінің бірі, биіктіктің шегіне, қашықтығы мен шапшаңдығына жету, белгілі биіктікке жүкті тез көтеру мүмкіндігін анықтайтын спорттық тікұшақтармен ұшу.

ТІРЕУ (ауыр атлетикада) – крест табанға бекіткен металдан жасалған таған-тіреу.

ТІРЕУ (спорттық гимнастикада) – иықтың тіреу нүктелерінен жоғары тұрған статикалық жағдайы.

ТІС ҚАБЫ (бокста) – үстіңгі жақ сүйектің тістерін қаптайтын каучуктен жасалған тісті қорғайтын жұмсақ қаптама.

ПЕРВОПРОХОЖДЕНИЕ (в альпинизме) – восхождение или траверс, совершенные на уже покорённую вершину по непройденному маршруту.

КОШКИ – специальные приспособления, прикрепляемые к альпинистской обуви, чтобы предотвратить соскальзывание при движении по ледяным и фирновым склонам.

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ (человека) – образован тремя костями: бедренной, большеберцовой и надколенной чашкой.

ГОЛЕНОСТОПНИК – особый эластичный носок из резиновой ткани, без пятки и пальцев, надеваемый для укрепления голеностопного сустава при повреждении его связок (или для предупреждения повреждения).

НАКОЛЕННИК – эластичный манжет для предохранения суставный сумки и сухожилий колена от ушибов и растяжений.

ВЕРТИКАЛЬНОЕ БРЕВНО – снаряд для лазания, устанавливаемый на гимнастических площадках и в залах.

ЖАНДАРМ – крутой скальный выступ, значительно (условно более 3 м) возвышающийся над линией гребня и затрудняющий путь по гребню.

«СМИРНО!» – команда, по которой принимается строевая стойка (не шевелиться).

ВЕРТОЛЁТНЫЙ СПОРТ – вид авиационного спорта; он включает полёты на спортивных вертолётах (имеющих полётный вес не свыше 3000 кг) с целью достижения максимальной высоты, дальности или скорости полёта, а также скорости подъёма на заданную высоту.

СТОЙКИ (тяжелоатлетические) – деревянные или металлические стоялки, укрепленные на крестовинах.

УПОР (в спортивной гимнастике) – статическое положение занимающегося, при котором плечи находятся выше точек опоры.

НАЗУБНИК (в боксе) – мягкая каучуковая накладка на зубы верхней челюсти, защитные приспособления.

ТІС ҚАБЫН РИНГКЕ ТАСТАУ (бокста) – рингтегі төреші айыптайтын ереже бойынша тыйым салынған жекпе-жекті жүргізу үстінде тісті қорғайтын қапты рингтің үстіне тастау.

ТІТІРКЕНДІРГІШТЕР – қан қысымы, химиялық заттар сияқты, ішкі ортаның, дыбыс, жарық т.б. тәрізді сыртқы ортаның көз, құлақ т.б. мүшелеріне тітіркендіру арқылы әсер ететін жүйке құрылымдары.

ТЯНЬ-ШАНЬ (аспан таулары) – Азиядағы 50-ден астам жоталардан тұратын үлкен тау сілемдерінің бірі.

ВЫБРАСЫВАНИЕ КАПЫ НА РИНГ (в боксе) – запрещённое правилами, наказуемое рефери действие боксёра, выбрасывающего предохранительный зубной протектор на пол ринга во время ведения боя.

АНАЛИЗАТОРЫ – нервные образования, реагирующие при действии на рецепторы (глаза, уха и т.д.) различных агентов внешней среды – звука, света и т.д. – и внутренней среды – давления, химических веществ и др.

ТЯНЬ-ШАНЬ (небесные горы) – одна из крупнейших горных систем Азии, состоящая более чем из 50 хребтов.

У

УАҚЫТ – 1) көптеген спорт түрлерінде уақыт атауы әртүрлі мағынаны білдіреді. Жүзуден, жүруден, жүгіруден, шаңғымен жарысудан, қайық есуден, велосипедтен т.б. спорт түрлерінен өткен жарыстарда көрсеткен уақыт жекелей немесе командалық есепте жеңімпазды анықтайды.

2) (жекпе-жек, белдесу, ойын өткізгенде) – жарыс ережесі бойынша спортшының (команданың) бәсекеге түсуіне бөлінетін уақыт өлшемі.

УЕФА – футбол қауымдастықтарының 1954 жылы құрылған Еуропалық одағы. Оның мақсаты — футболдан Еуропалық жарыстарды өткізу және Еуропа елдері ұлттық футбол қауымдастықтарының қызметін үйлестіру болып табылады.

УИАА – 1932 жылы тамыз айында құрылған альпинистер ассоциациянын халықаралық одағы.

УИМБЛДОН ТУРНИРІ – 1877 жылдан бері Лондонның жанындағы Уимблдон елді мекенінде көгалда жыл сайын өтіп келе жатқан дәстүрлі жарыс. Бұл турнир Англияның теннистен ашық біріншілігі және әлемнің ресми емес чемпионаты болып есептелінеді.

УИПМ – қазіргі бессайыстың халықаралық одағы.

ВРЕМЯ – 1) в ряде видов спорта термин «время» имеет разное значение. В соревнованиях по плаванию, ходьбе, бегу, лыжным, гребным, велосипедным гонкам и некоторым другим видам спорта время, показанное отдельными участниками или командой, определяет победителя.

2) (боя, поединка, игры) – отрезок времени, установленный правилами соревнований, регламентирующий деятельность спортсменов (команды).

УЕФА – Европейский союз футбольных ассоциаций. Создан в 1954 г. Его цель – организовывать европейские соревнований по футболу и координировать деятельность национальных футбольных ассоциаций европейских стран.

УИАА – Международный союз альпинистских ассоциаций. Создан в августе 1932.

УИМБЛДОНСКИЙ ТУРНИР – ежегодный традиционный турнир по теннису, проводится в предместье Лондона – Уимблдоне с 1877 на травяных площадках. Он является открытым первенством Англии и считается неофициальным чемпионатом мира по теннису.

УИПМ – Международный союз современного пятиборья.

УНИВЕРСИАДА – студенттердің дүниежүзілік ойындары. 1924 жылы француз Жан Петижанның ұсынысымен студенттердің халықаралық конференциясында бекітілген.

УСИ – 1990 жылы Парижде өткен велосипедшілердің ұйымдастыру конгресінде құрылған велосипедшілердің халықаралық одағы.

УШУ – қытай тілінен аударғанда «жауынгердің шеберлігі» деген ұғымды білдіретін шығыс жекпе-жегінің бір түрі.

УНИВЕРСИАДА – Всемирные студенческие игры. Учреждены международной конференцией студентов по инициативе француза Жана Петижана в 1924 г.

УСИ – Международный союз велосипедистов. Образован в 1900 г. на учредительном конгрессе велосипедистов в Париже.

УШУ – один из видов восточного единоборства, который в переводе с китайского означает «воинское мастерство».

Ұ

ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – ұзындыққа секірушілер екпіндеп катты жүгіріп келіп, тақтайшадан қатты серпіліп құм төселген жерге неғұрлым қашығырақ секіріп барып түсуге тиіс.

ҰЙҚЫ – орталық жүйке жүйесі бөлімдері қызметінің төжелуімен бейнеленетін тәннің жалпы тыныштықтағы жағдайы.

ҰЙЫҚТАЙТЫН ҚАП – альпинистер мен туристтер шатыр ішінде және таза ауада ұйықтау үшін капка ұқсатып тігілген жылы көрпе.

ҰЙЫМДАСПАҒАН ТУРИЗМ – ұжымдардың қатысуынсыз, туристік жолдамаларсыз өздері таңдаған маршруттар бойынша туристік ұжымдардың қатысуынсыз, туристік жорықтар, экскурсиялар және саяхат-сапарлар.

ҰЙЫМДАСТЫРУ АЛҚАСЫ – қайсыбір спорт шараларын ұйымдастыру мақсатында құрылған топ.

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ТУРИЗМ – туристік ұйымдар қамтамасыз ететін маршруттары белгіленген, маршрут бойынша болатын уақыты, оның ұзақтығы белгілі туристік саяхат-сапарлар, спорттық жорықтар, жорықтар мен слёттер.

ҰЛТТЫҚ ОЛИМПИЯЛЫҚ КОМИТЕТ (ҰОК) – Қазақстан Республикасындағы (барлық тәуелсіз елдерде бар) олимпиялық қозғалыстың басқарушы орталығы.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ (в лёгкой атлетике) – прыгуны в длину должны разбежаться, оттолкнуться от бруска и как можно дальше прыгнуть на место приземления, которое посыпано песком.

СОН – состояние общего покоя организма, характеризующееся торможением деятельности отделов центральной нервной системы.

МЕШОК СПАЛЬНЫЙ – сшитое в виде мешка тёплое одеяло, употребляемое альпинистами и туристами для ночлега в палатках и на открытом воздухе.

НЕОРГАНИЗОВАННЫЙ ТУРИЗМ – туристические походы, экскурсии, путешествия, осуществляемые туристами без путёвок, без участия туристических организаций, по самостоятельно выбранным маршрутам.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ – группа, созданная с целью проведения каких-либо спортивных мероприятий.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ – туристические путешествия, спортивные походы, слёты, соревнования, обеспечиваемые туристическими организациями и регламентированные по маршруту, продолжительностью; сроком пребывания в соответствующих пунктах маршрута.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (НОК) – руководящий центр олимпийского движения Республики Казахстан (существует во всех независимых странах).

ҰЛТТЫҚ ПАРАОЛИМПИЯЛЫҚ КОМИТЕТІ – мүгедектер мен кемтарлар арасында дене тәрбиесі мен спорттың дамуына жауап беретін ұйым.

ҰПАЙ – кейбір өлшемдерге сәйкестендірілген спорттық жарыстардың нәтижелерін белгілі бір қалыпқа түсіретін шартты көрсеткіш.

ҰПАЙ (спортта) – спорт ойындарында, сайыста басқа да спорт түрлерінде бәсекенің барысын көрсетіп отыратын шартты баға.

ҰПАЙ ЕСЕПТЕГІШ – кейбір спорт ойындары түрлерінен (баскетбол, волейбол, теннис және т.б.) команданың немесе жеке спортшының алған ұпай сандарын көрсетіп отыратын аспап.

ҰПАЙЛАР КЕСТЕСІ – спорт нәтижелерін бағалаған кезде қолданылатын есептеп шығару жүйесі.

ҰСТАУ 1. (акробатикада) – жұптасып өнер көрсету мен пирамидаларда әріптесінің қолынан түрліше ұстау.

2. (ауыр атлетикада) – зілтемірді көтерген кездегі белтемірді ұстаған саусақтардың аралығы.

3. (ауыр атлетикада) – аяқ пен денс тіптік қалпында тұрған жағдайда түзу көтерілген қолдың ұшында зілтемірді ұстап тұрған атлет.

4. (самбо күресінде) – орындаған кезде балуанның қарсыласын қолдарымен қаусырып, онымен жанасып денесінің бар салмағымен басып, шалқасынан жатқан немесе көпірде тұрған қарсыласын жібермей ұстауы.

5. (спорттық гимнастикада) – гимнастикада, гимнастика жабдығынан ұстаудың әдісі. Үстінен, қамтып, әртүрлі, сырттан, қайырып, іштен орап ұстау болып бөлінеді.

ҰСТАСЫП ҚАЛУ (бокста) – қарсыласын қолғабынан, қолынан, денесінен немесе басынан ұстап оның мүмкіншілігін шектейтін рингте рұқсат берілмейтін қимыл.

ҰШАҚ СПОРТЫ – спорттық ұшақтармен ұшу енетін әуе спортының түрі.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРАОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ – комитет, отвечающий за развитие физической культуры и спорта среди инвалидов.

ОЧКИ – условные единицы, в которых в спортивных соревнованиях подводят результаты в соответствии с некоторыми измерениями в определённые параметрах.

СЧЁТ (в спорте) – условная переменная оценка, показатель хода состязаний в спортивных играх, фехтовании и других видах спорта.

СЧЁТЧИК ОЧКОВ – прибор, показывающий количество очков, выигранных командой или отдельными спортсменами на соревнованиях по некоторым видам игр (баскетбол, волейбол, теннис и другие).

ТАБЛИЦЫ ОЧКОВ – система цифровых исчислений, применяемая для оценки спортивных результатов.

ХВАТ 1.(в акробатике) – различные способы захвата рук партнера в парных упражнениях и пирамидах.

2. (в тяжёлой атлетике) хват – расстояние между кистями рук при захвате грифа для подъёма штанги.

3. (в тяжелой атлетике) фиксация – неподвижное положение атлета со штангой на выпрямленных вверх руках при прямых ногах и туловище.

4. (в борьбе самбо) удержание – приём в борьбе самбо, при выполнении которого борец захватывает руками противника, прижимается к нему своим туловищем и удерживает его лежащим на спине или стоящим на мосту.

5. (в спортивной гимнастике) хват – определения способа удержания гимнаста на гимнастическом снаряде. Применяется хват сверху, глубокий, разный, обратный, наружный, внутренний.

ДЕРЖАНИЕ (в боксе) – запрещенное действие в бою на ринге, состоящее в захвате перчаток, рук, туловища или головы противника.

САМОЛЁТНЫЙ СПОРТ – вид воздушного спорта, включающий в себя полёты на спортивных самолётах.

«ҮШҚЫР ГОЛЛАНД» – швертбот қайықтарының тобындағы экипажы 2 адамнан тұратын халықаралық дәрежедегі, 1960 жылдан бері олимпиялық дәрежедегі латын әрпімен «FD» белгісі бар қайық.

«ЛЕТУЧИЙ ГОЛЛАНДЕЦ» – класс яхт – швертботов – монотипов международного класса с экипажем 2 человека, олимпийский класс – с 1960 г., отличительный знак «FD» .

Ү

ҮГІТ ЖОРЫҒЫ – спортты немесе басқа бір маңызды оқиғаны насихаттау мақсатында елді мекендерді аралап, жергілікті тұрғындармен кездесу үшін жүгіріп, машинамен, мотоциклмен, шаңғымен, велосипедпен, атпен жүріп өту.

ҮДЕТУ (спортта) – жылдамдықты шапшаңдату шарасы.

ҮЙРЕТУ ТӘСІЛДЕРІ (жаттығулар барысында) – жаттықтырушының басшылығымен спортпен шұғылданушылар қимыл-қозғалыс дағдыларын, іскерліктермен және олармен байланысты білімдерді меңгерудің оқу-жаттығу жұмыстарының тәсілдері мен жолдары.

ҮЙІР – аңды бірлесіп аулауға, іздеуге және үріп соңына түсуге үйретілген иттердің тобы.

ҮЙІРУ (күресте) – балуанның қарсыласының денесін қапсыра ұстап капталға немесе жоғары көтеру әдісі.

ҮҢГІР ТУРИЗМІ (спелеология, грек. spelation – үңгір және туризм) – мақсаты үңгірлерді, қуыстарды, шыңырауларды, жерасты тесіктерін зерттеу, ашу және қарау болып табылатын саяхат-сапарлардың бір түрі.

ҮРЕЙ – сылбыр қорғану немесе қорғаныс рефлексі пайда болған сәттегі эмоциялық жағдай.

ҮРКІТУ (аң аулағанда) – ататын жерге қарай бір орында тұрып не жүріп аңды айқайлап үркітетін айдаушылар.

ҮСТІНЕ ШЫҒУ (күресте) – шабуыл жасаушы балуанға ойлаған әдісін орындатпай өзін қауіпті жағдайда қалдыратын балуанның қарсы қимылы.

ҮСУ – ұзақ уақыт бойы суықтың әсер етуінің нәтижесінде ағза қызметінің бұ-

АГИТПРОБЕГ – мероприятие с целью пропаганды спорта и других важных событий, проведение боя, авто, мото-кросса и походов на велосипедах, лошадях, участники которых встречаются с местными жителями, проводят митинги.

УСКОРЕНИЕ (в спорте) – мера быстроты нарастания скорости.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ (в процессе тренировки) – пути и способы учебно-тренировочной работы, с помощью которых занимающиеся спортом под руководством тренера овладевают двигательными навыками, умениями и связанными с ними знаниями.

СТАЙКА – группа гончих, приученных дружно охотиться, разыскивать и преследовать с лаем зверя.

ПОДХВАТ (в борьбе) – приём, при котором борец поднимает тело противника в сторону-вверх.

ПЕЩЕРНЫЙ ТУРИЗМ (спелеология, греч. spelation – пещера и туризм) – разновидность путешествий, главной целью которых является осмотр, исследование или открытие пещер, гротов, пропастей и др. подземных пустот.

СТРАХ – эмоциональное состояние, проявляющееся в пассивно-оборонительном или защитном рефлексе.

КРИЧАНИЕ (на охоте) – загонщики, которым поручается идти или стоять на месте с криком, направляющим зверя на линию стрелков.

НАКРЫВАНИЕ (в борьбе) – контратакующее действие борца, в результате которого атакующий не может выполнить прием и сам оказывается в критическом положении.

ЗАМЕРЗАНИЕ – общее охлаждение организма в результате длительного воздей-

зылуы тіпті оның тұтастай тоқтап қалуға дейін баруы.

ҮСУ – суықтың әсерінен ағза тіндерінің зақымдануы.

ҮШЖАҚ (бильярдта) – үстел үстіне бір-бірлеріне аралары түйістіріліп, үшбұрышталып қойылған біркелкі шарлар.

ҮШКІЛ ЖАЛАУ – төменгі жағы үшбұрышты ұзынша келген жалауша. Спортшылар мен спорт командалары спорттағы табыстары мен жетістіктері үшін марапатталады.

ҮШСЕКІРІС – серпілу, аттау және секірістен тұратын жеңіл атлетиканың бір түрі.

ствия холода, с нарушением функций организма вплоть до полного их прекращения.

ОТМОРОЖЕНИЕ – повреждение тканей организма под воздействием холода.

ПИРАМИДА (в бильярде) – шары, поставленные на бильярдный стол плотно один к другому, образующие равносторонний треугольник.

ВЫМПЕЛ – узкий треугольный длинный флажок. Вымпелом награждаются спортсмены и спортивные команды за успехи в работе и спортивные достижения.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК – вид легкой атлетики, который представляет собой соединение скачка, шага и прыжка.

Ф

ФЕРСИНГ – бокстағы қатты қарқынмен шапшаң орындалатын үздіксіз шабуыл жасау әдісі.

ФИБА – 1932 жылы құрылған баскестбол әуесқойларының халықаралық бірлестігі.

ФИДЕ – 1924 жылы Парижде ұйымдастырылған халықаралық шахмат бірлестігі.

ФИЕ – 1913 жылы құрылған халықаралық сайыс бірлестігі.

ФИЖ – халықаралық гимнастика бірлестігі. Бұл қауымдастықтың негізі 1881 жылы Еуропаның гимнастика одағы құрылғанда қаланды.

ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ КҮШ ТҮСІРУ (physike+logos): 1. тәнге күш түсудің әсерінен туатын кейбір физиологиялық өзгерістердің деңгейі; 2. спортшының тәніне (физиологиялық өзгерістердің деңгейіне сай) біршама күш түсуге байланысы пайда болған әсердің өлшемі.

ФИЗИОТЕРАПИЯ – медицина ғылымының бір саласы, табиғи: сумен, балшықпен, сылаумен, қарамаймен, сәулемен, электр тогімен емдеу әдістері және т.б. жатады.

ФИЗКУЛЬТУРАШЫ – дене тәр-биесін денсаулықты жақсарту мақсатында, дене және рухани күштерді дамыту, өмірге

ФЕРСИНГ – приём в боксе, заключающийся в беспрерывным нападении, проводимом активно и в быстром темпе.

ФИБА – Международная любительская федерация баскетбола. Создана в 1932 г.

ФИДЕ – Международная шахматная федерация. Организована в 1924 г. в Париже.

ФИЕ – Международная федерация фехтования. Создана в 1913 г.

ФИЖ – Международная федерация гимнастики. Основы этой федерации были заложены еще в 1881, когда образовался Европейский союз гимнастики.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА (physike+logos): 1. нагрузка, вызывающая некоторый уровень физиологических сдвигов в организме; 2. тот уровень реакции организма спортсмена, оцениваемый по физиологическим сдвигам на некоторую физическую нагрузку.

ФИЗИОТЕРАПИЯ – один из разделов медицинской науки, физические методы лечения: водолечение, грязелечение, массаж, парафитолечение, светолечение, электролечение и др.

ФИЗКУЛЬТУРНИК – человек, использующий средства физической культуры в целях оздоровления, развития физических и

қажетті қимыл-қозғалыс дағдылары мен оны пайдалана білуді, тазалық сақтау әдеттерін орындаушы адам.

ФИЛА – 1921 жылы ұйымдастырылған халықаралық күрес әуесқойларының бірлестігі.

ФИМС – негізгі 1928 жылы қаланған спорт медицинасының халықаралық бірлестігі.

ФИНА – 1908 жылы Лондонда құрылған жүзу әуесқойларының халықаралық бірлестігі.

ФИС – негізгі 1910 жылы Ослода қаланған шаңғылардың халықаралық бірлестігі.

ФИСА – Италия қайық есу федерациясының ұсынысымен 1892 жылы Турин (Италия) қаласында құрылған халықаралық қайық есу бірлестігі.

ФИТА – негізгі 1931 жылы Львовта қаланған халықаралық садақ тарту бірлестігі.

ФИФА – 1904 жылы Парижде құрылған халықаралық футбол бірлестігі.

ФИХ – негізгі 1924 жылы қаланған көгалдағы хоккей халықаралық бірлестігі.

ФЛЯК (флик-фляк, артқа айналу) – екі фазамен айналып: бірінші бөлімінде шалқайып, (қолдары жерге тірелгенше), сосын бүгіліп барып (қолдардан аяққа айналып) екі аяқпен жоғары-артқа секіріп орындалатын қимыл.

ФОЛ (баскетболда) – қарсы ойыншымен соқтығысқанда ережені сақтамағаны немесе спортқа жат дөрекі мінез көрсеткені үшін берілетін айып жазасы.

ФОНОКАРДИОГРАФИЯ – жүректің жұмысын оның дыбыс естіліміне байланысты сызып, тіркеуге негізделген зерттеу тәсілі.

ФОТОМӘРЕ – бір немесе бірнеше спортшылардың (машиналар немесе аттар) мәре сызығын бір мезгілде жетіп бірдей қиып өтетін жағдайында олардың қайсысының бірінші болғанын мәре сызығын фотосуретке (киноға) түсіріп алу арқылы анықтау.

ФРАНЦУЗ БОКСЫ – қолмен ұруға және аяқпен тебуге бірдей рұқсат берілетін

духовных сил, приобретения необходимых в жизни двигательных навыков и умений, гигиенических привычек.

ФИЛА – Международная любительская федерация борьбы. Образована в 1921 г.

ФИМС – Международная федерация спортивной медицины. Основана в 1928 г.

ФИНА – Международная любительская федерация плавания. Создана в 1908 г. в Лондоне.

ФИС – Международная лыжная федерация. Основана в 1910 г. в Осло.

ФИСА – Международная федерация гребли, создана по инициативе Итальянской федерации гребли в 1892 г. в Турине (Италия).

ФИТА – Международная федерация стрельбы из лука. Основана в 1931 г. во Львове.

ФИФА – Международная федерация футбола. Создана в 1904 г. в Париже.

ФИХ – Международная федерация травяного хоккея, основана в 1924 г.

ФЛЯК (флик-фляк, переворот назад) – выполняется прыжком с двух ног вверх-назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части (до опоры на руки), сгибаясь во второй (прыжок с рук на ноги – курбет).

ФОЛ (в баскетболе) – штрафное наказание за несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения.

ФОНОКАРДИОГРАФИЯ – метод исследования сердца, основанный на графической регистрации звуковых явлений сердца, сопровождающих его работу.

ФОТОФИНИШ – фотографирование (киносъемки) линии заканчивающих бег, гонки или скачки, которое позволяет точно определить, кто из 2 или нескольких спортсменов (машин или лошадей) пересёк линию финиша первым, если они и подошли к ней почти одновременно.

ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС – вид спорта, в котором разрешаются удары руками и но-

спорт түрі. «Савват» деген атпен XIX ғасырда Францияда пайда болған.

ФРИСТАЙЛ – балет, акробатикалық секіріс және могулдық бастарын біріктірген олимпиадалық қысқы жаңа спорт түрі.

ФУКС (бильярдта) – ойламаған, күтпеген жерден торкалтаға түскен шар.

ФУТБОЛ БАҒДАРЛАМАСЫ – футболдан кездесуге арналған шағын, кішіформатты баспасөз басылымы.

ФУТБОЛДАН ЕУРОПА КУБОП – Европа елдері ұлттық құрама командаларының арасында өтетін өте ірі жарыс.

ФУТБОЛШЫЛАР КЛУБЫ – футболмен айналысушыларды біріктіретін қоғамдық немесе жекеменшік ұйым.

гами. Зародился под названием «Савват» во Франции в XIX в.

ФРИСТАЙЛ – молодой олимпийский зимний вид спорта, который включает в себя балет, акробатические прыжки и могул.

ФУКС (в бильярде) – шар, упавший в лузу неожиданно, непредвиденно.

ПРОГРАММА ФУТБОЛЬНАЯ – небольшое, малоформатное печатное издание, посвященное футбольному матчу.

КУБОК ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ – крупнейшие соревнования сборных национальных команд европейских стран.

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ – общественная или частная организация, объединяющая играющих в футбол.

Х

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ АТ СПОРТЫ БІРЛЕСТІГІ (FEI) – 1921 жылы құрылған.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ КЕЗДЕСУЛЕР – жекелей, жекелей-командалық немесе командалық есепте екі немесе бірнеше мемлекет спортшыларының (командаларының) кездесуі.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ОЛИМПИЯЛЫҚ АКАДЕМИЯ – 1961 жылы ХОК-тың жанынан дене тәрбиесі мен спортты насихаттау мен Олимпиялық қозғалыс мұраттары және оның әлеуметтік принциптерін оқып үйрену, әрі тәжірибеде пайдалану мақсатында құрылған арнайы мекеме.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ОЛИМПИЯЛЫҚ КОМИТЕТТІҢ СЕССИЯСЫ – Олимпиялық қозғалыстың негізгі мәселелері, О. одарды ұйымдастыру мен өткізу және т.б. шешімдерді қабылдайды.

ХАЛЫҚТЫҚ СПОРТ МЕРЕКЕЛЕРІ – әлеуметтік және еңбек өмірін, тұрмыс дәстүрлері мен ұлт мәдениетінің ерекшеліктерін көрсетеді.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КОННОГО СПОРТА (FEI) – создана в 1921 г.

ВСТРЕЧА МЕЖДУНАРОДНАЯ – командная, лично-командная или личная встреча спортсменов (команд) двух или нескольких стран.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ – специализированное учреждение при МОК, создано в 1961 г. для изучения и практического применения образовательных знаний (в области физического воспитания и спорта) с целью пропаганды олимпийского движения и социальных принципов спорта.

СЕССИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА – принимает решения по основным вопросам олимпийского движения, организации и проведению Олимпийских игр и.т.д.

НАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ – отражают общественную и трудовую жизнь, бытовой уклад и своеобразие национальной культуры.

ХАН-ТӘҢІРІ – орталық Тянь-Шанда орналаскан әлемдегі ең әдемі шыңдардың (7012 м.) бірі.

ХАУЫЗ – жүзуден, суға секіруден, су добын ойнаудан, қайық есуден жаттығулар, жарыстар өткізуге болатын табиғи немесе қолдан жасалған су қоймасы.

ХЕЛИНГ – ирландықтардың көгалдағы хоккейге ұқсас ұлттық байыргы спорт ойыны.

ХИ-ЛИ (пелота) – доппен және ракеткамен ойнайтын спорт ойыны. Басктердің тілінде хи-ли «үйлену фестивалі» дегенді білдіреді.

ХОККЕЙ АЛАҢЫНЫҢ ЕРНЕУЛЕРІ – шайбалы немесе допты хоккей алаңдарының екі капталдағы немесе маңдай түстағы жиектеріне қойылатын ернеуіктер.

ХОККЕЙШІНІҢ ТАЯҒЫ – ойын кезінде хоккейшілер пайдаланатын төменгі жағы иіліп келетін ағаш таяқ. Шайбалы, допты, көгалдағы хоккей түрлерінде Хоккейшінің таяғының көлемі, салмағы және түрлері әркилы болып келеді.

ХРОНОМЕТРИЯ (грек. chrones – уақыт және metreo — өлшеу) – спорттық көрсеткіштердің уақытша нәтижелерін тізу үшін колданылатын құрал.

ХАН-ТЕНГРИ – пик (7012 м) в Центральном Тянь-Шане, одна из красивейших вершин мира.

БАССЕЙН – естественный или искусственный водоем для занятий и соревнований по плаванию, прыжкам в воду, игре в водное поло и гребле.

ХЕЛИНГ – старинная националь-ная ирландская игра, представляющая собой своего рода хоккей на траве.

ХИ-ЛИ (пелота) – спортивная игра с мячом и ракеткой. На языке басков хи-ли означает «свадебный фестиваль».

БОРТЫ ХОККЕЙНЫЕ – деревянные ограждения, устанавливаемые по боковым и лицевым линиям поля для хоккея с шайбой и хоккея с мячом.

КЛЮШКА ХОККЕЙНАЯ – деревянная палка с загнутым снизу крюком, применяемая хоккеистом в игре. Размеры, вес и виды клюшек в хоккее с шайбой, с мячом на траве разные.

ХРОНОМЕТРИЯ (от греч. chrones – время и metreo — мера) – используется для реграстриции временных показателей спортивных результатов.

Ц

ЦЕЙТНОТ – шахмат немесе дойбы ойындарында жүріс жасау үшін уақыттың жетпей қалуы.

ЦИКЛОГРАФИЯ (грек kyklos – доңғалақ саннан шыққан) – бір кадрде қозғалыстың тізбегін, сол сияқты жеке нүктелерді бүтін тұлғаларды суретке түсіре алатын арнайы жабдық.

ЦУГЦВАНГ – жүрушіге өте қолайсыз, нәтижесінде жағдайы нашарлап кететін тіпті ұтылуға әкеліп соқтыратын бірақ амалсыздан жүрілетін шахмат пен дойбы ойындарындағы жағдай.

ЦЕЙТНОТ – недостаток времени на обдумывание ходов в шахматной или шашечной партии.

ЦИКЛОГРАФИЯ (от греч. слова — kyklos, колесо) – специальный вид фотографии для фиксации в одном кадре трактории движения, как отдельных точек, так и целых объектов.

ЦУГЦВАНГ – такие положения в шахматной или шашечной партии, в которых необходимость делать очередной ход явно невыгодна для одной из сторон и ведет к определенному ухудшению позиции или даже проигрышу.

Ч

ЧЕМПИОН – қайсыбір спорт түрінен өткен чемпионатта жеңіске жеткен спортшы (команда).

ЧЕМПИОННЫҢ ТАСПАСЫ – спорттың кез келген түрінен мемлекеттің чемпионатында жеңімпаздың мойнына кигізілетін түсі қызыл немесе ашық түсті, тиісті жазуы бар жібектен жасалған таспа бау.

ЧОГОРИ (балти тілінде «Үлкен тау») – Балторо мұздағының бастауына орналасқан Қарақорым тау жотасындағы шың (8611 м).

ЧО-ОЙЮ – Үлкен Гималай сілеміне орналасқан сегізмыңдықтардың арасында жетінші орындағы шың (8153 м).

ЧЕМПИОН – спортсмен (команда), победивший на чемпионате по какому-либо виду спорта.

ЛЕНТА ЧЕМПИОНА – шелковая красная или другого яркого цвета лента с соответствующей надписью вручается победителям чемпионатов страны по различным видам спорта.

ЧОГОРИ («Большая гора» – на языке балти) – пик горного массива в Каракоруме (8611 м), в верховьях ледника Балторо.

ЧО-ОЙЮ – седьмая по высоте среди восьмитысячников вершина мира (8153 м). расположенная в Главном Гималайском хребте.

Ш

ШАБАН БОКСШЫ – жекпе-жектер кезінде жай жүретін, және қимылмен алдау, рингте қозғалу мүмкіншілігі шектеулі спортшы.

ШАБАНДОЗ (ағыл. jockey) – шабыс аттарымен салт жүрудің, сол сияқты жүйрік жылқыларды бәйгелерге қатыстырып, жаттықтыратын маман.

ШАБАНДОЗДАР КЛУБЫ – атшабыс спортының сүйермендерінің қоғамы.

ШАБАНДОЗДЫҢ КИІМІ – жарыс өткізудің халықаралық ережесіне сәйкес карастырылған, шабандоздың жарыс кезінде киюі міндетті болып табылатын біркелкі киімі.

ШАБУЫЛҒА ШАҚЫРУ – спортшының қарсыласын бірінші болып белсенді әрекеттер жасауы үшін алдап жалған қимылдармен шабуылға шақыруы.

ШАБУЫЛДАҒЫ ТОП – альпинистер командасының арасынан негізгі шабуылды бастайтын спортшылардың тобы.

ШАБУЫЛДАН ШЫҒЫП КЕТУ – шабуыл қимылдары аяқталғаннан кейін спортшының қарсыласымен арақашықтығын өзгертуі.

ШАҒЫМДАНУ – жарысқа қатысушы команда өкілінің немесе жаттықтырушының

БОКСЁР МАЛОПОДВИЖНЫЙ – спортсмен с ограниченными способностями маневрирования и передвижения по рингу во время ведения боя.

ЖОКЕЙ (англ. jockey) – специалист по выездке верховых лошадей, а также специалист по тренировке рысистых лошадей и испытанию их в соревнованиях.

ЖОКЕЙ КЛУБ – общество любителей скакового спорта.

КОННОСПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА – предусмотренная международными правилами стандартная одежда, ношение которой обязательно во время соревнований, по конному спорту

ВЫЗОВ НА АТАКУ В БОКСЕ – ложные, провоцирующие приёмы спортсмена в поединке, вынуждающие соперника первым начать активные действия.

ШТУРМОВАЯ ГРУППА – группа спортсменов, выделяемая из команды альпинистов для решающего штурма вершины.

ВЫХОД ИЗ АТАКИ – резкое изменение дистанции спортсмена после завершения атакующих действий.

ПРОТЕСТ – устное или письменное заявление представителя или тренера коман-

спортшылардың, командының, ресми адамдардың (төрешілер, басқа да команда өкілдерінің т.б.) жарыс ережесін бұзғандығы жайлы ауызша немесе жазбаша мәлімдемесі.

ШАҒЫН КЕМЕ – артқы діңгегі (грот-діңгек) алдыңғысынан (фок-діңгек) биік екі діңгекті кеме.

ШАЙБА (хоккей ойынында) – шайбалы хоккей ойнағанда пайдаланатын жалпақ, дөңгелек резеңке жабдық.

ШАЙБАЛЫ ХОККЕЙ – арнайы корттарда өткізілетін командалық спорт ойыны.

ШАЙЫНУ (сібізгі) БӨЛМЕСІ – төбеден шашырап себелектеп құйылатын шағын бөлмешелері бар кез келген спорт құрылыстарында, хауыздарда жүзетін суға және шешінетін бөлмеге жақын орналасқан орындар. Спортпен айналысушылардың барлығы жаттығулардан (жарыстардан) кейін шайыну бөлмесінен (душ) өтуге тиіс.

ШАҚЫРУ (радиоәуескойлары спортында) — әрбір радиостансаның белгісі болып табылатын әріптер мен сандардан тұратын өзін танытатын шартты белгі.

ШАЛДЫҒУ – ұзақ уақытқа созылған әрі катты күш түскен белсенді жұмыстың салдарынан белсенділіктің және еңбек қабілетінің төмендеуінен пайда болған ағзаның жағдайы.

ШАЛҚАЛАП ЖҮЗУ – жарысу, демалу, суға кетіп бара жатқандарды құтқару үшін пайдаланады.

ШАЛУ (күресте) – қарсыласының аяғының сыртынан (тізе балтыр тұсынан) тоскауыл жасай тіреп, қағып қарсыласын аяқтан асыра құлату.

ШАЛЫС СОҚҚЫ – қарсыласы сол қолдың түзу соққысымен басқа шабуыл жасағанда, солға қарай еңкейе қорғанып оң қолдың қарсы соққысымен бастан ұру.

ШАЛЫСТЫРЫП АТТАУ (жеңіл атлетикада) – жүгіріп келіп найза лақтырған сәтте жасалатын соңғы қадамның шартты аталуы.

ШАНА – арнайы мұз жолмен шапшаң түсуге арналған аспап, спорт жабдығы.

ды, участвующей в соревновании, о нарушении правил соревнований спортсменами, командой, должностным лицом (судьей, представителем др. команды и т.п.).

ШХУНА – двухмачтовая яхта, задняя мачта которой (грот-мачта) выше передней (фок-мачты).

ШАЙБА ХОККЕЙНАЯ – резиновый плоский круглый диск, употребляемый при игре в хоккей с шайбой.

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ – командная спортивная игра, проходящая на специальных кортах.

ДУШЕВАЯ КОМНАТА – помещение, в котором оборудуются душевые кабинки; размером душевой комнаты устраивается обычно при раздевальнях любого спортивного сооружения, а в бассейнах для плавания – рядом с помещением ванны бассейна. Через душевую комнату обязаны пройти все занимающиеся после тренировки (соревнования).

ПОЗЫВНОЙ (в радиолюбительском спорте) – условный сигнал, состоящий из букв и цифр, который присваивается каждой радиостанции.

УТОМЛЕНИЕ – состояние организма, возникающее вследствие его длительной или напряженной функциональной активности и проявляющееся в снижении работоспособности.

ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ – применяется в соревнованиях, при буксировке тонущего, используется как отдых.

ПОДНОЖКА (в борьбе) – элемент приёма (движение ноги), при выполнении которого противник падает через подставленную ногу.

ПЕРЕКРЁСТНЫЙ УДАР (в боксе) – встречный удар правой рукой в голову, наносимый при защите уклоном влево от атаки противника прямым левой в голову.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ (в лёгкой атлетике) – условное название обычно последнего шага перед броском при метании копья с разбега.

САНИ – спортивный снаряд – аппарат для скоростного спуска по специальным трас-

Шана – бір кісілік (салмағы 22-кг), екі кісілік (салмағы 24 кг-ға дейін болып бөлінеді.

ШАНА СПОРТЫ – арнайы жабдықталған беткейдегі мүз жолымен спортшылар төрт рет сырғанап өтуге тиісті. Жеңіске осы төрт рет сырғанағандағы уақыттың ең жақсы қосындысына ие болған спортшы жеңіске жетеді. Ерлер мен әйелдер үшін және ерлер арасында жұптасып сырғанау түрлері бар.

ШАНЫШҚЫ – қармаққа түскен ірі балықты судан шаншып (іліп) алуға арналған балықшының жабдығы.

ШАҢҒЫ – қардың, асфальттың үстімен, тау беткейімен, судың бетімен адамның қозғалуы үшін жасалған құрал. Шаңғылар мынадай түрлерге: жүгіру, су, су моторлы, жарыс, тау, балалар, орман, тұмшаланған, аңшы, доңғалақты, слалом, туристік және т.б. болып бөлінеді.

ШАҢҒЫ ҚОЙМАСЫ – шаңғы станциясындағы шаңғыларды сақтайтын және беретін орын.

ШАҢҒЫ ҚОССАЙЫСЫ, солтүстік қоссайысы **(франц. combine nordique — солтүстік қосындысы)** – 70 метрлік тұғырдан секіру және 15 км-ге жарысу біріккен шаңғы спортының түрі.

ШАҢҒЫ МАЙЛАРЫ – шаңғы мен жүруді жақсартатын және оны тозудан сақтайтын, оның сырғанайтын бетіне жағылатын арнайы химиялық құрам.

ШАҢҒЫМЕН ЖОРЫҚҚА, СЕРУЕНГЕ ШЫҒУ – спортпен тұрақты айналыспайтын адамдармен анда-санда топтасып бұқаралық шаңғы тебуді ұйымдастырудың түрі.

ШАҢҒЫМЕН ЖҮРУ – шаңғымен жүру әдістері. Шаңғымен жүру алмасып, бірге, аралас жүру және конькише болып бөлінеді.

ШАҢҒЫМЕН СЕКІРЕТІН ТҰҒЫР – шаңғымен секіру үшін серпілмесі бар жарқабақ тұмсықпен бітетін серпілмесі таудан құлдилап екпін алатын беткейлі, жерге түскенде беті бірте-бірте тегіс алаңға айналатын арнайы салынған спорт құрылысы.

сам. Различают сани одноместные (масса до 22 кг), двухместные (масса до 24 кг).

САННЫЙ СПОРТ – участники должны четыре раза проехать по специально оборудованной ледянной трассе. Победителем соревнований становится участник, который показывает лучшие суммарное время в четырех заездах. Существуют индивидуальные соревнования для мужчин и женщин, а также парные, групповые гонки.

ПОДСАЧОК – принадлежность рыболова, предназначенная для подъема из воды крупной рыбы, попавшей на крючок.

ЛЫЖИ – инвентарь. Лыжи бывают: беговые, водные, водно-моторные, гоночные, горные, детские, лесные, окантованные, охотничьи, прыжковые, роликовые, слаломные, спортивные, туристские и т.д.; для передвижения человека по снегу, по горным склонам, по воде и по асфальту.

ЛЫЖЕХРАНИЛИЩЕ – помещение для хранения и выдачи лыж на лыжной станции.

ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ, северное двоеборье **(франц. название combine nordique — северная комбинация)** – вид лыжного спорта, включающий прыжки с 70-метрового трамплина и гонку на 15 км.

МАЗИ ЛЫЖНЫЕ – специальный химический состав, который наносится на скользящую поверхность лыж для улучшения скольжения и предохранения лыж от изнашивания.

ВЫЛАЗКИ, ПРОГУЛКИ ЛЫЖНЫЕ – форма организации массовых занятий на лыжах с теми, кто, как правило, не занимается регулярно спортом.

ХОДЫ ЛЫЖНЫЕ – способы передвижения на лыжах. Ходы лыжные бывают попеременные, одновременные, комбинированные и коньковые.

ТРАМПЛИН ДЛЯ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ — спортивное сооружение для прыжков на лыжах, которое состоит из горы разгона, оканчивающейся отвесным уступом, и горы приземления, постепенно переходящей в горизонтальную площадку.

ШАҢҒЫМЕН ТЕЖЕЛУ – құлдилау шапшаңдығын азайту: соқалау, тірелу, сырғанап бару және таяқпен тірей білу.

ШАҢҒЫМЕН ТҮСУ – беткеймен түскенде шаңғышының қолданатын әдісі.

ШАҢҒЫМЕН ШАПШАҢ ТҮСУ – шаңғы спортының түрі.

ШАҢҒЫ ТАЯҒЫ – бамбуктен, қамыстан, іші қуыс металдан жасалады. Жарыс шаңғысының таяғының жерге тірейтін ұшы, қарға тірейтін шығыршық қалпақшасы және жерден итергенде қолдың басына ілетін бауы болады.

ШАҢҒЫ ТУРИЗМІ – шаңғымен туристік жорық жасау.

ШАҢҒЫ ІЗІ – қар үстінде шаңғымен салынған із. Шаңғымен жарысу үшін қашықтықтың бір бөлігі таңдап алынады немесе айналма жол ретінде із салынады. Шаңғы ізі үйрену, жаттығу және жарыс өткізу үшін салынады.

ШАПШАҢ АТУ (нысана көздеу [оқпен ату] спортында) – винтовка немесе пистолетпен атып жаттығу.

ШАПШАҢДЫҚ – белгілі бір қозғалу қимылдарын аса тез орындау қабілетінің көрінісі.

ШАПШАҢДЫҚ ЖЫЛДАМДЫЛЫҒЫ – жаттығулар мен жарыстардың өту барысында спортшының шабуыл, қарсы шабуыл және қорғану кезінде шапшаңдық қасиеттерін жоғары деңгейде ұстай білуі.

ШАПШАҢ ӨТКІЗІЛЕТІН ЖАРЫС (қысқартылған жарыс, блиц-турнирлер) – бір күннің ішінде өтіп үлгеретін жарыстар.

ШАРДЫ ТҮСІРУ (бильярдта) – шарды ұрып (ұтып) торкалтаға түсіру.

ШАРМЕН СОҒУ (бильярдта) – ұрған шар көздеген шарға тиіп бірақ торкалтаға басқа шардың түсу жағдайы.

ШАРТТЫ БИІКТІК – жер бетінің бір нүктесінің екіншісінен биіктігінің артықтығы (алқаптың түбінен асудың немесе таудың биіктігі).

ШАТЫР – альпинистер мен туристер еру кезінде пайдаланатын қамсау.

ТОРМОЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ – уменьшение скорости спуска; бывают: плугом, упором, соскальзыванием и палками.

СПУСК НА ЛЫЖАХ – приём, которым пользуется лыжник, спускаясь со склона.

СКОРОСТНОЙ СПУСК НА ЛЫЖАХ – вид лыжного спорта.

ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ – бамбуковые, камышовые и металлические трубчатые палки, которые применяются в гонке на лыжах, имеют шип – для упора в твердый грунт, кольцо – для упора в снег и петлю – для опоры руки при отталкивании.

ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ – туристские путешествия, совершаемые на лыжах.

ЛЫЖНЯ – след, проложенный на снегу лыжами. Отрезок или кольцевая трасса, по которой движется лыжник. В этом значении различают лыжни учебные, тренировочные, соревновательные.

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА (в стрелковом [пулевом] спорте) – упражнение в стрельбе из винтовок или пистолетов.

БЫСТРОТА – проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ – способность спортсмена проявлять в течение тренировок и соревнований высокий уровень скоростных качеств в атакующих, контратакующих и защитных действиях.

МОЛНИЕНОСНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ (сокращенное соревнования, блицтурниры). Соревнования, которые проводятся, как правило, в один день.

СДЕЛАТЬ ШАР (в бильярде) – положить (сыграть) шар ударом битка в лузу.

ШАРОМ (в бильярде) – играть так, чтобы биток ударил по шару, который положит в лузу другой шар.

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЫСОТА – превышение высоты одной точки земной поверхности над другой (горы или перевала над уровнем дна долины и т.п.)

ПАЛАТКА – альпинисты, туристы применяют для бивака.

ШАФЛБОД – Персияда б.э.д. 1700 жылдай бұрын пайда болған боулинг және кёрлингке жалпы ұқсастығы бар ойын.

ШАХ – шахмат ойынында корольге шабуыл жасау.

ШАХМАТ – бір жағы ашық түсті (әдетте ақ), екінші жағы қоңыр түсті (әдетте қара) фигуралармен 64 шаршы бөлікке бөлінген төртбұрышты тақта үстінде екі жақтағы қарсыластардың арасында өтетін ойын.

ШАХМАТ ЕСЕБІ – белгілі бір жүрістердің санынан кейін мат берілетін ойдан құрастырылған шахмат жүрістері.

ШАХМАТ ЖӘНЕ ДОЙБЫ ЖІК-ТЕУЛЕРІ – шахматшылар мен дойбышылардың жарыс кезінде көрсеткен нәтижелеріне (шеберлігіне) сәйкес олардың күш арақатынастары.

«ШАХМАТ КОДЕКСІ» — шахмат ойыны мен жарыстарындағы ресми ереже.

ШАХМАТ КОМПОЗИЦИЯСЫ – эстетикалық белгілері басымырақ шахмат творчествосының ерекше бөлімі.

ШАХМАТ ПАРТИЯСЫНЫҢ ОРТАСЫ (миттельшпиль) – шахмат партиясының 2-ші кезеңі.

ШАХМАТ САҒАТТАРЫ – шахмат және дойбы ойындарында қолданылатын екі циферблаты бар арнайы сағаттар.

ШАХМАТ ҮСТЕЛІ – жоғарғы бетіне шахмат тақтасы жабыстырылып салынған, көлемі шағын келген, арнайы жасалған үстел.

ШАХМАТ ЭТЮДІ – белгілі бір жүрістерден кейін жеңіске жету немесе тең түсу есепке алынған ойдан құрастырылған қалыпты жағдай.

ШВЕД ГИМНАСТИКАСЫ – гимнастикалық жаттығулардың жүйесі. Бұл жүйені жасаған белгілі швед ақыны, драматург және қоғам қайраткері П. Линг (1776-1839) деп есептелінеді.

ШАФЛБОД – игра, имеющая общее с боулингом и кёрлингом, которая зародилась в Персии ок. 1700 до н. э.

ШАХ – нападение на короля в шахматной партии.

ШАХМАТЫ – игра в шахматы происходит между двумя сторонами – противниками – на квадратной доске, разделенной на 64 поля, попеременно светлые (условно белые) и тёмные (условно чёрные).

ШАХМАТНАЯ ЗАДАЧА – искусственно составленная шахматная позиция, в которой требуется дать мат в определённое количество ходов.

ШАХМАТНАЯ И ШАШЕЧНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ – распределение шахматистов и шашистов по разрядам в зависимости от силы (класса) их игры, продемонстрированной в соревнованиях.

«ШАХМАТНЫЙ КОДЕКС» – официальные правила шахматной игры и соревнований.

ШАХМАТНАЯ КОМПОЗИЦИЯ – особая область шахматного творчества, в которой эстетический элемент имеет преобладающее значение.

СЕРЕДИНА ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ (миттельшпиль) – 2-я стадия шахматной партии.

ШАХМАТНЫЕ ЧАСЫ – специальные часы с двойным циферблатом, используемые в шахматных и шашечных соревнованиях.

СТОЛ ШАХМАТНЫЙ – специальной формы и небольшого размера стол, на верхней крышке которого вмонтирована шахматная доска.

ШАХМАТНЫЙ ЭТЮД – искусственно составленная позиция, в которой нужно выполнить задание – добиться ничьей или выиграть в неограниченное количество ходов.

ШВЕДСКАЯ ГИМНАСТИКА – система гимнастических упражнений. Создателем ее считается известный шведский поэт, драматург и общественный деятель П. Линг (1776 – 1839 г.г.).

ШВЕЛЛЕР (альпинизмде) — таска бекітілетін қазықтың бір түрі.

ШЕГІНУ (спортта) — тізгінді қолына алған бәсекелесін шаршату мақсаты мен қорғаныс тактикасына көшіп спортшының (команданың) уақытша шегінуі.

ШЕЙПИНГ — басты мақсаты дененің саулығын жақсарту мен сұлу мүсінді қалыптастыру болып есептелетін дене тәрбиесі мен денсаулықты түзеудің философиялық жүйесі.

ШЕКЛТОН — Антарктиданы зерттеген ағылшын ғалымының құрметіне аталған тауға шыққанда киетін аяққиім.

ШЕКТЕН ШЫҒЫП КЕТУ (жеңіл атлетикада) — спорт құралын лақтыру немесе секіру кезінде спортшы денесінің немесе киімнің дөңгелек сызықтың (тіреуіштен, белгіден) шегінен тыс кетуі.

ШЕТКІ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ — бассүйектің іші мен жұлынынан тыс орналасқан жүйке талшықтары.

ШИНГАРД — боксшы бинттерін алмастыратын саусақтарсыз арнайы қолғаптар.

ШИРЕК ФИНАЛДЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК (бокста) — осы бәсекенің нәтижесінде жартылай финалға шығатындар яки жарыстың жүлдегерлері анықталады.

ШИФТ-ПОНГ (бокста) — қарсыласы сол қолымен қатты ұруды ойластырған кезде, жекпе-жектегі тұрыстың бұрынғы қалпын оң қапталға ауыстыру тәсілі.

ШИШИ-ПАНГМА (тибет тілінде «көгал тау» немесе Госайнтан — «әулие тау») — XXIII — шыңның топографиялық атауы — 8013 м.

ШИЫРУ (бадминтон ойынында) — қалақшаның бет және сырт жағымен керме тордың шетін жанай төмен үшып келе жатқан қауырсынды өзінің жазық осінен айналдырып шиырып ұру.

ШОМЫЛУ — жеке бастың тазалығы мен шынығудың өте маңызды түрі.

ШӨГЕН (ағыл. ат ойыны polo, тибетше пулу-шар) — 1. әрқайсысы төрт салттаттыдан

ШВЕЛЛЕР (в альпинизме) — разновидность скального крюка.

ОТСТУПЛЕНИЕ (в спорте) — временный переход спортсмена (команды) к оборонительной тактике с целью утомить соперника, захватившего инициативу.

ШЕЙПИНГ — философская физкультурно-оздоровительная система, главной целью которой является тренировки и соревнования по оздоровлению организма и достижению идеальной фигуры.

ШЕКЛТОН — разновидность высокогорной обуви, названная в честь английского исследователя Антарктиды.

ЗАСТУП (в легкой атлетике) — касание спортсменом в процессе метания, прыжка частью тела или костюма грунта вне круга (планки, бруска) или наступание на обруч, круг, сегмент, планку.

ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА — нервные элементы, расположенные вне полости черепа и спинномозгового канала.

ШИНГАРДЫ — специальные перчатки без пальцев, заменяющие боксёрские бинты.

БОЙ ЧЕТВЕРТЬФИНАЛЬНЫЙ (в боксе) — поединок, в результате которого определяются участники полуфиналов — призеры соревновний.

ШИФТ-ПОНГ (в боксе) — тактический приём для перемены боевой стойки на правостороннюю в тех случаях, когда боксёр намеревается нанести сильный удар левой рукой.

ШИШИ-ПАНГМА («Гора лугов» — тибетское, она же Госайнтан — «Святое место», 8013 м) топографическое обозначение — пик XXIII — 8013 м.

ПОДКРУТКА (в бадминтоне) — удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания волану вращения вокруг его горизонтальной оси.

КУПАНИЕ — очень ценное средство личной гигиены и закаливания.

ПОЛО (коннос англ. polo, тибет. пулушар) — играют между собой две команды

құралған екі команда өзара ойнайды. Әр команда келдекпен қарсы команданың қақпасына доп салуға тырысады. Қайсысы допты көп салса, сол команда жеңіске жетеді.

ШӨГЕН – 2. Қазақстанда 1000 жылдан астам уақыт бойы белгілі, түркітектес халықтардың ұлттық ат спорты ойындары.

ШӨГІНДІ (альпинизм мен туризмде) – беткейдің етегін жоғарыдан төгілген тау жыныстары сынықтарының жауып қалуы.

ШПАГАТ (шат, акробатикада, көркем және спорттық гимнастикада) – аяқтардың арасын барынша жазып отыру.

ШЫҒУ (гимнастикада) – жабдық үстіндегі гимнастың бастапқы қалпынан басқа жабдыққа ауысқанын білдіретін термин.

ШЫҒЫРШЫҚ (рсн шығыршығы) – 1. вестибулярлық аппаратты тепе-теңдік қалпын басқаратын мүшені жаттықтыру үшін гимнастар мен акробаттар қолданатын құрал.

ШЫҒЫРШЫҚ – 2. көркем гимнастикадағы жаттығу құралдарының бірі.

ШЫҒЫРШЫҚТЫ КОНЬКИ СПОРТЫ – шығыршықты конькимен ағаш немесе арнайы трекпен сырғанап жарысу. К-лер XVIII ғасырдың аяғында пайда болды.

ШЫДАМДЫЛЫҚ – пайдалы мүмкіндігін төмендетпей өлдебір қимыл-қозғалыс қызметін ұзақ уақыт орындауға адамның мүмкіндігі.

ШЫЛПЫЛДАҚ – қайықта тұрып теренде жүрген жайын балықты, қимылдап тұрған жемге суды шылпылдату арқылы алдап келтіріп қармақты қаптыруға арналған балық аулау құралы.

ШЫНТАҚ БУЫНЫ – қолдың қар сүйегін білек сүйегімен жалғастыратын буын.

ШЫНТАҚТЫ БҰРУ – зілтемірді кеудеге алу сәтінде отыра қалған кездегі қолды шынтақтан айналдыру қимылы.

ШЫНЫҒУ – әртүрлі қолайсыз факторлардың – суықтың, ыстықтың, жоғарылаған күн сәулесі радиациясының әсеріне адам ағзасының бірте-бірте үйренісіп бейімделуі.

ШЫҢҒА ӨРМЕЛЕУДІ СҰРЫПТАУ – биікке өрмелеу кезіндегі қиындық пен күрделіліктердің өлшемдері.

по четыре человека на лошадях. Каждая команда старается забить гол клюшками в ворота противника. Победителем становится команда, забившая больше голов.

ЧОВГАН – национальная конно-спортивная игра тюркских народов, известна в Казахстане более 1000 лет.

ОСЫПЬ (в альпинизме и туризме) – скопление обломков горных пород, покрывающих участок склона.

ШПАГАТ (в акробатике, художес-твенной и спортивной гимнастике) – сед с предельно разведёнными ногами.

ВХОД (в гимнастике) – термин для определения перемещения гимнаста из исходного положения у снаряда на снаряд.

КОЛЕСО РЕНСКОЕ – снаряд, применяемый гимнастами и акробатами для тренировки вестибулярного аппарата (органа, управляющего равновесием).

ОБРУЧ – предмет для занятий художественной гимнастикой.

РОЛИКОБЕЖНЫЙ СПОРТ – катание на роликовых коньках по деревянному или другому настилу специального трека. Ролики появились в конце XVIII в.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

КВОК – рыболовный снаряд, для ловли сомов с лодки на передвигающуюся насадку с приманиванием их к месту нахождения насадки ударами по воде этим снаряжением.

ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ – соединение плечевой кости с костями предплечья.

ПОДВОРОТ ЛОКТЕЙ (в тяжёлой атлетике) – движение руками в момент подседа при подъёме штанги на грудь.

ЗАКАЛИВАНИЕ – последовательное повышение устойчивости организма человека к действию неблагоприятных факторов – холода, жары, повышенной солнечной радиации.

КЛАССЫ ВОСХОЖДЕНИЙ (в альпинизме) — категории трудностей и сложностей, по которым проводится чемпионат страны.

ШЫР АЙНАЛУ (гимнастикада) қолмен, аяқпен, денемен немесе баспен тұйық шеңбер жасап айнала тұтас қозғалу.

ШЫРМАЛЫП ЖҮРУ (сапта) – жаттығушылардың сапта шырмауық жасап жүруі.

ШҮРІППЕНІ БАСУ – отты қарудың шүріппесін саусақпен басу.

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ (в гимнастике) – целостное движение рукой, ногой, туловищем или головой по замкнутой кривой.

ПЕТЛЯ (в строю) – фигура, образованная идущими в колонне занимающимися.

СПУСК КУРКА – нажим пальцем на спусковой крючок оружия.

Ы

ЫҢҒАЙҒА КЕЛТІРУ, ЫҢҒАЙЛАУ – тебу, соғу үшін (футболда, бокста), көздеу, лақтыру (баскетболда, қол добында, су добында), сайыста шаншу үшін өзіне қолайлы жерді таңдап алу мақсатымен спортшының жасайтын әрекеті мен қозғалысы.

МАНЕВРИРОВАНИЕ – передвижение и действия спортсмена с целью выбора более удобной позиции для удара (напр., в футболе, боксе), для броска (напр., в баскетболе, гандболе, водном поло), для нанесения укола в фехтовании и т.п.

ЫРҒАҚПЕН ЖҮЗУ – су ішінде сазды сүйемелдеумен өтетін жүзгіштердің әртүрлі сап құраулары мен қимыл-қозғалыстары.

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ – различные перестроения и передвижения пловцов в воде, выполняемые под музыку.

ЫРҒАҚТЫ ҚИМЫЛ (plastike) – бұл арада біріншіден дене қимылы мен оның үйлесім жүйесі айтылып тұр.

ПЛАСТИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ (plastike) – имеются в виду в первую очередь телодвижения и их системы.

ЫРҒАҚТЫЛЫҚ (synchronos) – 2 немесе одан да көп қимылдардың бір уақытта орындалып үйлесуі.

СИНХРОННОСТЬ (synchronos) – одновременная связь 2 или более процессов по времени.

ЫРЫҚ (жігер, ырқына көндіру) **КҮШІ** – жаттығулар мен жарыстар барысында белсенділігі арқылы байқалатын спортшының мінез-құлқы.

АГРЕССИВНОСТЬ – черта характера спортсмена, постоянно проявляющаяся в преобладании агрессивного поведения в процессе тренировки и соревнований.

ЫСҚЫРЫҚ (төрешілікте) – дыбыстап белгі беретін жабдық.

СВИСТОК (судейский) – прибор для подачи звуковых сигналов.

І

ІЗГЕ ТҮСУ (велосипедпен жарысу) – велосипедшілер бәсекесінің бір түрі, жекелей және команда болып тректе жарысу (қашықтық 4 км).

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ (гонка в велоспорте) – дисциплина велосипедного спорта – индивидуальная и командная гонка на треке (дистанция – 4 км).

ІЛДІРІК – сақтаған кезде спорт құралдарын немесе басқа заттарды орналастыратын жабдық.

СТЕЛЛАЖ – устройство для размещения спортивных инвентарей и различных изделий при их хранении.

ІЛЕ ТАРТУ (күресте) – қарсыласының алда тұрған аяғын сыртынан қағып шабуыл жасаушының аяғын кейін-жоғары көтеретін әдіс.

ОТХВАТ (в борьбе) – приём, заключающийся в подбивании выставленной вперёд ноги противника движением ноги атакующего назад-вверх.

ІЛМЕК – тік беткеймен жоғары қарай өрмелегенде альпинистің саусақтарымен

ЗАЦЕПКА – мелкий скальный рельеф, за который альпинист может зацепиться фа-

жармаса алатын жартастағы кішкене төмпешіктер.

ІЛУ (күресте) – балуанның тізесімен орап немесе табанының үстімен қарсыласының аяғын өзіне қарай тартып, не тіреп ұстау әдісі.

ІЛІК БЕЛБЕУ – әдейі жасалған төбедегі ілмектерге өткізілген, қапталдарында екі жібі бар белбеу.

ІЛІМ (спортта) – спорт жаттығуларының нәтижелерін іске асырудың жолдары, түрлері мен тәсілдемелік негіздері.

ІЛІМДЕМЕ (жаттығуларда) – жарыс барысындағы спорттық бәсекені жүргізудің түрлері мен тәсілдерінің жиынтығы.

ІРГЕДЕН ҰРУ (бокста) – қазіргі бокста жиі қолданылатын іргеге еніп жақын аралықтықта жұдырықтау.

ІРІКТЕУ ЖАРЫСТАРЫ – команданы жасақтау немесе күшті спортшыны анықтау үшін жаттығулардың барысында өтетін бейресми жарыстағы ресми жекпежек.

ІШ ЕТТЕРІ – дененің алдыңғы жағындағы түзу, қиғаш, көлденең орналасқан қабырға құрап, ішкі орғандарды қорғап тұратын ішкі-тысқы бұлшық еттердің тобы.

ІШКІ ҚУАТ (адам тәніне байланысты) – адам тәнінің тіні және дене мүшелерінің өзара байланысының көрінісі.

ІШКІ ОРГАНДАР (анатомияда) – ас қорыту, тыныс алу, зәр шығару мен жыныс мүшелері.

лангами пальцев при движении по крутым склонам.

ЗАЦЕП (в борьбе) – приём, при котором борец согнутой ногой, или подъемом удерживает или тянет к себе ногу противника.

ПОДВЕСНАЯ ЛОНЖА – пояс с двумя веревками сбоку, перекинутыми через специально подвешенные под потолком блоки.

МЕТОД (в спорте) – путь, способ, прием, теория теоретического исследования и практического осуществления спортивной тренировки.

МЕТОДИКА (тренировки) – совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

БЛИЖНИЙ БОЙ (в боксе) – бой на ближней дистанции. Занимает значительное место в современном боксе.

БОЙ ОТБОРОЧНЫЙ – официальный поединок в неофициальных соревнованиях или в ходе тренировочного процесса с целью выявления сильнейшего спортсмена для комплектования команды.

БРЮШНОЙ ПРЕСС – группа мышц, образующая брюшную стенку: передне-боковую, поперечные мышцы, внутреннис и наружные косые и прямые мышцы живота.

ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ (относительно тела человека) – проявление взаимодействия частей тела и тканей организма человека.

ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ (в анатомии) – органы пищеварения, дыхания, мочеполовые и. т. д.

Э

ЭЛЕКТРМЕН ЕМДЕУ – электр тоғын емдік мақсаттарда пайдалану.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ – жүректің жұмыс істеу үстіндегі электр толқындарының сызбасына негізделген жүректің жұмысын бақылау тәсілі.

ЭЛЕКТРОНДЫ ХРОНОМЕТР – жарыстар кезінде уақытты 0,001 секунд уақыт дәлдікпен өлшей алатын аспап.

ЭЛЕКТРОЛЕЧЕНИЕ – применение электрического тока в лечебных целях.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ – метод исследования сердца. Основан на графической регистрации электрических потенциалов, возникающих в сердце во время его работы.

ХРОНОМЕТР ЭЛЕКТРОННЫЙ – прибор, предназначенный для регистрации времени проведения соревнований с точностью до 0,001 сек.

ЭЛЕКТРОТАҢБА (сайыста) – рапира және семсердің шаншыған нүктесін таңбалайтын аспап.

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ – жүйке талшықтарындағы биологиялық токтарды тіркеуге мүмкіндік туғызатын мидағы биоэлектрлік құбылыстарды зерттеу тәсілі.

ЭЛЛИНГ – спорт қайықтары мен кемелерін қоюға, жөндеуге арналған орын.

ЭЛЬБРУС – жерасты дүмпуінен пайда болған тау жотасы, Еуропадағы ең биік шың (6533 м.).

ЭРГОГРАФ (ergon+grapho) – орындалған қимыл-қозғалысты сызба түрінде белгілейтін және өлшейтін аспап.

ЭРГОМЕТР (ergon; гр. metreo) – физиологиялық зерттеулер және тест жасау кезіндегі қимыл-қозғалыс қызметін өлшейтін аспап.

ЭРГОМЕТРИЯ (гр. ergon — жұмыс, metreo — өлшеу) – жеке бұлшық еттердің, бұлшық ет топтарының, тәннің жұмысын зерттеу тәсілдерінің жиынтығы.

ЭСПАНДЕР – дене жаттығуларын орындау барысында қосымша күш жұмсауға мүмкіндік туғызатын жан-жақты спорт аспабы.

ЭСТАФЕТА (франц. estafette, staffa-үзеңгі) – спортшылар тобының жол бойында бір-бірлерін алмастырып өтетін қашықтығы.

ЭЛЕКТРОФИКСАТОР (в фехтовании) – аппарат, фиксирующий уколы рапирой и шпагой.

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ – метод исследования биоэлектрических явлений в головном мозге, позволяющий регистрировать биотоки, возникающие в нервных клетках.

ЭЛЛИНГ – сооружение для хранения и ремонта судов: яхт, буеров, катеров, скутеров, академических судов и т.п.

ЭЛЬБРУС – горный массив вулканического происхождения, высочайшая вершина Европы (6533 м).

ЭРГОГРАФ (ergon+grapho) – прибор для измерения и графической регистрации выполняемой механической работы.

ЭРГОМЕТР (ergon; гр. metreo) – прибор для измерения механической работы, применяют в физиологических исследованиях.

ЭРГОМЕТРИЯ (гр. ergon — работа, metreo — измеряют) – совокупность методов измерения работоспособности отдельных мышц, групп мышц, организма.

ЭСПАНДЕР – универсальный спортивный аппарат, позволяющий получать дополнительную нагрузку в процессе выполнения ря-да физических упражнений.

ЭСТАФЕТА (франц. estafette, от итал. staffa – стремя) – прохождение определенного расстояния группой спортсменов, сменяющих друг друга в пути.

Ю

ЮВЕНТТЕР – ертедегі Римде атшабыспен, сайыспен және доп ойындарымен айналысатын ақсүйек жастардың одағы.

ЮВЕНТЫ – союзы аристократической молодёжи в древнем Риме, которые занимались верховой ездой, фехтованием и играми в мяч.

Я

ЯДРО (теміршар) **СЕРПУ** – анық белгі салынған қоршаудың ішінде орындалатын серпіп лақтырған теміршар шектелген аумақтың аясына түсуге тиісті жеңіл атлетиканың түрі.

ТОЛКАНИЕ ЯДРА – вид легкой атлетики, который толкается из четко очерченного круга, причем он должен приземлиться на отмеченный разделительными линиями сектор.

МАЗМҰНЫ

А

Абсолюттік рекорд 8
Абсолюттік салмақ 8
Абсолюттік чемпион 8
Авиамодель спорты 8
Автоматтану 8
Автоматты уақыт өлшегіш 8
Автодаңғыл 8
Автомобиль спорты 8
Автомодель 8
Автомодель спорты 8
Автомотодром 8
Автомотоклуб 9
Автомотомектеп 9
Ағашаяқ 9
Адай жылқысы 9
Адам анатомиясы 9
Адамның қан тамырлары жүйесі 9
Адамның қимыл мүшелері 9
Азияның Олимпиялық кеңесі (АОК) 9
Азия ойындары 9
АИБА 9
АИБА-ның Азия құрлықтық бюросы (АЗИБА) 10
АИБА-ның атқару комитеті 10
АИБА атқару комитетінің комиссиясы 10
АИБА-ның атқарушы директоры 10
АИБА-ның конгресі 10
АИБА-ның құрылықтық ассоцияциясы және бюросы 10
АИБА-ның президенті 10
АИПС 10
Айла-шарғылы боксшылар 10
Айналу 10
Айналу сәті 10
Айналым 10
Айналып шабу 11
Айгөлек 11
Айкидо 11
Айкөл 11
Айқын басымдылық (бокста) 11
Айлақ 11
Айна алдында жаттығу (бокста) 11
Айналу (гимнастикада) 11
Айналып тұру (спорттық гимнастикада) 11
Айналып кету (спорттық гимнастикада) 11
Айналымды есептеу 11
Айналып өту (спорт ойындарында) 11
Айналып түсіп аудару (айналма күресте) 13
Айналып түсу (шыр айналу) 13
Айыптау 13
Айып добы 13
Айып уақытының сағаты 13
Академиялық қайық есу 13
Аквапарк 13
Аквалан 13
Акробатика (грек тілінде «жоғары көтерілуші») 14
Акробатикалық жол 14
Акробатикалық секірістер 14
Акселометрия 14
Ақсүйек 14
Активация (қозу) 15
Ақтық жекпе-жек 15
Аламан бәйге 15
Алаңды алмастыру 15
Аласа бойлы қарсылас 15
Алау жағу 15
Алау Олимпиялық 15
Алау эстафетасы 15

Алдаркату қимылдары 15
Алдап ұру (волейболда) 15
Алға аттау (сайыста) 15
Алғашқы дәрігерлік көмек 15
Алғашқы кезекті алу (қалашық спортында) 16
Алғашқы шығу 16
Алдайтын жем 16
Алдамшы әрекеттер 16
Алдын ала өткен жекпе-жектер 16
Алдын орап кету 16
Алдыңғы шептен соғу (бадминтонда) 16
Аллюр 16
Алмұрт (бокста) 16
«Алтын белдік» 16
«Алтын қолғап» 16
Алшақтық 17
Алшақтау (нысанадағы тесіктер) – 17
Алып слалом 17
Алыс арақашықтықта ұрыс салу (бокста) 17
«Алыстан ұратын» боксшы 17
Альпиниада 17
Альпинизм 17
Альпинистердің арқаны 17
Альпинистер мүзейі 17
Альпинистік лагерь 17
Альпинист ілмегі 17
Альтиметр (биіктік, метр) 17
Американдық софтбол 17
Америка футболы 18
Аннапурна 18
Антропометрия 18
Антропометриялық бақылау 18
Антропометриялық сызықтар 19
Аң аулау спорты 19
Аң шаруашылығы 19
Аңшы иттер шаруашылығы 19
Аңшылар үйі 19
Аңшылар қоғамы 19
Аңшылық 19
Аңшының киімі мен құрал-жабдығы 19
«Ап!» 19
Апперкот 19
Арақашықтық 19
Арақашықтықтағы айлакерлік (бокста) 20
Арақашықтықты ұстайтын боксшылар 20
Аралық (қатарда тұрғанда) 20
Армян халқының ұлттық спорт түрлері, дене жаттығулары мен ойындары 20
Арнайы шыдамдылық 20
Аса алып слалом 20
Ас қорыту 20
Аспалы жол 21
Ас тағамдары 21
Астынан ұру 21
Асық 21
Асық 21
Асыл 21
Асылып тұру (гимнастикада) 21
Асу (бел) 21
Атаулар (спортта) 21
Ат әбзелдері 21
Ат әбзелдері 21
Атты басқаратын әбзелдері 21
Ат жарысы 21
Ат жегу 22
Ат құлағында ойнау 22
Атлетизм 22
Ат омырауластыру 22
Ат спорты 22
Ат спорты жарыстары 22
Ат спорты мектебі 22
Ат спорты ойындары 22
Аттау (бокста) 22
Атыс алаңы 22
Атуды белгілеу 22
Атуға дайындалу (нысана көздеу спортында) 22

Ат шабатын айналым 23
Атшабыс 23
Ауа 23
Ауа қарсылығының күші 23
Ауаны тазарту 23
Ауа тазартқыш 23
Ауа толтырылған алмұрт 23
Аудару (төрттағанда) 23
Аудару (түрегеліп тұрып) 23
Аудару (күресте) 23
Аударылу 24
Аударыспақ 24
Аумақ (спорт ойындарында) 24
Аумақтап қорғану (спорт ойындарында) 24
Аумақтық ойындар 24
Аут 24
Аутогенді жаттығу 24
Аутфайтинг 24
Ауыздық 24
Ауыздықтау 25
Ауыр атлетика 25
Ауырту әдістері (самбода) 25
Ауырту түйсігі 25
Ауыр фигура 25
Ауу 25
Аушы құстар 25
Аушы құстарды аңға салу 25
Ауыспалы кезең 25
Афро-Азия ойындары 25
Ахалтеке жылқысы 25
Ашық боксшы 26
Ашық жол 26
Ашық ринг 26
«Ашық ринг» 26
Ашық төрешілік 26
Ашық шабуыл (жабық шабуыл) 26
Аэробты реакциялар 26
Аэродинамика 26
Аэростат 27
Аэростат спорты 27
Аяқтың қозғалысы (бокста) 27
Аялдау 27

Ә

Әділқазы (аралық төреші) 27
Әдістік дайындық 27
Әдістік дайындықтың негізі 27
Әдісқой жекпе-жек 27
Әйелдер спорты 27
Әйелдер боксы 27
Әйел ағзасы 28
Әйелдердің спорттық гимнастикасы 28
Әлемдік велосипед жарысы 28
Әмбебап боксшылар 28
Әрекет 28
Әріптес 28
Әріптестер 28
Әріптесті алып жүру 28
Әскери-қолданбалы көпсайыс 28
Әткеншектер 29
Әуедө қалықтау спорты 29
Әуесқой боксшы 29
Әуесқойлар спорты 29
Әуе спорты 29
Әуелеп ұшу 29

Б

Бадминтон 29
Бағдар 30
Бағдарлау 30
Бағалаудың баллдық жүйесі 30
Бағыт-бағдар 30
Бағыттан адасу 30
Байдарка мен каноэде есу 30
Байқампаздық 30
Байқап керу 30
Байқау (бақылау) ойыны 30
Байырғы гимнастика 30

Бақылау (спортта) 30
Бақылау сынағы (спортта) 30
Бақылау уақыты (желкен және буер спортында) 31
Бақылау мерзімі (альпинизмде) 31
Балалардың саяхат-сапар стансасы 31
Балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі (БЖСМ) 31
Балалар туризмі 31
Балға 31
Балға лақтыру 31
Балкан ойындары 31
Балл 31
Баллистокардиография 32
Балшықпен емдеу 32
«Барабан» соққы 32
Баралу жасау 32
Барометрлік қысым 32
Бас айналу 32
Бас жүлде 32
Баскетбол 32
Баскетбол алаңы 32
Баскетбол себеті 32
Баск пелотасы 32
Бастамашылық (спортта) 34
Бастапқы биіктік (жеңіл атлетикада) 34
Бастапқы салмақ (ауыр атлетикада) 34
Бастапқы тебу (лақтыру) 34
Бастырмалап шайқасу 34
Бастау (спорттық гимнастикада) 34
Басымдылық (спортта) 34
Басымшылдық деңгейі (спортта) 34
Батпантас 34
Баттерфляй 34
Батылдық (тәуекел ету) 34
Батылдық 34
Батут 35
Батутта секіру 35
Бау 35
Баулы доп 35
Бауыр ауыруының белгісі 35
Бәйге 35
Бәйге алаңы 35
Бейсбол 35
Бейнелі қимыл 35
Бейнелі спорт 35
Бейімделік 35
Бейім салмақ 36
Бекітпе 36
Белдемше 36
Белдесу (күресте) 36
Белгі беру 36
Белгі жалаулары 36
Белгілер (спорт және дене тәрбиесінде) 36
Белоктар – 36
Белсенді қимыл 36
Белсенділік 36
Белсенді спортшы 36
Белсене қорғану 36
Белтемір 37
Берілу белгісі 37
Бет 37
Бетперде 37
Бильярд 37
Бильярд үстелі 37
Бинттерді тексеру (бокста) 37
Биологиялық тестілер 37
Биологиялық ырғақтар 37
Биометрия 37
Биресми командалық есеп 38
«Биші» (велосипед спортында) 38
Биіктаулы мұз айдыны 38
Биіктікке секіру 38
Бобслей 38
Бодибилдинг 38
Бой (дененің биіктігі) 38
Бойжазба 38
Бой үйрету 38

Бокс 39
«Бокс!» 39
Боксёрка 39
Бокс қабы 39
Бокс қолғабы 39
Бокстағы солақайлық 39
Боксшы 39
Боксшылардың бинті 40
Боксшылардың дүниежүзілік ассоциациясы (WBA) 40
Боксшылардың дүниежүзілік кеңесі 40
Боксшылардың жекпе-жегі 40
Боксшылардың халықаралық бірлестігі(WBO) 40
Боксшылардың халықаралық бірлестігі (IBF) 40
Боксшының алақаншасы 40
Боксшының тұрысы 40
Боксшының жүрісі 41
Боксшының қабы 41
Боксшы қадымдары 41
Боксшының қорғаныстары 41
Боксшының мінез-құлқы 42
Боксшының ұратын қолы 42
Боксшы тұлыбының қоңдырғысы 42
Босаңсу 42
Боулинг 42
Бөгесін (бильярдта) 42
Бөлу (бөліну) қызметтері 42
Белінген пешка 43
Бөлініп ойнау 43
Брадикардия 43
Брасс 43
Браут ережесі 44
«Брейк граунд» (жағдайды пайдалану) 44
Буер 44
Буер спорты 44
Булинг (бөлшекте) 44
«Буревестник» (1957-1991) 44
Буынды созып алу 44
Буын «құрты» 44
Буын шығуы 44
Бұлшық ет күші 44
Бұлшық ет талшығы 44
Бұлшық еттер 44
Бұлшық еттердің өзара байланысы 44
Бұлшық еттің жиырылуы 45
Бұлшық еттің жыртылуы 45
Бұрама 45
Бұрандау (жеңіл атлетикада) 45
Бұрандама 45
Бұралаңда 45
Бұрап ұру (бильярдта) 45
Бұрылу (баскетбол ойынында) 45
Бұрылу (бір орында) 45
Бұрылу (бұйрық) 45
Бұрылу (шаңғымен) 45
Бұрылу (желкен спортында) 45
Бұрыштан соғу (лақтыру) 46
Бұрыштан шығу (бокста) 46
Бүйірлеу (желкен спортында) 46
Бүйір оттары (желкен спортында) 46
Бүкіләлемдік студенттік ойындар 46
Бүкір 46
Бүршік қар 46
Бүрісу (спортта) 46
Бізөкше 46
Білектесу 46
Бірсәттік ойын сеансы 46
Бір сермеу (ескекті) 46
Бірыңғай спорттық сыныптама 47
Білезікқап 47
«Бір-екі» 47
Бірігу 47

В

Вал Баркердің кубогі 47

Велобол 47
Велосипед саймандары 47
Велосипед спорты 47
Велосипедшілер құтысы 47
Велотрек 47
Виндсерфинг 48
Винтовкадан ату 48
Витаминдер 48
Волейбол 48

Г

Гамбит 49
Гигиена 49
Гид 49
Гигиеналық гимнастика 49
Гимнастика 49
Гимнастикалық көрініс 49
Гимнастикалық бөрене 49
Гимнастикалық қоссырық 49
Гимнастикалық жүгіру 49
Гимнастика залы 50
Гимнастикалық көпірше 50
Гимнастикалық қалашық 50
Гимнастикалық орындық 50
Гимнастикалық серпіме 50
Гимнастикалық таяқ 50
Гол 50
Гониометрия 50
Гипогликемия 50
Гипоксия 50
Гипотония 50
Гит 50
Гликозурия 51
Гольф 51
«Гонг» 51
Гравитациялық естен тану 51
Гранат 51
Грек-рим күресі 51
Гроссмейстр 51
Грот 51
Грузиннің ұлттық спорт түрлері, дене жаттығулары мен ойындары 51
Гуштингири 52
Гүпсар 52
Гір 52
Гэль футболы 52

Д

Дабыл 52
Дағды (спортта) 52
Дайындық жаттығулары 52
Дайындық кезеңі 52
Дайындықтың техникалық құрал-жабдықтары 52
Дайындықсыз шабуыл 52
Дайын тұру 53
Далалық шабу 53
Даладағы ойындар 53
Дамылдау (рекреация – демалыс, көңіл көтеру) 53
Дар 53
Дара мылтық 53
Дауыл 53
Дауылға арналған желкен 53
Дәрігер (спортта) 53
Дәрігерлік бақылаудың кешенді тәсілі 53
Дәрігерлік-дене тәрбиесі диспансері 53
Дәрігерлік кодекс 54
Дәрігерлік қорытынды 54
Дәрігерлік педагогикалық бақылау 54
Дәрігерлік-спорттық кеңес 54
Дәрігерлік тексеру 54
Динамометрия 54
Дельтапланеризм 54
Дельфин 54
Демалыс күнгі туризм 54
Демікпе 54

Дене тәрбиесі дамуының белгілерін байқау 54
Дене дамуының индексі 55
Дене жаттығулары 55
Дене жаттығуларымен айналысудың түрлері 55
Дене жаттығуларының әдістері 55
Дене жаттығулары мен спорттың гигиенасы 55
Дене жаттығуларының біркелкі дамуы 55
Дене жаттығуларын жіктеу 55
Дене жаттығуларының мазмұны 55
Дене жаттығуларының тұрақты қалпы 56
Дене мүшелерінің шеңбері 56
Дененің меншікті салмағы 56
Дененің иілгіштігі 56
Дененің көлемі 56
Дененің қалпы 56
Дененің құрамы 56
Дене салмағының кіндігі 56
Дене тәрбиесінің қоғамдық мамандары 56
Дене тәрбиесінің спартандық жүйесі 57
Дене тәрбиесінің тарихы 57
Дене тәрбиесінің ілімі 57
Дене тәрбиесі 57
Дене тәрбиесі қозғалысы 57
Дене тәрбиесінің ұйымдастырушысы (физорг) 57
Дене тәрбиесі сабағы 57
Дене тәрбиесі шерулері 57
Денсаулық 57
Джеб 58
Джиу Джитсу 58
Джолт 58
Джомолунгма (Эверест) 58
Дзюдо 58
«Динамо» 58
Динамометрия 58
Диск 58
Диск лақтыру 59
Доғалап соғу 59
Дойбы 59
Дойбы есебі 59
Дойбы партиясының ортасы (миттельшпиль) 59
Дойбы этюд 59
Дойыр 59
«Дубль-ве» 59
Допқа ойнау 59
Дуплет 59
Доп беру 59
«Доп ойында» 60
Доп ойынынан «тыс доп» ережесі 60
Доптаяқты ұстау 60
Допты (шайбаны) алып жүру 60
Допты жұлып алу (баскетболда) 60
Допты қақпақылдау 60
Допты қолмен тоқтату 60
«Допты ойынға қосу» ережесі 60
Допты сеңдіру 60
Допты тартып алу 60
Допты ұстау 60
Допты хоккей 60
Дулыға 61
Дұрыс соққы (бокста) 61
Дыбыстау 61
Дыбыс күшейткіш (рупор) 61
Діңгек 61
Дэвис кубогі 61

Е

Екпіндеу (спортта) 61
Екпін күші 61
Екі жақтан соқтығысу 61
Екі жақты шабуыл 61
Екі қатар сап 61
Еліктіргіш 61
Емдік дене тәрбиесінің

нұсқаушысы 62
«Еңбек» 62
Еңкею (зілтемірмен) 62
Ер 62
Еркін жаттығу 62
Еркін жаттығулар (спорттық, көркем гимнастикада және акробатикада) 62
Еркін жаттығуларға арналған элементтер кестесі 62
Еркін жекпе-жек (бокста) 62
Еркін жүзу 63
Еркін класс 63
Еркін лақтыру сызығы 63
Еркін соққы 63
Еркін сырғанау 63
«Еркін тұр!» 63
Еру 63
Ершік (альпинизмде) 63
Ерік 63
Ерік қасиеті 64
Ерікті спорт қоғамдары (ЕСҚ) 64
Есеңгіреу 64
Есептеу 64
Есепке жатқызу 64
Есептеп ату 64
Ескек 64
Ескерту 64
Еспе слалом 64
Естен тану 64
Есу екпіні 64
Есу өзегі 64

Ж

Жабдықта жаттығу 65
Жабу 65
Жабы 65
Жабық алаң 65
Жабық жасанды мұз айдыны 65
Жабық корт 65
Жағажай 65
Жағажай волейболы 65
Жазба 65
Жақын арақашықтықта ұрыс салу (бокста) 65
Жақын арақашықтан шығу 65
Жақыннан ұрыс жүргізуге шығу 66
Жал 66
Жалған жекпе-жек 66
Жалған шабуыл 66
Жамбас пен жілік буыны 66
Жанап тиіп кету (гимнастикада) 66
Жаңды жер 66
Жан-жақты қорғану 67
Жан-жақты шабуылдау 67
Жанкүйерлердің футбол клубы 67
Жапсыру (күресте) 67
Жарақат алған спортшыны тасымалдау 67
Жарқабақ (тауда) 67
Жарқырауық оқ 67
Жанкүйерлердің толқуы 67
Жартас балғасы 67
Жартасқа ермелеу (альпинизмде) 67
Жарты айналым 67
Жартылай айналу (акробатикада, гимнастикада) 67
Жартылай көпір 68
Жартылай қорғаушы 68
Жартылай шат 68
Жартылай ақтық бәсеке 68
Жартылай ақтық жекпе-жек 68
Жарықпен емдеу 68
Жарықшақ (тау-таста) 68
Жарып өту(спорт ойындарында) 68
Жарыс ережесі 68
Жарыс кезеңі 68
Жарысқа қатысуды мәлімдеу 68
Жарысқа қатысушының реттік саны 69

Жарысқа қатысушының салмағын өлшеу карточкасы 69
Жарыстарға төрешілдік жасау 69
Жарыстан шығару (бокста) 69
Жарыстан шығып қалу 69
Жарыстарға дәрігерлік қызмет көрсету 69
Жарыстарды өткізу түрлері 69
Жарысты медициналық қызметпен қамтамасыз ету 70
Жарыс хаттамасы 70
Жаттығу 70
Жаттығу тәсілдері 70
Жаттығудан шалдығу 70
Жаттығудың өлара кезеңі 70
Жаттығуды талдау 70
Жаттығу жекпе-жегі 70
Жаттығу жоспары 70
Жаттығу жүйесі 71
Жаттығу қабырғасы 71
Жаттығу қағидалары (спортта) 71
Жаттығуларды жазу (гимнастикасында) 71
Жаттығу үлгісі 71
Жаттығу орнын тазалау 71
Жаттығудың өтуін байқау 71
Жаттығу салмағы 71
Жаттыққан 71
Жаттықтырушы 71
Жаттықтырушылар кеңесі 71
Жаттықтырушының тәсіл ойластыруы 72
Жасқа байланысты ағзадағы өзгерістер 72
Жастықша 72
Жасырынбақ 72
Жаяу туризм 72
Жай шабыс 72
Жегілме 72
Жеке бастың тазалығы 72
Жеке бас үлгісі (спортта) 72
Жекелей жарыс 72
Жекелей-командалық жарыс 72
Жекелеп ұстау 73
Жеке нәтиже 73
Жекпе-жек 73
Жекпе-жектен тайсақтайтын боксшы 73
Жекпе-жектің ұзақтығы 73
Жекпе-жекті тоқтату (бокста) 73
Жекпе-жекті аяқтау 73
Жел 73
Желді жабу 73
Желгіш аттар 73
Желкен 74
Желкен аэродинамикасы 74
Желкен керу 74
Желкен клубы 74
Желкен спорты 74
Желкенді желқайық 74
Желкенді қайықтың экипажы 74
Желкенші 74
Желкерме әткеншектері 74
Желкерме мұнарасы 74
Жел кетті 74
Жел кірді 74
Желқайық 74
Желқайықтарды саралау 74
Желқайықтың басшысы (капитан) 74
Желдіру 75
Желіс 75
Жем (балық аулағанда) 75
Жеңіл атлетика 75
Жеңіл атлетикалық жүгіру 75
Жеңіл атлетикалық жүгіру жолдарын белгілеу 75
Жеңілатлетикалық жүгіру жолы 75
Жеңілатлетика жүгіріс 75
Жеңілатлетикалық лақтырулар 75
Жеңілатлетикалық манежі 76
Жеңілатлетикалық секірістер 76
Жеңіл түйісу кикбоксингі 76

Жеңіл фигуралар 76
Жеңімпазды анықтау 76
«Жеңісті жұлып алу» 76
Жердің бедері (жағрапияда) 76
Жереб 76
Жер жағдайын бағдарлау 76
Жерорта теңізі ойындары 76
Жеткізіп тастау 76
Жетімыңдық 76
Жетісайыс 77
Жетістікті көрсету 77
Жиналу 77
Жинау (бильярд спортына) 77
Жоғарғы топ 77
Жоғарғы шекара 77
Жоғары жақ 77
Жоғары жүйке қызметінің түрлері 77
Жоғары оң (сол) жақ бұрыш 77
Жол белгілеуіш 77
Жолдастық кездесулер 77
Жолдорба 77
Жолды белгілеу 78
Жорға 78
Жорық адымы 78
Жорық пеші 78
Жорықтарды ұйымдастыру 78
Жорық ыдыстары 78
Жоспарлау (спортта) 78
Жұдырықтасу 78
Жұдырықтың соққы дарытатын аумағы (бокста) 79
Жүлқи кетеру (ауыр атлетикада) 79
Жүлқыну 79
Жұлын 79
«Жұлып тарту» (ауыр атлетикада) 79
Жұмыр 79
Жұмысқа қабілеттілік 79
Жұптасып жаттығу (акробатикада) 79
Жүгіру жаттығулары 79
Жүгіру жолы 79
Жүгіріп кету 80
Жүгіріс (жеңіл атлетикада) 80
«Жүгірген қабанды» ату 80
Жүзгіштің қарымы 80
Жүзу кезінде тыныс алу 80
Жүзу тақтасы 80
Жүзбе 80
Жүздесу (сайыста) 80
Жүзу 80
Жүзу дайындығы 80
Жүзу-есу стансасы 80
Жүзу жолы 81
Жүзу түрлері 81
Жүзіп өту 81
Жүйе 81
Жүйелеп ату 81
Жүйке 81
Жүйке жүйесі 81
Жүйкені зерттеу 81
Жүк кетерушілер (альпинизмде) 81
Жүктеме (спортта) 81
Жүктеу (күш түсетін) 81
Жүлде қоры 81
Жүрдек жүру 82
Жүрек 82
Жүрек аритмиясы 82
Жүректің ұлғаюы 82
Жүрек ауруы синдромы 82
Жүру (шахмат пен дойбыда) 82
Жылқы (спортта) 82
Жылқы зауыты 82
Жылқының жүрісі 82
Жылу алмасу (тәндегі) 83
Жымдасу 83
Жігерді жинақтау 83
Жігерлі дайындық 83
Жігіт-жарыс 83

З

Залдың (албардың) ортасы 84
Залдың (алаңшаның) шекарасы 84

Зат алмасуы 84
Затпен жаттығу 84
Зәйтүн жапырағының алқасы 84
Зорлану 84
Зорығу 84
Зілтемір 84

И

Иін 84
Иреленделеу 84
Иірімдер (хауызда) 85
ИААФ 85
ИБФ 85
ИБФ 85
ИВХА 85
ИГФ 85
ИКФ 85
ИЛТФ 85
Инсайд апперкот 85
Иппология 85
ИСУ 85
ИТТФ 85
ИЯРУ 86
ИШУ 86
Итеріп жіберу 86
Иілгіштік 86
Иілу 86
Иілімділік 86
Иірілу 86

К

Кабахи 86
Каббади 86
Каноэ 86
Канченджанга 86
Каратэ 87
Картаның көлемі 87
Катер 87
Кәсіби бокс 87
Кәсіби боксшы 87
Квалификациялық саралау жарысы (жеңіл атлетикада) 87
Кегли 87
Кедергілер алабы 88
Кедергілерден өту 88
Кедергімен жүгіру 88
Кезең 88
Кезеңдік бақылау 88
Кейінгі пешка 88
Келмеу (спортта) 88
Кемпинг 88
Кендо 88
Кеңесшілер партиясы 88
Кёрлинг 88
«Кермеге асылып қалу» 88
Кермеге тірелу 89
Кермелерді қатайту 89
Кері бұрыл! 89
Кесіп жүру 89
Кетч 89
Кеуде қаңқасы 89
Кеуде тартпасы 89
Кешенді жарыс 89
Кий (бильярд ойнау үшін) 89
Кийден 89
Кикбоксинг 89
Кикс (бильярд ойынында) 90
Киме (гимнастикада) 90
«Киме» және кеудені орау жүйесі 90
Киіз 90
Клопштосс (бильярд спортында) 90
Команда (спортта) 90
Командалық есеп 90
Командалық (жарыс) жүгіру 90
Команданың тәсілдік қоры 90
Команданың капитаны 90
Компас 90
Кон 90
Коньки 91
Конькиді қайрау 91

Конькимен мәнерлеп сырғанау 91
Коньки спорты 91
Коньки тебу (хоккейде) 91
Конькимен шапшаң сырғанау 91
Кордильер 91
Кордодром (авиомодель спортында) 92
Корфбол 92
Кох 92
Көбік астауы 92
Көгалдағы хоккей 92
Көгалдағы хоккейден халықаралық бірлестік (ФИХ) 92
Көген 92
Көздеген тордорба (бильярд спортында) 92
Көздеу (ату спортында) 92
Көздеу сызығы 92
Көкжелең (спорт алаңындағы) 92
Көкжелең қырыққыш 92
Көкпар 93
Көлденеңдеп қорғану 93
Көлеңкемен ұрыс 93
Көмекші (бокста) 93
Көміртекті 93
Көңіл көншіту жарысы 93
Көп күндік атшабыс 93
Көп күндік жарыс 93
Көпсайыс 93
Көпір 93
Көркем гимнастика 93
Көркем қимыл 94
Көрнекті жекпе-жек (бокста) 94
Көтерілу 94
Көшкін 94
Көшкін жабдықтары 94
Көшкін жылжуы 94
Кешкіннің науасы 94
Көермендер мінбері 94
Көпірде ұстау (күресте) 94
Көпірден шығып кету (күресте) 94
Крауч (бүгілу) 95
Крест (спорттық гимнастикада) 95
Крокет 95
Крольмен ойнау 95
Кросс 95
Кросс-каунтер (бокста) 95
«Кросс-крю» (қисық соққы) 95
КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы 95
КСРО-ның еңбек сіңірген спорт шебері 95
Кунг-фу 96
Күміс ілу 96
Күнге күю 96
Күн сәулесі ваннасы 96
Күн өту 96
Күнге қызу 96
Күрделі қимыл 96
Күрделілік өлшемі (альпинизмде) 96
Күрес 96
Күрес кілемі 96
Күрес қабы 97
Күш арақатынасын үйлестіру 97
Күш байланыстары 97
Күшейткіш дәрілерге қарсы Олимпиялық кодекс 97
Күшейткіштер (спортта) 97
Күшін жою 97
«Күшке салатын» боксшы 97
Күшті жетілдіру жаттығулары 97
Күш шыдамдылығы 97
Күшін жою 97
Күю 98
«Кірпі» қарсылас 98
Кэт 98
Кэч 98

Қ

Қабырға (альпинизмде) 98
«Қабырға» 98

«Қабырғаға ойнау» 98
Қабырға жастығы 98
Қағу (күресте) 98
Қағып серпу 98
Қағып ілу (күресте) 98
Қажалу 99
Қазақ КСР-інің еңбек сіңірген жаттықтырушысы 99
Қазақ КСР-і Үкіметінің жүлдесі үшін конькиден халықаралық жарыс 99
Қазақстанның тау клубы 99
Қазақстан Президентінің жүлдесі үшін өтетін халықаралық турнирлер 99
Қазақстан Республикасындағы альпинизмнің ұлттық қоры 99
Қазақстан Республикасының Заңы 99
Қазақтың ұлттық спорт түрлері, дене тәрбиесі және ойындары 99
Қазақ күресі 100
Қазақ халқының ұлттық ат спорты түрлері 100
Қазтабан 100
Қазіргі бессайыс 100
«Қайрат» 100
Қайта жеребе тарту 101
Қайта қарау (спортта) 101
Қайталап ұру 101
Қайта секіру (жеңіл атлетикада) 101
Қайта шабуылдау (сайыста) 101
«Қайшылау» 101
Қайық 101
Қайық есу базалы 101
Қайықтардың салмағы мен көлемін өлшеу 101
Қайықты жөндеу 101
Қайықтың капитаны 101
Қайырлау 101
Қақпа 101
Қақпадан соғу 102
Қақпашы 102
Қақпашар 102
Қақпақыл 102
Қақпақыл жасау 102
Қақпақылдау 102
Қақпан 102
Қақпаны алу (гол) 102
Қала (қалашық спортында) 102
Қалқан 102
Қалтқы (желкен спортында) 103
Қалықтау (бадминтонда) 103
Қалыпқа келу кезеңі 103
Қамашалау 103
Қамыт 103
Қан айналымы 103
Қанау 103
Қансонар 103
Қанталау 103
Қанталау 103
Қапсырма 103
Қаптал 104
Қапталдан соғу (бокста) 104
Қаптал сызық 104
Қаптама (кеудеше) 104
Қаптама 104
Қарақорым 104
Қарауыл 104
Қарауылға алу 104
Қарғы 104
Қарқындап секіру 104
«Қарқынды» 104
Қармақ (балық аулау үшін) 105
Қармақ сабының тіреуіші 105
Қармақтас (балық аулауда) 105
Қарсы амал (күресте) 105
Қарсы беттегі сызық 105
Қарсы доға 105
Қарсы жауап (сайыста) 105
Қарсы жүру 105
Қарсы кедергі 105
Қарсыластардың жарыстан шығарылуы

(бокста) 105
Қарсыласты жабу 105
«Қарсыласына асылып қалу» 105
Қарсы партия (шахматта, дойбыда) 105
Қарсы соққы (бокста) 105
Қарсы соққы беру (бокста) 106
Қарсы шабуыл 106
Қарсы шабуылдаушы боксшы 106
Қарсы шабуыл жасау (спортта) 106
Қаруға әрекет жасау (сайыста) 106
Қаруды ұстау 106
Қарумен ойнау (сайыста) 106
Қарусыздандыру (сайыста) 106
Қатар 106
Қатарласу 106
Қатардағы жаттығулар 106
Қатардың ені 106
Қатарлап ату (нысана көздеуде) 106
Қателесулер 107
Қатып қалу (гимнастикада) 107
Қаумалау (аңшылықта) 107
Қауырыт 107
Қауіпсіздікті қамтамасыз ету 107
Қауіпсіздікті сақтау 107
Қашыққа жүзу 107
Қашықтық өлшеуіш 107
Қашықтықты өтудің мерзімі 107
Қимылға бейімділік 107
Қимылдарды тіркеу 107
Қимылдың автоматтануы 108
Қимылдың шегі 108
Қимыл екпіні 108
Қимыл-қозғалыстың механикасы 108
Қимыл-қозғалысты ойындар 108
Қимыл-қозғалысты барлау 108
Қимыл-қозғалысты талдау 108
Қимыл құрылымы 108
Қимылмен емдеу 108
Қимыл мінездемесі 108
Қимыл сипаттамасы 108
Қимылы реттілігі 109
Қимыл үйлесімі 109
Қимыл өлшемі 109
Қимыл ырғағы 109
Қисындасқан соққы (бокста) 109
Қисынды қорғаныс 109
Қиыстыру (спортта) 109
Қобалжу шағы 109
Қозғалу дағдысы 109
Қозғалу (бокста) 109
Қозғалыс қалпына түсу 109
Қозғалыс қауіпсіздігі 110
Қозғалыстың күші 110
Қозғалыстың қарқыны 110
Қозғалыстың шапшаңдығы 110
Қозғалыстың ұзақтығы 110
Қоздырғыш 110
Қойылтпа 110
Қол алысу (бокста) 110
Қолғаптарды тексеру (бокста) 110
Қолдан тыныс алдыру 111
Қолдобы 111
Қолды жаттықтыру (бокста) 111
Қол қимылы (гимнастикада) 111
Қолтыққа өту (күресте) 111
Қом ер 111
Қорап (спорттық қаруда) 111
Қорғағыш (отты қаруда) 111
Қорғану қалқаншалары 111
Қорғаныс қалтасы 111
Қорғаныс мәнеріндегі боксшы 111
Қорғау, қорғаныс (спортта) 112
Қорғаушы 112
Қоршау 112
Қоршау торы (жеңіл атлетикада) 112
Қоршау қалтқылары 112
Қорық 112
Қорыту 112
Қорытынды баға 112
Қосақталу (альпинизмде) 112
Қосалқы жол 112

Қосалқы құрам 112
Қосарланған соққы (бокста) 113
Қосалқы арқан (репшнур) 113
Қосарлап ату 113
Қосқабат есеп 113
«Қосқолды боксшы» 113
Қосарлап ұру (бильярдта) 113
Құлау (суға секіруде) 113
Құлаштап жүзу 113
Құм тығыздалған тұлып 113
Құнан бәйге 113
Құралды байқау 113
Құрал-жабдық 113
Құрғақ партия 114
Құрғақтағы тұғыр 114
Құрғату жүйесі 114
Құрама команда 114
Құрмет көрсету (сайыста) 114
Құрлықаралық чемпион 114
Құсбегі 114
Құтқару күртешесі 114
Құтқару қызметі 114
Қызбалану 114
Қыз жарыс 114
Қыз қуу 114
Қыз-қуумай 115
Қылқайық 115
Қылыш (эспадрон) 115
Қылыштасу 115
Қырғыздың ұлттық спорт түрлері, дене тәрбиесі және ойындары 115
Қысқа толқында жұмыс жасаушы 115
Қысқа толқындар 115
Қысқы Олимпиялық ойындар 115
Қысқы стадион 115

Л

Лаг 116
Лагерь 116
Лагерь базасы 116
Лақтыру алаңы 116
Левер-понг 116
Лек 116
Лигх 116
Лимфа жүйесі 116
Литваңдардың ұлттық спорт түрлері мен дене жаттығулары және ойындары 116
«Локомотив» 117
Лоция 117
Лходзе 117
Лякросс 117

М

«М» 117
Магнитті көрсеткіш тақта 117
Мадақтама 117
Мазасыздану 117
Майлар 118
Макалу 118
Маккаби 118
Мак-кинлей 118
Мақсат 118
Мамықша 118
Манаслу 118
Манежде жүру 118
Манежде шабу 118
Маракана 118
Марапаттама 118
Марафондық жүгіріс 118
Маршрут комиссиясы 118
Масштаб 119
Мат 119
Матч 119
Машықтану 119
Мәлік 119
Мәнерлі жүру 119
Мәре 119
Медальдар 119
Мемориалдар 119

Менеджер 119
Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі 119
Мектеп және колледж оқушыларының «Жастар» ерікті спорт қоғамы 120
Мектептер мен колледждердегі дене тәрбиесі 120
Мектептің спорт алаңы 120
Меңгеру (күресте) 120
Мергеннің дайындығы 120
Ми 120
Мидың шайқалуы 120
Минералды тұздар 120
Миозит 120
Миттельшпиль 121
Миотонометрия 121
Могул 121
Монша 121
Морзе әліппесі 121
Мосы 121
Моторлық қайық 121
Моторлы су спорты 121
Мотоцикл 121
Мотоцикл спорты 121
Мустаг-ата 121
Мұз 121
Мұз айдыны 122
Мұздақ 122
Мұздық 122
Мұзжарғыш 122
Мұзқұлау 122
Мұзойғыш 122
Мұзтөбе 122
Мұзтау 122
Мұзшық 122
Мұз тегістегіш 122
Мұз үстіндегі би 123
Мүйіздену 123
Мүгедектер спорты 123
Мылтық 123
Мылтық ұңғысының кеңдігі 123
Мылтықтың дүмпуі 123
Мылтықтың тежемегі 123
Міндетті бағдарлама 123
Міндетті жаттығу 123
Міндетті тексеру 123
Мінез 123

Н

Нағыз шабуыл 124
«Надом» 124
Назар аудару 124
Найза лақтыру 124
Нанга-парабат 124
Наразылық жалауы 124
Нарт 124
Нәтижелердің жан-жақ 124
көрсеткіші 124
Негізгі арқан 124
Негізгі гимнастика 124
Негізгі ойыншы 125
Негізгі соққы (бокста) 125
Неміс гимнастикасы 125
Н.Никифоров-Денисовтың кубогі 125
Нокаут алған боксшы 125
Нығыздалған доп 125
Нысана 125
Нысана көздеу стеңді 125
Нысанадағы тесік 126
Нысанадағы шар 126
Нысана көздеу спорты 126
Нысананың көлемі 126
Нысананың ортасы 126

О

Ожолт 126
Ойлану 126
Ойлы-қырлы жер 126
Ойын (дене тәрбиесінде) 126
Ойынға қосу 126

Ойындағы үзіліс 126
Ойын жоспары 127
Ойын жаттығулары 127
Ойын жүйесі 127
«Ойыннан тыс доп» 127
Ойынның басталуы 127
Ойыншыны алмастыру 127
Ойыншыны жарыстан шығару 127
Ойыншыны ұстап ойнау 127
Ойыншыны ұстау 127
Ойын үйлесімі 127
Оксигемометрия 128
Оқ дарыған орта 128
Оқпен ату 128
Оқ тұтқыш 128
Оқу-жаттығу жекпе-жегі 128
Олимпиада 128
Олимпиялық алау 128
Олимпиялық алау эстафетасы 128
Олимпиялық ант 128
Олимпиялық атташе 128
Олимпиялық өнұран 128
Олимпиялық баспасөз 128
Олимпиялық белгілер 128
Олимпиялық дайындық орталығы 129
Олимпиялық конгресс 129
Олимпиялық қалашық 129
Олимпиялық қозғалыс 129
Олимпиялық марапаттар 129
Олимпиялық медаль 129
Олимпиялық мойындау 129
Олимпиялық нышан 130
Олимпиялық ойындар 130
Олимпиялық ойындар 130
Олимпиялық ойындардың бағдарламасы 130
Олимпиялық от 130
Олимпиялық рәсімдер 130
Олимпиялық салтанат 130
Олимпиялық нышан 130
Олимпиялық символика 130
Олимпиялық спорт түрлері 130
Олимпиялық стадион 131
Олимпиялық тиын 131
Олимпиялық ту 131
Олимпиялық ұран 131
Олимпиялық филателия 131
Олимпиялық филателия 131
Олимпиялық хартия 131
Олимпиялық ынтымақтастық 131
Олимпиялық ізбасарлардың спорт мектебі 131
Онсайыс 131
«Оң жақпен (сол жақпен) еркін тұр!» 132
Оң қапталмен тұру (бокста) 132
Оодарыш 132
Орта 132
Орталық Азия елдерінің спорттық ойындары 132
Орта сызық 132
Орташа түйісу кикбоксингі 132
Орнында тұру 132
«Орыс ойындары», «Американдық», «Мәскеу үшбұрышы», «Орыс үшбұрышы» 132
Орыстың халық ойындары 132
Осциллография 133
От алмай кідіру 133
От алмау 133
Отбасындағы дене тәрбиесі 133
Оттегінің жетіспеуі 133
Орталық ойыншы 133
Орталық жүйке жүйесі 133
Орталық шабуылшы 133
Ортаңғы және кейінгі шептен соғу 133
Отыра қалу (күресте) 133
Отырып алу (ауыр атлетикада) 133
Отырғызу (самбо күресінде) 133
Отырықшы құс 134

Ө

Өзара әрекет ету 134
Өзбектің ұлттық спорт түрлері, дене жаттығулары және ойындары 134
Өзін қауіпсіздендіру 134
Өз қауіпсіздігі 134
Өзіндік ерекшелігі бар боксшылар 134
Өзін сылау 134
«Өз суы» 134
Өзі оқталатын қару 134
Өкпенің ауа сыйымдылығының көлемі 135
Өлкетану 135
Өлшену 135
Өлшеу 135
Өлшеу құжаты 135
Өлшеуіш 135
Өлшеуші 135
Өлшеуіш 156
«Өлі нүкте» 135
«Өлі шар» 136
Өндірістік гимнастика 136
Өрмелеу (альпинизмде) 136
Өрмелеу 136
Өрт сөндіру қолданбалы спорты 136
Өткел 136
Өту 136
Өтімді пешка 136

П

Панамерикан ойындары 136
Панараб ойындары 136
Панафрика ойындары 137
Панкратион 137
Парашют (желкерме) 137
Парашют спорты 137
Парашют тренажёрі 137
Партияны талдау 137
Пассаж 137
Пат 137
Пауэрлифтинг 137
Педагогикалық бақылау 137
Педагогикалық тұрғыдан бағалау 137
Пелота-аль-сесто 137
Пентатлон 138
Пиофре 138
Пируэт (ат спортында) 138
Пистолет 138
Пистолетпен шапшаң ату 138
Планер 138
Планер спорты 138
Пневматикалық атылатын қару 138
Пневматикалық тұлып 138
Промоутер 138
Психикалық шыдамдылық 138
Пульсометрия 138
Пунктбол 139
Пушбол 139

Р

Радиоклубтар 139
Радиокодтар 139
Радиоқабылдағыш 139
Радиоспорт 139
Радиотаратқыш 139
Радиотолқын өрісі 139
Ракетка (теннисте) 139
Раунд 139
Рафтинг 140
Регата 140
Регби 140
Резеңке таспа 140
Рейтинг 140
Рекордтар кестесі 140
Рекордтар кітабы 140
Рекордтық салмақ 140
Рекордшы 140

Репортаж 140
Репшнур 140
Рефери 141
Рефлекс 141
Решер 141
Ринг 141
Рингке орамал тастау 141
Рингтің кермесін пайдалану 141
Рингтің тұғыры 141
Ритмикалық (ырғақты) гимнастика 141
Рокировка 141
Рокки 141
Роллер-дерби 141
Рэкетс 142

С

Сабақтың физиологиялық кескіндемесі 142
Садақ 142
Садақ тарту 142
Сайыс 142
Сайысу (семсерлесу) 142
Сайыстың қарқыны 142
Сайысу алаңы 143
Сайысу әдісі 143
Сайысшының дайын тұруы 143
Сақтандырғыш көзілдірік 143
Сақашар (бильярдта) 143
Сал 143
Салма 143
Салмақ 143
Салмақ дәрежелері 143
Салмақ дәрежесі 143
Салмақ қосу 143
Салмақ қуу 143
Салмақ режимі 144
Салмақты тексеру 144
Салтаттының отырысы 144
Салт жүру 144
Салт міну 144
Сальто 144
Самбо 144
Самбо күресі 144
Самбо күресінің әдістері 144
Санитарлық-ағарту қызметі 145
Санитарлық-гигиеналық бақылау 145
Санитарлық тәртіп 145
Саңыраулардың халықаралық спорт комитеті 145
Сапарбасы 145
Сапар картасы 145
Сап жаттығулары 145
Сап түзеу 145
Сапқа тұру 145
Сапты қадам 145
Сапты қайта құру 145
Саптық пәрмеңдер 146
Саптың сырты 146
Саптың тереңдігі 146
Сарапшылар кеңесі 146
Сауықтыру туризмі 146
Саяхат 146
Свинг 146
Себеп-салдар 146
Сегіздік 146
Сегізмыңдықтар 146
Сезім талдауышы 146
Сезімталдық 147
Сезіну 147
Сезіну шалттығы 147
Секундант (бокста) 147
Секіргіштік 147
Секіретін жіп 147
Секіретін орын 147
Секіру 147
Секіру жаттығулары 148
Секіру жолы 148
Секіріп түсу 148
Семсер 148
Семсер 148

Семсердің ұшы 148
Сенімді нығайту 148
Сермеу 148
Серпетін аяқ 148
Серпілме (гимнастикада) 148
Серпілмелі доп 148
Серпілме тор 149
Сермелу 149
Серпіп көтеру 149
Синтез 149
Скауттер 149
Сквош 149
Скелетон 149
Скийоринг 149
Скутер 149
Слалом 149
Снеп-эуэй (бокста) 149
Снукер 150
Соғылатын шар (бильярдта) 150
Созғалақтау (ауыр атлетикада) 150
Соккер 150
Соққы 150
Соққы арақашықтығы (бокста) 150
Соққыға тосқауыл қою (бокста) 150
Соққыдан кейін қалпына келу 150
«Соққыға соққымен жауап қайтару» 150
Соққылар (волейболда) 150
Соққы қимылы 151
Соққылар тізбесі (бокста) 151
Соққы өтпейтін боксшы 151
Соққы шеңбері 151
Солақай 151
Солақай боксшы 151
Солақайға қарсы ұрыс салу 151
Солға (оңға) бұрылу 151
Сол жақ шекара 151
Солтүстік ойындары 151
Солярий 151
Соңғы 152
Соңғы шыңның етегіндегі жота 152
Сорфинг 152
Софтбол 152
Сөре 152
Сөре (ауыр атлетикада) 152
Сөре мұнарасы 152
Сөре мұнарасы (желкен спортында) 152
Сөре мұнарасы 152
Сөре пистолеті 152
Сөре станоктары мен тіреуіштері 152
Сөре тұғыры 152
Спарринг 152
Спартакиада 152
Спидбол 152
Спиннинг 153
Спирометрия 153
Спорт 153
Спорт алаңшалары 153
Спорт ардагері 153
Спорт алаңы 153
Спорт альманағы 153
Спорт аяққиімі 153
Спорт белгісі 153
Спорт доптары 153
Спорт жабдықтары мен құралдары 153
Спорт жарыстары 153
Спорт жекпе-жегі 154
Спорт залы 154
«Спорт KZ» 155
Спорт киімі 155
Спорт клубтары 155
Спорт корпусы 155
Спортқа дарындылық 155
Спорт қайығы 155
Спорт қауымдастығы 155
Спорт қауымдастықтары 155
Спорт құрал-жабдықтары 155
Спорт ғимараттары 155
Спорт лагері 155
Спорт манежі 155

Спорт маркасы 156
Спорт маусымы 156
Спорт нәтижелерін талдау 156
Спорт ойындары 156
Спорт орталығы 156
Спорт павильоны 156
Спорт пәні 156
Спортпен айналысуға дәрігерлік рұқсат берілмеуі 156
Спортпен жаттығу 156
Спорт психологиясы 157
Спорт сарайы 157
Спорттағы ауызбіршілік 157
Спорттағы әдіс 157
Спорттағы бәсекелес 157
Спорттағы жарақат 157
Спорттағы жеке тұлға 158
Спорттағы жетістік 158
Спорттағы қарсылас 158
Спорттағы қимыл-қозғалыс әрекеттерін үйлестіру 158
Спорттағы марапаттау 158
Спорттағы тәсіл 158
Спорттағы төрешілік 158
Спорттағы шабуыл 158
Спортта жарақаттану 159
Спортта өлшенетін арақатынастар 159
Спорт төрешісі 159
Спорттың әлеуметтік міндеті 159
Спорттық ату орны 159
Спорттық бағдарлау 159
Спорттық балық аулау 159
Спорттық бап 159
Спорттық билер 160
Спорттық болжамдау 160
Спорттық гимнастика 160
Спорттық дайындық 160
Спорттық жүрек 160
Спорттық көмекші гимнастика 160
Спорттық қайық есу 160
Спорттық қайық жасау 160
Спорттық қайықтар 160
Спорттық мамандану 160
Спорттық нәтиже 160
Спорттық өрмелеу 161
Спорттық плакат 161
Спорттық рекордтар 161
Спорттық сылау 161
Спорттық-техникалық дайындықтың жоспары 161
Спорттық шеберлік 161
Спорттың қысқы түрлері 161
Спорт төрешілерінің алқасы 161
Спорт физиологиясы 161
Спорт фильмдері 161
Спортшы 162
Спортшыларды диспансеризациялау 162
Спортшыларды жарысқа жіберу 162
Спортшыларды тәрбиелеу 162
Спортшыны дәрігерлік тексеру 162
Спортшыны жаттықтыру әдістері 162
Спортшының әдістік мүмкіншілігі 162
Спортшының байқампаздығы 162
Спортшының дене тәрбиесі дайындығы 162
Спортшының иілгіштігі 163
Спортшының күн тәртібі 163
Спортшының моделі 163
Спортшының мінездемесі 163
Спортшының мінез-құлқының бейімделуі 163
Спортшының психикалық дайындығы 163
Спортшының тамақтануы 163
Спортшының өзін-өзі бақылауы 163
Спортшының психикалық шыдамдылығы 163
Спорт ізбасарлары 164
Спорт эмблемасы 164

Спринтер 164
Стадиодром 164
Стадион 164
Стайер 164
Стенд ату 164
Стипль-чез 164
Стол (үстел) теннисі 164
Су 164
Су айдыны 164
Су асты аңшылығы 165
Су асты спорты 165
Суға бой үйрету 165
Су добы 165
Суға кету 165
Суға кеткенді құтқару 165
Суға секіретін тұғыр 165
Суға секіру 165
Суға ырғақты секіру 165
Судағы ойындар 165
Судомодель спорты 165
Судың тежеуі 165
Суды сезіну 165
Су қоймасы 166
Сулық 166
Сумен емдеу 166
Сумо күресі 166
Су стансасы 166
Су шаңғысы спорты 166
Суық тиіп ауыру 166
Суырыпсалмалық 166
Сүйық ішу тәртібі 167
Сұрастыру 167
Сұхбат 167
«Сүзісу» 167
Сүйектің сынуы 167
Сүймен 167
Сүйірлік 167
Сүйір мұз 167
Сүрткі 167
Сығымдап көтеру 167
Сылау 167
Сылаушы 167
Сылау белмесі 168
Сылбыр жекпе-жек 168
Сымбат 168
Сынау 168
Сынақтан өту 168
Сырғауыл 168
Сырттай шахмат, дойбы жарысы 168
Сырттан шалу (күресте) 168
Сырық 168
Сырықпен секіру 168
Сілті-қышқылының тепе-теңдігі 168
Сіңіріп ұру 168
Сіресу 169
Сіркіреме (сібізгі) 169

Т

Табан 169
Табан буыны 169
Табиғи кедергілер 169
Табиғи-қолданбалы гимнастика 169
Таға 169
Таған (баскетболда) 169
Таған (волейболда) 169
Таған (биіктікке және сырықпен секіруде) 169
Таеквондо 169
Таза жеңіс 170
Таза жеңіс (күресте) 170
Таза қанды араб жылқысы 170
Таза уақыт 170
Тазы 170
Таза уақыттың сағаты 170
Таймер 170
Талас доп 170
Талғар таулы аймағы 170
Талдау 170
«Талдырғыш» 171
Талдырып түсіп ұту 171
Талдырып ұратын боксшы 171

Талма 171
Талып түсу 171
Тамақтану аялдамасы 171
Тамыр соғысы 171
Таңдем 171
Танзометрия 171
Танысым парақ 172
Таңба 172
Таралу 172
Таралу және бірігу 172
Тарасу (бильярдта) 172
Тарау 172
Татами 172
Тарту (ауыр атлетикада) 172
Тартылма (альпинизмде) 172
Тартылу (бильярдта) 172
Тартысатын арқан 172
Тас жолда жарысу 172
Тасымалдық 172
Тау ауруы 172
Тау беткейі 173
Таудағы апан 173
Таудағы астауша 173
«Тауда қайтыс болғандардың» құлпытасы 173
Тау ернегі 173
Тау жыныстары үйіндісі 173
Тау туризмі 173
Таушана 173
Тау шаңғы спорты 173
Тау-шатқал желі 173
Тау шоқысы 173
Таяныш (мүзілгіш) 173
Тәжіктің ұлттық спорт түрлері, дене жаттығулары, және ойындары 174
Тән әзірлігі 174
Тәнге күш түсіру 174
Тән дайындығы 174
Тән дамуы 174
Тәннен тыс орта 174
Тән сапасы 174
Тән тәрбиесі 175
Тән тәрбиесінің Афиналық жүйесі 175
Тәртіп 175
Тәртіп айыбы (бокста) 175
Тәртіп бұзу 176
Тәртіп жазасы 176
Тәртіптілік 176
Тәсіл 176
Тәсілдік дайындық 176
Тәсілдік дайындықтың негізі 176
Тәсілдік қателіктер 176
Тәсілдің саналуандығы 176
Тәсілдік шешім 176
Тәсілдің түрі 176
Тәсіл ойлау 176
Тәуліктік стереотип 176
Тегістегіш тырма 177
Тежемек 177
Тежеу (күресте) 177
Тежеу 177
Тежеу жолы 177
Темперамент 177
Темір өтік 177
Теміршар 177
Телеметрия 177
Тең ойын 177
Теннис 177
Теннис ішегі 177
Теңге ілу 177
Тең жекпе-жек 178
Теңестіру жарысы 178
Теңіз дауылы 178
Төңіз милі 178
Тепе-теңдік (бокста) 178
Тепе-теңдік (гимнастикада) 178
Тепе-теңдік (адам денесінің) 178
Тепе-теңдік қалыпты бұзу 178
Тепе-теңдік қалпын сақтау 178
Тершеңдік 178

Тер шығару 178
Тері (адамдікі) 178
Тимеген соққы (бильярдта) 179
Тимей кету (бильярдта) 179
Тир 179
Тиімді шарт 179
Тоғанақ (альпинистердегі) 179
Тоғызқұмалақ 179
То Кун-Фу 179
«Тоқпақ» 179
Толассыз жаттығу 179
Толық түйісу кикбоксингі 179
Тоңқалаң асу 179
Топ 179
Топ бастаушы 179
Топ бастау шығу 180
Топбастаушы мотоцикл 180
Топбасшы 180
Топтасу 180
Топтасып жаттығулар 180
Топтасып секіру 180
Топтасып сырғанақ тебу 180
Тор (спортта) 180
Торкөз баспалдақ 180
Тор қалта 180
«Торпеда» 180
Тоса соғу 180
Тосқауылдан шауып өту 181
Тосқауыл қою 181
Тосқауылмен жүгіру 181
Тосып алу (бокста) 181
«Төбелескіш» боксшы 181
Төменгі (акробатикалық атау) 181
Төреші қоңырауы 181
Төрешілер алқасы 181
Төрешілер бөлмесі 181
Төрешілердің бақылау жазбасы (бокста) 181
Терешілердің келіспеуі 182
Төрешілер мұнарасы 182
Төрешілер шешімін хабарлау 182
Төрттаған (күресте) 182
Терттағандап күресу 182
Төрттік 182
Төсеніш 182
Төсеніш 182
Траверс, 182
Трек 182
Тренажёр 183
Триатлон 183
Тура жол 183
Тура соққы (бокста) 183
«Тур-де-Вальс» (бокста) 183
Туризм 183
Туризм нұсқаушысы 183
Туристер жиыны 183
Туристер клубы 183
Туристер қылқайығы 183
Туристер салы 183
Туристер тобы 183
Туристік жай 183
Туристік жарыстар 184
Туристік жолдама 184
Туристік карта 184
Туристік күнделік 184
Туристік қайықтар 184
Туристік лагерь 184
Туристің аяққабы 184
Туриситің топографиялық дайындығы 184
Туш (бильярдта) 184
Тұзақ 184
Тұйықсу 184
Тұлып 185
Тұлып (аңшылықта) 185
Тұлып (күресте) 185
Тұмша 185
Тұмшаланып қорғану (бокста) 185
«Тұр!» 185
Тұрақтылық қалпы 185
Тұрақты спорттық көрсеткіштер 185
Тұру (ауыр атлетикада) 185

Тұру (гимнастикада, акробатикада) 185
Тұру 185
Тұрық (акробатикада) 185
Тұрыс (күресте) 185
Тұтқашы 186
«Түзел!» 186
«Түзу жақ!» 186
Түзу соғу (бильярд спортында) 186
Түйетабан 186
Түйетайлы жер 186
Түйетайлы тақта 186
Түйреу (сайыста) 186
Түлеу 186
«Түлкі аулау» 186
Түрегеліп белдесу 186
Түскен күштің салмағы 186
Түсу (спорттық гимнастикада) 186
Түсу (альпинизмде) 186
Тығыздағыш 187
Тығыз қатар 187
Тыйым салынған қимыл (бокста) 187
Тыйым салынатын соққылар 187
Тықылдатып тыңдау 187
Тынығу 187
Тыныс алу 187
Тыныс алу жаттығулары 187
Тыныстыұстау 187
Тың жолмен шығу 188
Тырнақ 188
Тізе буыны (адамдікі) 188
Тізежапқыш 188
Тізеқап 188
Тік саты 188
Тіктас 188
«Тік тұр!» 188
Тікұшақ спорты 188
Тіреу (ауыратлетикада) 188
Тіреу (спорттық гимнастикада) 188
Тіс қабы (бокста) 188
Тіс қабын рингке тастау (бокста) 189
Тітіркендіргіштер 189
Тянь-Шань 189

У

Уақыт 189
Уақыт (жекпе-жек, белдесу, ойын өткізгенде) 189
УЕФА 189
УИАА 189
Уимблдон турнирі 189
УИПМ 189
Универсиада 190
УСИ 190
Ушу 190

Ұ

Ұзындыққа секіру 190
Ұйқы 190
Ұйықтайтын қап 190
Ұйымдаспаған туризм 190
Ұйымдастыру алқасы 190
Ұйымдастырылған туризм 190
Ұлттық Олимпиялық комитеті (ҰОК) 190
Ұлттық параолимпиялық комитеті 191
Ұпай 191
Ұпай (спортта) 191
Ұпай есептегіш 191
Ұпайлар кестесі 191
Ұстау (акробатикада) 191
Ұстау (ауыр атлетикада) 191
Ұстау (ауыр атлетикада) 191
Ұстау (самбо күресінде) 191
Ұстау (спорттық гимнастикада) 191
Ұстасып қалу (бокста) 191
Ұшақ спорты 191
«Ұшқыр голланд» 192

Ү

Үгіт сапары 192
Үдету (спортта) 192
Үйрету тәсілдері 192
Үйір 192
Үйіру (күресте) 192
Үңгір туризмі 192
Үрей 192
Үркіту (аң аулағанда) 192
Үстіне шығу 192
Үсу 192
Үшжақ (бильярдта) 193
Үшкіл жалау 193
Үшсекіріс 193

Ф

Ферсинг 193
ФИБА 193
ФИДЕ 193
ФИЕ 193
ФИЖ 193
Физиологиялық күш түсіру 193
Физиотерапия 193
Физкультурашы 193
ФИЛА 194
ФИМС 194
ФИНА 194
ФИС 194
ФИСА 194
ФИТА 194
ФИФА 194
ФИХ 194
ФЛЯК 194
Фол (баскетболда) 194
Фонокардиография 194
Фотомәре 194
Француз боксы 194
Фристайл 195
Фукс (бильярдта) 195
Футбол бағдарламасы 195
Футболдан Еуропа кубогі 195
Футболшылар клубы 195

Х

Халықаралық ат спорт бірлестігі (FEI) 195
Халықаралық кездесулер 195
Халықаралық Олимпиялық академия 195
Халықаралық Олимпиялық комитетінің сессиясы 195
Халықтық спорт мерекелері 195
Хан-Тәңірі 196
Хауыз 196
Хелинг 196
Хи-Ли 196
Хоккей алаңының ернеулері 196
Хоккейшінің таяғы 196
Хронометрия 196

Ц

Цейтнот 196
Циклография 196
Цугцванг 196

Ч

Чемпион 197
Чемпионның таспасы 197
Чогори 197
Чо-Ойю 197

Ш

Шабан боксшы 197
Шабандоз 197
Шабандоздар клубы 197
Шабандоздың киімі 197
Шабуылға шақыру 197
Шабуылдағы топ 197

Шабуылдан шығып кету 197
Шағым дану 197
Шағын кеме 198
Шайба 198
Шайбалы хоккей 198
Шайыну (сібізгі) бөлмесі 198
Шақыру 198
Шалдығу 198
Шалқалап жүзу 198
Шалу (күресте) 198
Шалыс соққы 198
Шалыстырып аттау 198
Шана 198
Шана спорты 199
Шанышқы 199
Шаңғы 199
Шаңғы қоймасы 199
Шаңғы қоссайысы 199
Шаңғы майлары 199
Шаңғымен жорыққа, серуенге шығу 199
Шаңғымен жүру 199
Шаңғымен секіретін тұғыр 199
Шаңғымен тежелу 200
Шаңғымен түсу 200
Шаңғымен шапшаң түсу 200
Шаңғы таяғы 200
Шаңғы туризмі 200
Шаңғы ізі 200
Шапшаң ату 200
Шапшаңдық 200
Шапшаңдық жылдамдылығы 200
Шапшаң өткізілетін жарыс 200
Шарды түсіру (бильярдта) 200
Шармен соғу (бильярдта) 200
Шартты биіктік 200
Шатыр 200
Шафлбод 201
Шах 201
Шахмат 201
Шахмат есебі 201
Шахмат және дойбы жіктеулері 201
«Шахмат кодексі» 201
Шахмат композициясы 201
Шахмат партиясының ортасы 201
Шахмат сағаттары 201
Шахмат үстелі 201
Шахмат этюді 201
Швед гимнастикасы 201
Швеллер (альпинизмде) 202
Шегіну 202
Шейпинг 202
Шеклтон 202
Шектен шығып кету 202
Шеткі жүйке жүйесі 202
Шинград 202
Ширек финалдық жекпе-жек 202
Шифт-понг(бокста) 202
Шиши-пангма 202
Шиыру 202
Шомылу 202
Шөген 202
Шөген 202
Шөгінді 203
Шпагат 203
Шығу (гимнастикада) 203
Шығыршық (рен шығыршығы) 203
Шығыршық 203
Шығыршықты коньки спорты 203
Шыдамдылық 203
Шылпылдақ 203
Шынтақ буыны 203
Шынтақты бұру 203
Шыныгу 203
Шыңға өрмелеуді сұрыптау 203
Шыр айналу 204
Шырмалып жүру (сапта) 204
Шүріппені басу 204

Ы

Ыңғайға келтіру, ыңғайлау 204

Ырғақпен жүзу 204
Ырғақты (үйлесімді) қимыл 204
Ырғақтылық 204
Ырық (жігер, ырқына көндіру) күші 204
Ысқырық 204

І

Ізге түсу 204
Ілдірік 204
Іле тарту (күресте) 204
Ілмек 204
Ілу (күресте) 205
Ілік белбеу 205
Ілім 205
Ілімдеме 205
Іргеден ұру (бокста) 205
Іріктеу жарыстары 205
Іш еттері 205
Ішкі қуат 205
Ішкі органдар 205

Э

Электрмен емдеу 205
Электрокардиография 205
Электронды хронометр 205
Электротаңба 206
Электроэнцефалография 206
Эллинг 206
Эльбрус 206
Эргограф 206
Эргометр 206
Эргометрия 206
Эспандер 206
Эстафета 206

Ю

Ювенттер 206

Я

Ядро серпу 206

II бөлім

Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі

орысша-қазақша

РУССКИЙ АЛФАВИТ
ОРЫС ӘЛІПБИІ

Баспа әрпі	Жазба әрпі	Әріп аттары
А а	*А а*	*а*
Б б	*Б б*	*бэ*
В в	*В в*	*вэ*
Г г	*Г г*	*гэ*
Д д	*Д д*	*дэ*
Е е	*Е е*	*е*
Ё ё	*Ё ё*	*ё*
Ж ж	*Ж ж*	*жэ*
З з	*З з*	*зэ*
И и	*И и*	*и*
Й й	*Й й*	*и краткий*
К к	*К к*	*ка*
Л л	*Л л*	*эль*
М м	*М м*	*эм*
Н н	*Н н*	*эн*
О о	*О о*	*о*
П п	*П п*	*пэ*
Р р	*Р р*	*рр*
С с	*С с*	*эс*
Т т	*Т т*	*тэ*
У у	*У у*	*у*
Ф ф	*Ф ф*	*эф*
Х х	*Х х*	*ха*
Ц ц	*Ц ц*	*це*
Ч ч	*Ч ч*	*че*
Ш ш	*Ш ш*	*ша*
Щ щ	*Щ щ*	*ща*
Ъ ъ	*Ъ ъ*	*твердый знак*
Ы ы	*Ы ы*	*ы*
Ь ь	*Ь ь*	*мягкий знак*
Э э	*Э э*	*э оборотное*
Ю ю	*Ю ю*	*ю*
Я я	*Я я*	*я*

ПРЕДИСЛОВИЕ

(Значение и цели, научно-теоретические основы «Толкового словаря спортивных терминов»)

Во исполнение указа Президента Республики Казахстан о Государственной программе использования и развития языков на 2001 –2010 годы Комитет спорта Министерство туризма и спорта РК при участии Национального научно-практического центра физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан впервые издаёт «Толковый словарь спортивных терминов» на казахском и русском языках. В труде известного языковеда С. И. Ожегова, автора «Словарь русского языка», слово «толковый» объясняется как «объяснять, растолковывать».

Словарный состав национальных языков тесно связан с историей, традициями, обычаями, культурой, литературой, искусством того или иного народа и составляет материальную и духовную их ценность.

Если окинуть взглядом повседневную жизнь, именно язык является характерной чертой, свидетелем новых принятых слов народом. Поэтому подготовка толкового словаря является важной работой в духовной жизни общества.

В настоящее время среди жителей Республикой Казахстан популярны более 80 видов спорта, по которым активно проводятся соревнования. Из них по более 50 видам спортсмены Казахстана участвуют в международных соревнованиях. Значит, спорт расширяет дружеские связи между государствами. Бурным потоком в жизнь казахского народа вошли многие новые виды спорта. Их принятие – веление времени, стремление к мировой цивилизации.

Целью настоящего толкового словаря – оказание помощи специалистам в углублении международных отношений в области физической культуры и спорта. Государственный казахский язык смело вошёл в политическую практику и поэтому уместно вести разговор вокруг этой проблемы. Эту линию поддерживают многочисленные издательства, которые периодически возвращаются к ней и выпускают многочисленные словари. Среди них уместно отметить «Спортивный словарь» доктора исторических наук Базарбека Тотенай, изданный в 1994 году издательством «Мектеп», известного журналиста-писателя Несипа Жунусбай, который является составителем «Казахско-русский спортивный словарь» 2001 года издательства «Рауан». Но с расширением содержания и международным значением спорта, который стал незаменимой частью многих народов земного шара, а также расширением программы Олимпийских игр, различных чемпионатов и международных соревнований, только перевода спортивных терминов с одного языка на другой в настоящее время недостаточно. Практически доказано, что для того, чтобы заниматься каким-либо видом спорта, необходимо знать, что это за виды спорта, какие за ними стоят многочисленные правила соревнований, названия спортинвентаря, сотни терминов. Знание спортивных терминов и использование их является знанием спортивного языка или языка спорта.

Безусловно, терминология физкультуры и спорта является одним из источников обогащения языка, поэтому возникла необходимость систематизации их толкования, которую мы и хотели сделать в настоящем словаре. Спортивные термины и раньше существовали в казахском языке. Они использовались многими поколениями журналистов, писателей, комментаторов. В связи с приобретением Республикой независимости и расширением спортивных международных отношений страны оставаться на достигнутом

уровне нельзя. Эту проблему – авторитет казахского языка, которую Правительство и различные ведомства стараются поднять, надо решать сегодня, немедленно.

Мы не думаем, что охватили весь спектр спортивной терминологии, но старались расширить её прежние границы. Когда возрастает социальная роль языка, необходимо издавать словари по специфическим отраслям знаний. Это доказывает, что подобные словари необходимы не только определённым членам общества, но и всему народу, который стремится подняться на высшую ступень культуры.

Есть казахская пословица, которая гласит: «За сорок лет казан, за пятьдесят лет страна обновляется.» В этом есть истина, Только за последние 10 — 15 лет в казахский язык влились свыше 10 000 новых слов. Это не мы придумали, а сама жизнь. На каждое новое явление народ сам реагирует и именует, даёт новое определение, согласно его функции в жизни. И в спорте тоже так. Например, в 50 — 60 годы XX века мы на страницах печати читали только информацию о каком-либо спортивном соревновании. А в настоящее время журналисты и комментаторы казахстанских СМИ, выезжая за рубеж, где происходят состязания Олимпийских игр и крупных мировых чемпионатов, организуют и передают статьи и репортажи у себя на Родине. Кроме того, продолжает развиваться жанр спортивной журналистики и спортивной литературы. Это требует упорядочения письменного и устного нормативов языка спортивных терминов. И уже никто не удивляется появлению подобного толкового словаря, а наоборот, считают, что это – возрождение языка в новом направлении (в новых условиях).

Источниками спортивной терминологии являются три составляющие:

1. Те слова, которыми пользовались в народе испокон веков, сохранившиеся в практике до сих пор, а те, которые забыты, необходимо вспомнить и использовать в обращении;

2. Следующие, которые требуют перевода, уже готовые войти в родной язык;

3. Третьи — те слова, корни которых принадлежат иностранным языкам и другим народам, но казахи приняли их в оригинале. Эти термины нельзя насильно вводить с переводом, поэтому их нужно оставить в прежнем виде.

Практика показывает, что использование казахского перевода с трудом внедряется в обиход, только время, частое или систематическое использование делает их нормой. Например, в одно время слово «футбол» переводилось как «аяқ доп», а «гандбол» — «қол добы», первый перевод не прижился в языковой практике, а второй используют. Это ещё раз подтверждает практика.

Здесь мы хотим высказать мнение о характере языка. Характер языка не проявляется за один день. Это длительный процесс, не терпящий спешки. Необходимость соревнований по тем или иным видам спорта взывают к жизни и терминологию, связанную с ними.

Если термины не востребованы, то они постепенно превращаются в анахронизмы, пополняют склад неупотребляемых слов. Например, такие языки, как английский, французский, немецкий, китайский, японский, ежегодно пополняются за счёт новых терминов, обусловленных социально-экономическим значением их на международном уровне. Они перестают быть для них чужеродными. При составлении толкового словаря мы учли и это.

Самой трудной задачей «Толкового словаря», опубликованного на разных языках, является толкование содержания, смысла его терминов. По мере возможности мы стремились выполнить и эту миссию. Но спортивные термины — это не догма, которая неизменна. В связи с новыми правилами соревнований, появлением разного инвентаря, происходят некоторые изменения в том или ином виде спорта. Читателю необходимо учитывать и это.

Наша цель – добиться широкого использования спортивной терминологии в ежедневной деятельности спортивных специалистов-практиков, а также многочисленных любителей спорта. Нам небезинтересно отношение читателей к данной работе. Замечания и предложения ждём по адресу:

050022 г. Алматы,
проспект Абая, 48
Центральный стадион
Республиканская школа высшего
спортивного мастерства
по массовым видам спорта
тел.: 8(727) 261-11-29
факс: 8(727) 292-47-12

С уважением авторы

АБСОЛЮТНЫЙ ВЕС – супертяжёлый вес в видах спорта, соревнования, в которых проводятся по весовым категориям.

АБСОЛЮТНЫЙ РЕКОРД – наивысшее достижение в некоторых видах спорта.

АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН – в некоторых видах спорта, как, например, в спортивной и художественной гимнастике, по президентскому тесту, в скоростном беге на коньках и другим, где при проведении первенств определяются победители по отдельным видам программы и по всему многоборью в целом, звание абсолютного чемпиона присваивается спортсмену, занявшему 1-е место в многоборье.

АВИАМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ – включает в себя конструирование, постройку и запуск различных моделей летательных аппаратов (самолётов, планёров, вертолётов, птицелётов, воздушных тепловых шаров, воздушных змеев и т.п.).

АВТОМАТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ – процесс большего или меньшего высвобождения мышечных движений человека от непосредственного участия сознания.

АВТОМАТИЗМ (в боксе) – способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий различные соревнования на гоночных, спортивных и серийных автомобилях.

АВТОМОДЕЛЬ – образец автомобиля, воспроизведенный в уменьшенном виде с соблюдением всех пропорций.

АВТОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий создание автомоделей и использование их в различных соревнованиях.

АВТОМОТОДРОМ – специальное сооружение для проведения соревнований по скоростной езде на мотоциклах и автомобилях.

АБСОЛЮТТІК САЛМАҚ – салмақ дәрежелері бойынша жарыстар өтетін спорт түрлеріндегі ең ауыр салмақ.

АБСОЛЮТТІК РЕКОРД – спорттың кейбір түрлеріндегі ең жоғарғы көрсеткіш.

АБСОЛЮТТІК ЧЕМПИОН – спорттың, көркем гимнастика, президенттік сынама, конькимен шапшаң сырғанау және басқа көпсайыстың жеке бағдарламалары бойынша жеңімпаздар анықталатын т.б. түрлерінде, көпсайыстың барлық түрлерінен қорытындысында жеңіске жету. абсолюттік чемпион атағы көпсайыста тұтастай 1-ші орын алған спортшыға беріледі.

АВИАМОДЕЛЬ СПОРТЫ – әртүрлі ұшқыш аппараттарды (ұшақтарды, планерлерді, тікұшақтарды, құсұшақтарды, жылы әуе шарларын, батпырауықтарды т.б) құрастыру, ұшыру.

ҚИМЫЛДЫҢ АВТОМАТТАНУЫ – адамның үлкенді-кішілі бұлшық ет қимылдарының санадан тыс қозғалысқа келу тәртібі.

АВТОМАТТАНУ (спортта) – жекпе-жек кезіндегі жай және күрделі қимылдардың шабуыл және қарсы шабуыл үстінде өзөзінен орындалуы.

АВТОМОБИЛЬ СПОРТЫ – шапшаң, спортқа арналған және сериялы автомобильдермен әртүрлі жарыстар өтетін спорт түрі.

АВТОМОДЕЛЬ – барлық ерекшеліктерін сақтап кішірейтіліп жасалған автомодельдің үлгісі.

АВТОМОДЕЛЬ СПОРТЫ – автомодельдер жасап оларды әртүрлі жарыстарға қатысуға пайдаланатын спорт түрі.

АВТОМОТОДРОМ – автомобиль және мотоциклдермен әртүрлі жарыстар өткізуге арналған әдейі құрылыс.

АВТОМОТОКЛУБ – центр учебно-спортивной и методической работы по автомобильному и мотоциклетному спорту.

АВТОМОТОШКОЛА – учебное заведение, готовящее водителей автомобилей и мотоциклов. Имеет учебные классы, лаборатории, гараж, мастерские и другие помещения для учащихся и преподавателей-инструкторов.

АВТОСТРАДА – дорога для автомобильного движения без поперечных и наземных переездов. Автострада используется и для проведения соревнований по автомотошоссейной гонке.

АВТОХРОНОМЕТРАЖ – автоматическая регистрация времени, производимая с помощью специальных приборов.

АГИТПРОБЕГ – мероприятия с целью пропаганды спорта и других важных событий, проведения боя, авто, мото-кросса и походов на велосипедах, лошадях, участники которых встречаются с местными жителями, проводят митинги.

АГРЕССИВНОСТЬ – черта характера спортсмена, постоянно проявляющаяся в преобладании агрессивного поведения в процессе тренировки и соревнований.

АДАЕВСКАЯ ЛОШАДЬ – распространена главным образом в пустынных районах между Аральским и Каспийским морями. С давних времен улучшалось жеребцами среднеазиатских, особенно, туркменских пород. Отличается верховым складом, сухой конституцией, легкими движениями, резвостью.

АДАПТАЦИЯ – быстрое приспособление организма к действию раздражителей окружающей среды.

АДАПТАЦИЯ ПСИХИКИ СПОРТСМЕНА – приспособление функций его организма и мышечно-двигательного аппарата к воздействию необычных условий и факторов тренировочной и соревновательной деятельности, к повышенному уровню интенсивности и объема нагрузок, высокой напряженности выступлений в ответственных соревнованиях, к манере противников, к однообразному и суровому тренировочному режиму и пр.

АВТОМОТОКЛУБ – автомобиль және мотоцикл спорты бойынша оқу-жаттығу, әдістемелік жұмыстарды жүргізуге арналған орталық.

АВТОМОТОМЕКТЕП – автомобиль және мотоцикль жүргізушілерін дайындайтын оқу орны. Оқушылар мен оқытушы-нұсқаушыларға арналған оқу бөлмелері, лабораториялары, гаражы, жөндеу шеберханалары болады.

АВТОДАҢҒЫЛ – кесе көлденең жолы не басқалай өтетін жолы жоқ автомобиль жүретін жол. Автодаңғыл авто-мото және тасжол жарыстарын өткізу үшін пайдаланылады.

АВТОМАТТЫ УАҚЫТ ӨЛШЕГІШ – арнайы құрал-жабдықтар арқылы уақытты өздігінен өлшеуші аспап.

ҮГІТ ЖОРЫҚ – спортты немесе басқа бір маңызды оқиғаны насихаттау мақсатында елді мекендерді аралап, жергілікті тұрғындармен кездесу үшін жүгірін, машинамен, мотоциклмен, шаңғымен, велосипедпен, атпен жүріп өту.

ЫРЫҚ (жігер, ырқына көндіру) **КҮШІ** – жаттығулар мен жарыстар барысында белсенділігі арқылы байқалатын спортшының мінез-құлқы.

АДАЙ ЖЫЛҚЫСЫ – Арал және Каспий теңіздерінің арасындағы шөлейт аймақтарда кең тараған жылқы тұқымы. Орта Азия, әсіресе түрікмен жылқыларымен ертеден будандастырылып, тұқымы асылдандырылып келеді. Шабысқа ыңғайлы, дене бітімі қапсағай келген жүрісі жеңіл, ұшқыр.

БЕЙІМДЕЛУ – қоршаған ортаның әсеріне ағданың тез бейімделуі, үйренісуі.

СПОРТШЫНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ БЕЙІМДЕЛУІ – ағза атқаратын қызметтердің және бұлшық ет, қозғалыс жүйелерінің жаттығу мен жарыстардың өтуі барысында түсетін күш пен қимыл көлемінің ұлғаюына, жауапты жарыстардағы жоғары ауыртпалыққа, шиеленіске, қарсыластарының мәнеріне біркелкі әрі қатал жаттығу тәртібіне және т.б. бейімделуі.

АЗБУКА МОРЗЕ (код Морзе) – таблица телеграфных сигналов, соответствующих буквам, цифрам и другим знакам, употребляемым при ведении взаимной радиосвязи.

АЗИАТСКИЕ ИГРЫ – в Азии живет более половины человечества. Раз в 4 года в середине олимпийского цикла на этом континенте проводятся по типу Олимпийских игр Азиатские игры или Азиады.

АЗИАТСКОЕ КОНТИНЕНТАЛЬНОЕ БЮРО АИБА (АзИБА) – организовано в 1967 по решению Римского конгресса АИБА (1966). В 1970 преобразовано в Азиатскую Ассоциацию любителей бокса.

АЗИЛЬ (от араб.асиль – породистый, благородный) – чистокровная арабская лошадь особо ценного происхождения.

АИБА – Международная любительская ассоциация бокса. Создана в 1946 г. вместо существовавшей с 1920 г. Международной федерации бокса.

АИПС – Международная ассоциация спортивной прессы.

АЙГОЛЕК – подвижная игра казахских детей.

АЙКИДО – один из видов боевых искусств Востока. Основал Морихеи Уешиба.

АЙКОЛ – подвижная казахская игра, аналогичная русской игре «чижик».

АЙСБАЛЬ (нем. Eis – лед, Beil – молоток) – укороченный до 40-50 см. ледоруб, имеющий вместо лопатки молоток для забивания крючьев.

АЙСФИФИ (ледовый якорь) – приспособление, используемое горными туристами и альпинистами в качестве опоры при преодолении крутых склонов, покрытых льдом или фирном.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ – вид гребного спорта, гонки на академических судах. Зародилась в Великобритании в 1-половине XIX века.

АКВАПАРК – комплекс водных, олимпийских и прочих бассейнов, лагун с водопадами, горок-шиволи и других искусственных водоёмов.

МОРЗЕ ӘЛІППЕСІ (морзе таңбасы) – өзара радиобайланыс жасаған кезде қолданылатын әріптер, таңбалар, сандар тағы да басқа белгілерге сәйкес телеграф хабарларының кестесі.

АЗИЯ ОЙЫНДАРЫ – жер шарын мекендеген адамдардың жартысынан астамы Азияда тұрады. Әрбір төрт жылда бір рет Олимпиада циклінің ортасында Азия спорт ойындары өтеді.

АИБА-ның АЗИЯ ҚҰРЫЛЫҚТЫҚ БЮРОСЫ (АзИБА) – АИБА-ның 1966 жылы Рим конгресінің шешіміне сәйкес 1967 жылы құрылған ұйымы, 1970 жылы әуесқой боксшылардың Азиялық қауымдастығы болып қайта құрылды.

АСЫЛ (арабша асиль – таза, қанды) – араб тұқымды, өте бағалы таза қанды сәйгүліктер.

АИБА – 1920 жылы құрылған халықаралық бокс қауымдастығының орнына 1946 ж. әуесқой боксшылардың халықаралық бірлестігі болып қайта құрылған ұйым.

АИПС – спорттық баспасөздің Халықаралық ассоциациясы.

АЙГӨЛЕК – қазақ балаларының қимыл-қозғалысты ойыны.

АЙКИДО – негізін Морихеи Уешиба қалаған шығыс жекпе-жегінің бір түрі.

АЙКӨЛ – орыстың «чижик» ойынына ұқсайтын қазақтың қимыл-қозғалысты ойыны.

МҰЗОЙҒЫШ (нем. Eis – мұз, Beil – оятын сүңгі-балға) – қазықтарды қағу үшін күректің орнына сүңгі-балғасы бар қысқа сапты (40-50 см) мұзойғыш.

ТАЯНЫШ (мұзілгіш) – туристер мен альпинистер таудағы мұз бен мұздақ жамылған жартастар мен беткейлерден өткенде пайдаланылатын ұшы үшкір таяқ.

АКАДЕМИЯЛЫҚ ҚАЙЫҚ ЕСУ – XIX ғасырдың 1-ші жартысында Ұлыбританияда пайда болған академиялық қайықтармен жарысатын есу спорты.

АКВАПАРК – олимпиялық және де басқа жүзу бассейндері, сарқырамалар, тоспа-

АКВАПЛАН – небольшой плотик, предназначенный для передвижения по воде на буксире за самоходными судами, имеющими скорость 15 км/ч и выше.

АКВАТОРИЯ – водоём (или его часть), на котором проводятся соревнования по водным видам спорта. На судоходных водоёмах акватории располагают в стороне от фарватера. Различают акватории естественные (реки, протоки, озёра, заливы, фиорды) и искусственные (водохранилища и каналы, в том числе специально для спортивной гребли).

АККЛИМАТИЗАЦИЯ – активный процесс приспособления человека к труду и жизни в новых, непривычных условиях климата.

АКРОБАТИКА – система физических упражнений, связанных с выполнением вращений и балансирования индивидуально, вдвоём и группами.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ – вид спортивной акробатики для мужчин и женщин, жанр циркового искусства. Прыжки выполняются обычно с разбега, на специальных дорожках или покрытиях, с использованием мостиков, трамплинов, батутов.

АКСЕЛОМЕТРИЯ – используется при измерении ускорений в движениях.

АКСУЙЕК (белая косточка) – казахская подвижная командная игра. В светлые лунные ночи игроки собираются в назначенном месте и делятся на две группы, чтобы найти эту косточку.

АКТИВАЦИЯ (побуждение) – возбуждение, настраивание спортсмена или команды перед соревнованием.

АКТИВНАЯ ЗАЩИТА – защита, используемая для подавления наступательных действий противника.

АКТИВНЫЙ СПОРТСМЕН – спортсмен, ведущий боевые или игровые действия инициативно, с высокой интенсивностью.

АКЦЕНТ (в спорте)– кратковременное резкое мышечное напряжение, момент в движении.

лар, қолдан жасалған құламалар, су қоймаларының кешені.

АКВАПЛАН – шапшаңдығы сағатына 15 км-ден аспайтын қайықтарға тіркелінетін сумен жүзуге арналған шағын сал.

СУ АЙДЫНЫ – су спорты түрлерінен жарыстар өткізуге арналған су қоймасы немесе оның бір бөлігі. Кемелер жүзетін суда айдынның шетінен жасалады. Су айдыны табиғи (өзендер, көлдер, салалар, бұғаздар, шығанақтар) және қолдан жасалған (су қоймалары, каналдар, оның ішінде спорттық қайық есуге арналған) болып бөлінеді.

БОЙ ҮЙРЕТУ – бұрын үйреніспеген ауа райына, өмірдегі және еңбектегі өзгерістерге адамдардың тез бейімделу процесі.

АКРОБАТИКА – жеке, екеуара және топтасып, түрлі айналымдарды орындауға байланысты денені тепе-теңдікте ұстайтын жаттығулардың жүйесі.

АКРОБАТИКАЛЫҚ СЕКІРІСТЕР – ерлер және әйелдер үшін спорттық акробатиканың түрі, цирк өнерінің жанры. Акробатикалық секірістер арнайы жол немесе кілем үстінде көпіршені, серпілмені, батутты пайдаланып орындалады.

АКСЕЛОМЕТРИЯ – қимыл кезіндегі шапшаңдықты өлшеуге арналған құрал.

АҚСҮЙЕК – қазақ халқының қимыл-қозғалысты командалық ойыны. Ойыншылар айлы, жарық түнде белгіленген жерге жиналып екі топқа бөлініп ойнайды.

АКТИВАЦИЯ (қозу) – спортшылардың немесе командалардың жарыстың қарсаңындағы қозуы, көңіл-күйінің көтерілуі.

БЕЛСЕНЕ ҚОРҒАНУ – қарсыласының шабуылын тойтару үшін қолданылатын қорғаныс.

БЕЛСЕНДІ СПОРТШЫ – жекпе-жек түрлерінде немесе командалық ойындар кезінде ширақ қимылдап, белсенділік көрсететін спортшы.

ЕКПІНДЕУ (спортта) – қимыл-қозғалыс

АКЦЕНТИРОВАННЫЙ УДАР (в боксе, футболе и др. видах спорта) – удар рукой, ногой, выделенный по силе, резкости и точности.

АКЬЯ – сани-волокуша для транспортировки пострадавших в горах.

АЛАМАН-БАЙГА – один из древнейших и популярнейших видов конного спорта у тюркских народов. У казахов – это скачка по пересечённой местности на длинную дистанцию (50 и более км), в которой важнейшую роль играет тактическое мастерство всадника. Ежегодно на ипподроме «Кокбастау» (около г. Алматы) проводится конно-спортивный праздник, посвященный дню Конституции Республики Казахстан, где главный приз вручается победителю.

АЛЛЮР (фр. a llure) – способ поступательного движения лошадей.

АЛЬМАНАХ СПОРТИВНЫЙ – сборник литературных произведений (очерков, рассказов, повестей), отражающий достижения в области физической культуры и спорта в нашей стране.

АЛЬПЕНШТОК – прочная круглая деревянная палка около 2 м длиной и диаметром около 3-4 см со стальным наконечником и темляком. Употребляется туристами и альпинистами для передвижения по горным склонам.

АЛЬПИНИАДЫ – массовые комплексные учебно-спортивные мероприятия по альпинизму, объединенные общим руководством.

АЛЬПИНИЗМ – восхождение на горные вершины. Слово альпинизм происходит от названия Альп – высочайшей горной системы Западной Европы.

АЛЬПИНИСТСКИЙ КЛУБ – организационная форма работы в альпинизме.

АЛЬПИНИСТСКИЙ ЛАГЕРЬ – учебно-спортивное учреждение для обучения альпинистов и совершенствования их спортивного мастерства.

АЛЬТИМЕТР (высота, метр) – прибор для определения высоты, действие которого основано на измерении атмосферного давления.

кезінде тез жинақталу арқылы күш жұмсау.

ДӘЛ СОҒУ (бокста, футболда т.б. спорт түрлерінде) – күші, дәлдігі, шапшаңдығы жағынан қолмен, аяқпен өте нәтижелі соғу.

ҚОЛШАНА – тауда жарақат алған адамдарды төменге түсіруге арналған жабдық.

АЛАМАН БӘЙГЕ – түркітектес халықтар арасында кең тараған ат спортының бір түрі. Бұрын қазақтар шабандоздардың тактикалық шеберлігі сынға түсетін ойлы-қырлы жерлермен 50 км., одан да ұзақ қашықтарға жарысқан. Жыл сайын Алматы маңындағы «Көк-бастау» бәйге алаңында Конституция күніне арналған Қазақстан Республикасы президентінің жүлдесі үшін жарыста Аламан бәйгеде жеңіп шыққандар бас жүлдеге ие болады.

АЛЛЮР (фр. a llure, ауд. – жүріс) – жылқының алға қарай екпіндей жүруі.

СПОРТ АЛЬМАНАХЫ – тән тәрбиесі мен спорт саласындағы жетістіктер жайлы жазылған әдеби шығармалардың (очерктердің, әңгімелердің, хикаяттардың) жинағы.

СЫРҒАУЫЛ – тау беткейінде жүру үшін туристер мен альпинистерге арналған, ұзындығы 2 м, жуандығы 3-4 см шамасындағы ұшы болаттан жасалған, бүлдіргілі мықты таяқ.

АЛЬПИНИАДА – бір жерден басшылық жасалатын жаппай оқу-жаттығу шараларын өткізуге арналған бұқаралық сипаттағы альпинизм.

АЛЬПИНИЗМ – тау шыңдарына шығу. Альпинизм сөзінің тегі Батыс Еуропадағы биік тау сілемдері Альпіге байланысты шыққан.

АЛЬПИНИСТЕР КЛУБЫ – альпинизммен айналысушылардың жұмысын үйлестіретін мекеме.

АЛЬПИНИСТІК ЛАГЕРЬ – альпинизммен айналысушылардың шеберлігін шыңдайтын, үйрететін, оқу-жаттығу жұмыстарын жүргізетін мекеме.

АЛЬТИМЕТР (биіктік, метр) - әрекеті ат-

АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ – спортивная игра с мячом, наиболее распространённая в США, Канаде и некоторых других странах американского континента.

АМОРТИЗАТОР – страховочное средство в виде особо переплетённой прочной веревки или ленты.

АМОРТИЗАТОР РУЖЬЯ – надставка на затылке приклада, служащая для смягчения удара в плечо стрелка от отдачи ружья во время выстрела.

АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ – размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.

АНАЛИЗ (греч. analysis) – расчленение предмета исследования на части, свойства, признаки, в который исследователь, как правило, ставит перед собой задачу проникнуть в сущность явления.

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ – аналитическое вычленение элементов движений человека при выполнении физических упражнений и выявление их связей.

АНАЛИЗ ЗАНЯТИЙ – применяется в целях оценки правильности построения и проведения занятия физическими упражнениями. Анализ занятий включает фиксацию положительных и отрицательных педагогических и организационных сторон.

АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ – проводится в педагогических и научных целях. Используется для построения тренировки и выработки тактики в соревнованиях.

АНАЛИЗАТОРЫ – нервные образования, реагирующие при действии на рецепторы (глаза, уха и т.д.) различных агентов внешней среды: звука, света и т.д. – и внутренней среды: давления, химических веществ и др.

АНАМНЕЗ (греч. *anamnesis* воспоминание) – совокупность сведений (о здоровье, условиях жизни и др.), получаемых врачом путем опроса обследуемого.

мосфералық қысымды өлшеуге негізделген, биіктікті анықтайтын аспап.

АМЕРИКА ФУТБОЛЫ – АҚШ-та, Канадада Америка құрылығының басқа да елдерінде кең тараған допты пайдаланатын спорт ойыны.

ТЕЖЕМЕК – мықты жіптен немесе тілімнен жасалған жаттығу кезінде спортшылардың қауіпсіздігін сақтайтын құрал.

МЫЛТЫҚТЫҢ ТЕЖЕМЕГІ – ату кезіндегі мергеннің иығына тиетін құндақтың қайта соққысын тежейтін құндақтың түбіне қойылатын тетік.

ҚИМЫЛДЫҢ ШЕГІ – жеке дене мүшелерінің бір-бірлеріне немесе түгел дененің спорт құралына қатынасын білдіретін қимылдың шарықтау шегі.

ТАЛДАУ (грек. analysis) – зерттелетін затты әр бөлікке бөлу, істің мәні мен жағдайын бағдарлау үшін оны зерттеушінің ерекше қасиеттеріне байланысты жіктеуі, болмысына үңілуі.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫ ТАЛДАУ – жаттығуларды орындаған кезде адамның қимыл-қозғалыс бөліктері мен олардың өзара байланысының заңдылықтарын зерттеу.

ЖАТТЫҒУДЫ ТАЛДАУ – дене жаттығуларын жүргізген кезде оның құрылымының дұрыстығын тексеру мақсатында қолданылады. Ұйымдастыру жұмыстарының дұрыстығы мен бұрыстығына баға беру үшін де жаттығуға талдау жүргізіледі.

СПОРТ НӘТИЖЕЛЕРІН ТАЛДАУ – педагогикалық және ғылыми мақсатта, жаттығуларды ұйымдастыру, жарыстарға қатысу тәсілдерін анықтау үшін қолданылады.

ТІТІРКЕНДІРГІШТЕР – қан қысымы, химиялық заттар сияқты, ішкі ортаның, дыбыс, жарық т.б. тәрізді сыртқы ортаның көз, құлақ т.б. мүшелеріне тітіркендіру арқылы әсер ететін жүйке құрылымдары.

СҰРАСТЫРУ (грек. *anamnesis* – еске түсіру) – тексерілушіден дәрігердің сұрақ беруі арқылы (оның денсаулығы, тұрмыс

АНАМНЕЗ В СПОРТЕ – сбор сведений, информации о спортсмене (о его личной или спортивной деятельности) путем опроса его самого или хорошо осведомленных о нем лиц.

АНАМНЕЗ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ – информация, полученная в результате сообщения спортсмена тех сведений о нем самом, которые относятся к его двигательным возможностям.

АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА – наука о внешней форме и внутреннем строении человеческого тела. А. изучает строение человеческого тела в связи с функцией его органов, особенностями происхождения, возрастного развития, условий труда и быта человека.

АНКЕТА (франц. *enquete* расследование) – опросный лист спортсменов, участвующих в соревнованиях для получения сведений о том, кто его заполняет, и (или) каково его отношение к тем или иным явлениям, его мнений по поставленным в анкете вопросам.

АННАПУРНА («Богиня, подающая пропитание» – санскритское), 8078 м. – горная вершина, расположенная в южном отроге Главного Гималайского хребта.

АННУЛИРОВАТЬ (англ. annul) — ликвидация победы, очков за проведенные приёмы, результата спортивного достижения, согласно решению судьи, судейской коллегии за нарушение правил соревнования.

АНТИЧНАЯ ГИМНАСТИКА – комплекс физических упражнений, использовавжағдайы т.б. туралы) жинақтаған мәліметтері.

СПОРТТАҒЫ ТАЛДАУ – спортшының өзі немесе ол жайлы жақсы білетін біреуден сұрастыру арқылы спортшы туралы (жеке басы, спорттық жолы) мәліметтер жинау.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫ ТАЛДАУ – сұрастыру арқылы спортшының қимыл-қозғалыс мүмкіндігі жайлы мәліметтерді жинау.

АДАМ АНАТОМИЯСЫ – адамның іш құрылысы, сыртқы дене мүшесі жайлы ғылым. А. адамның тән құрылысын оның мүшелерінің қызметі, өзара байланысы, шығу тегі, адамның тұрмысы мен еңбек жағдайына, жасына байланысты дамуы тұрғысында зерттейді

ТАНЫСЫМ (сұрыптама) ПАРАҒЫ (фр. *enquete* іздестіру) – бір парақ қағазға жазылған спортшылардың жарысқа қатысу алдында толтырылатын, қойылған сұрақтарға оның көзқарасы, пікірі, әртүрлі жайларға қатысы толтырушының өзі туралы мәліметтер бері-летін анықтама.

АННАПУРНА (санскритше – асыраушы құдай әйел) – Гималай тауларының оңтүстік жотасына орналасқан биіктігі 8078 м. үлкен шың.

КҮШІН ЖОЮ (ағыл. annul) – төрешілер алқасының шешімі бойынша жеңісті, қолданған әдісті, алған ұпайды, көрсеткішті, көтерген салмақты жарыс ережесі бойынша есепке алмау.



Рис. 1. Античная гимнастика.

шихся в древнегреческих системах воспитания. Античная гимнастика делилась на три раздела: палестрику, орхестрику и игры (рис. 1).

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (греч. *anthrmpos* человек) — контроль за параметрами тела: его длиннотными и обхватными размерами, их соотношениями, весом, составом (количеством мышечной, костной, жировой ткани в % к общему весу тела), ЖЕЛ (жизненной ёмкостью легких), осанкой (привычной локальной позой, т.е. взаимным расположением некоторых звеньев тела, а именно — таза, поясничной и грудной частей туловища, пояса верхних конечностей и шеи).

АНТРОПОМЕТРИЯ — метод исследования физического развития человека, имеет большое значение во врачебном контроле спортсмена.

«АП!» — голосовой сигнал для начала выполнения упражнения в паре или группе.

АПЕЛЛЯЦИЯ (в спорте) — обжалование решения судейской коллегии результатов соревнований в вышестоящий судейский орган.

АППЕРКОТ — удар снизу в боксе. Используется преимущественно в ближнем бою.

АПТЕЧКА ВЕЛОСИПЕДНАЯ — набор материалов для ремонта камеры, покрышки и др. частей велосипеда.

АПТЕЧКА МЕДИЦИНСКАЯ — набор лекарственных препаратов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

АРАБСКАЯ ЧИСТОКРОВНАЯ ПОРОДА — верховая порода лошадей, выведенная бедуинами в центр. районах Аравийского полуострова IV-VI вв. н.э. Некрупные (высота в холке — 140-156 см) лошади серой, рыжей или гнедой масти, отличаются особой нарядностью и выраженной восточной породностью.

АРБИТР (посредник, третейский судья) — в некоторых видах спорта судья, который

БАЙЫРҒЫ ГИМНАСТИКА — ежелгі гректердің дене тәрбиесі жүйесінде пайдаланған тән жаттығуларының жиынтығы. Байырғы гимнастика палестрика, орхестрика және ойындар болып үшке бөлінген.

АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ БАҚЫЛАУ (грек. *antrpos* адам) — дене өлшемдерін оның ұзындығы мен шеңбер көлемін, оның салмаққа, бұлшық ет, сүйек, майлы тәннің % салмаққа есебіндегі қатысын, өкпе сыйымдылығының көлемін, кеуде қаңқасының жай тұрғандағы дем алып, дем шығарғандағы көлемін, жамбас, бел, мойын омыртқаларының, кеуде қаңқасы, дене, қол, аяқ сүйектерінің, бір-бірлеріне арақатынасын өлшеп салыстырмалы бақылау.

АНТРОПОМЕТРИЯ — спортшыны дәрігерлік бақылауда үлкен маңызы бар адам тәнінің дамуын зерттеу тәсілі.

«АП!» — екеуара немесе топталып орындалатын жаттығуларды бастау алдында дыбыстап берілетін белгі.

ҚАЙТА ҚАРАУ (спортта) — жарыстың нәтижесі туралы төрешілер алқасының шешімін жоғары төрешілер ұжымына қайта қарату үшін шағымдану.

АППЕРКОТ — бокста астынан ұру. Көбінесе жақын арақашықтықта ұрыс салғанда қолданылады.

ВЕЛОСИПЕД САЙМАНДАРЫ — велосипедтің доңғалағын, резеңкесін т.б. бөліктерін жөндеуге арналған саймандар жиынтығы.

МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚОБДИША — жарақат алғандарға алғашқы көмек көрсетуге арналған дәрі-дәрмектер мен байлау материалдары салынған қобдиша.

ТАЗА ҚАНДЫ АРАБ ЖЫЛҚЫСЫ — Арабия жарты аралының орта тұсында біздің заманымыздағы IV-VI ғасырларда бәдәуилер будандастырып шығарған араб жылқысы. Дене бітімі онша үлкен емес (сауырына шейін 140-156 см), шығыстық сипатты көбіне сұр, шүбар, құла түсті өте әдемі жылқы тұқымы.

следит за соблюдением правил соревнований, оценивает их результаты и принимает решения по всем спорным моментам.

АРЕНА СПОРТИВНАЯ – специально оборудованное место проведения состязаний на современных стадионах.

АРИТМИЯ СЕРДЦА – нарушение правильного ритма сердечных сокращений.

АРМРЕСТЛИНГ – борьба руками на специальном столе.

АРМЯНСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – дошедшие до нас, а также отражённые в фольклоре и литературных источниках народные виды физического воспитания и игр: навсардские игры (спортивный праздник, посвящённый богу прародителю Аманору), подвижная командная игра – Берд, настольная игра – Волчья тама, рез, национальная борьба – кох, конные виды спорта маканахах, чопонахах и др.

АРСЕНАЛ ЗАЩИТЫ – освоенный двигательный навык разнотипных защит (во время тренировок и соревнований).

АРСЕНАЛ АТАКИ – набор двигательных навыков, разнотипных нападений, а также их различных сочетаний, которые спортсмен применяет в атаке.

АССИСТЕНТ (в боксе) – помощник секунданта, оказывающий помощь боксёру в перерывах между раундами, перед началом и после окончания боя.

АСЫК (игра) – национальная игра с костями. Асык – надкопытные кости ног домашних животных: овец, коз и т.д.

АТАКА (в спорте) – нападение, наступление. Этот термин применяется там, где происходит спортивная борьба между отдельными участниками или командами. Участник или команда, владеющие в данный момент инициативой, угрожающие своими действиями противнику и заставляющие его обороняться, являются атакующими. Цель атаки – достижение преимущества над противником (взятие во-

ӘДІЛҚАЗЫ (аралық төреші) – спорттың қайсыбір түрлерінде жарыс ережелерін бұзылмауын қадағалайтын, нәтижелерге баға беретін, даулы сәттерде шешім қабылдайтын төреші.

СПОРТ АЛАҢЫ – қазіргі стадиондарда жарыс өткізу үшін арнайы жабдықталған орын.

ЖҮРЕК АРИТМИЯСЫ – жүрек соғысы дұрыс ырғағының бұзылуы.

БІЛЕКТЕСУ – арнайы жабдықталған үстелде қол күрестіру.

АРМЯН ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН ОЙЫНДАРЫ – біздің заманымызға дейін жеткен, сол сияқты ауыз әдебиеті мен әдеби мұраларда сақталған ұлттық дене тәрбиесі мен ойындарына: навсард ойындары (жер өнімі құдайы Аманорға бағышталған спорт мерекесі), қимыл-қозғалысты командалық ойын – Берд, үстел ойындары – қасқыр талау, рез, ұлттық күрес – кох, ат спортының түрлері маканахах, чопонахах т.б. жатады.

ЖАН-ЖАҚТЫ ҚОРҒАНУ – жаттығулар мен жарыстар кезіндегі спортшының қорғануға арналған қимыл-қозғалысының қалыптасуы.

ЖАН-ЖАҚТЫ ШАБУЫЛДАУ – спортшының шабуыл жасау кезіндегі қимыл-қозғалысының қалыптасып үйреншікті дағдыға айналған жиынтығы.

КӨМЕКШІ (бокста) – раундтар арасындағы үзіліс, жекпе-жектің басталар кезі мен соңында боксшыға жәрдем көрсететін секунданттың көмекшісі.

АСЫҚ (ойын) – үй жануарларының ешкі, қойлардың жілік буынындағы және т.б. асығы ұлттық ойын А. ойнауға пайдаланылады.

СПОРТТАҒЫ ШАБУЫЛ – бұл термин жекс спортшылар мен командалар арасындағы спорттық бәсеке өтіп жатқан кезде пайдаланылады. Сол сәтте өзінің әрекеті арқылы қарсыласын қорғануға мәжбүр еткен спортшы немесе команда шабуылдаушы (шабуылға шығушы) деп аталады. Шабуылдың мақсаты — қарсыластардың

рот, нанесение удара, укола, выигрыш очка и т.п.).

АТАКА БЕЗ ПОДГОТОВКИ – внезапное нападение соперника без применения подготовительных или обманных действий.

АТАКА ВСТРЕЧНАЯ – одновременное внезапное ответное нападение соперниками.

АТАКА ИСТИННАЯ – внезапное действенное нападение после успешного проведения подготовительных, разведывательных или обманных действий.

АТАКА ЛОЖНАЯ – преднамеренное, маскирующее нападение с целью заставить соперника раскрыться или вынудить его к активным действиям.

АУДАРЫСПАК – казахский национальный вид конного спорта, единоборство всадников. Задача – стащить противника с коня. Допускаются спортсмены не моложе 18 лет. Соревнования проводят в 3-х весовых категориях (65 – 80 – св 80 кг).

АТ ЖЕГУ – казахский национальный вид конного спорта. Участники соревнуются на скорость запрягания лошадей и езды на повозках до условленного финиша.

АТЛЕТИЗМ (см: бодибилдинг).

АТ ОМЫРАУЛАСТЫРУ – казахский национальный вид конного спорта. Разновидность борьбы всадников. На ровной площадке чертят круг диаметром 10-15 м, в который въезжают 2 участника соревнований и вытесняют друг друга.

АУТ – завершающая команда судьи (рефери) на ринге, после счета «десять» объявляется победа нокаутом.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА – комплексный метод саморегуляции психического состояния спортсмена.

АФИНСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – наиболее развитая из всех система физических упражнений древнего мира.

АФРО-АЗИАТСКИЕ ИГРЫ – первые игры афро-азиатских стран состоялись в г. Хайдарабаде (2003, Индия). Сборная қақпасына доп соғу, аланға доп түсіру, соққы беру, шаншу, ұпай алу т.б. болып табылады.

ДАЙЫНДЫҚСЫЗ ШАБУЫЛ – дайындық әйтпесе алдау әрекеттерін қолданбайақ қарсыласына байқатпай күтпеген жерден шабуыл жасау.

ҚАРСЫ ШАБУЫЛ – қарсыластың шабуылына сол сәтте кідірмей жауап қайтару.

НАҒЫЗ ШАБУЫЛ – барлау жасап, дайындалып барып, қарсыласын алдап күтпеген жерден шабуылға шығу.

ЖАЛҒАН ШАБУЫЛ – қарсыласын ашылуға, белсенді қимыл жасауға мәжбүр ететін алдын-ала ойластырылған жасырын шабуыл.

АУДАРЫСПАҚ – қазақ халқының ұлттық спорт түрлерінің бірі. Екі шабандоз, жекпе-жекке шығып, ат үстінен бірбірін аударып түсіруге тиіс. 18 жасқа дейінгі спортшылар жарысқа қатыстырылмайды. Жарыс үш салмақ дәрежесінде (65 — 80 – 80 кг-нан жоғары) өтеді.

АТ ЖЕГУ – қазақ халқының ұлт-тық ат спорты түрлерінің бірі. Атты жеңіл арбаға тез жегіп белгіленген межеге дейін жарысады.

АТЛЕТИЗМ (қара: бодибилдинг).

АТ ОМЫРАУЛАСТЫРУ – қазақ халқының ұлттық ат спорты түрлерінің бірі, көлемі 10-15 м. келетін шеңбер ішінде екі шабандоз астындағы аттарын омырауларымен итерістіріп бірін-бірі шеңберден шығаруға тиіс.

АУТ – ринг ішіндегі төрешінің талып түскен боксшыға «он» санағаннан кейін беретін соңғы бұйрығы.

АУТОҒЕНДІ ЖАТТЫҒУ – көңіл-күйін қалыпқа түсіру арқылы спортшының бір жүйеге түскен жаттығу тәсілі.

ТӘН ТӘРБИЕСІНІҢ АФИНАЛЫҚ ЖҮЙЕСІ – ерте дүниедегі дене жаттығуларының ең озық жүйесі.

АФРО-АЗИЯ ОЙЫНДАРЫ – Африка, Азия мемлекеттерінің бірінші ойындары

манда Республики Казахстан завоевала 19 медалей разного достоинства и заняла 10 м. в неофициальном командном зачёте.

АХАЛТЕКИНСКАЯ ПОРОДА – древнейшая культурная порода верховых лошадей. Родина ахалтекинской породы – расположенный в северных предгорьях Копет-Дага оазис Ахал Туркменистана, который населяло туркменское племя теке. У ахалтекинской породы своеобразный экстерьер, пылкий темперамент и легкие движения, достаточно крупные (155-160 см), узкотелые и отличающиеся изяществом.

АЭРОБНЫЕ РЕАКЦИИ – реакции биологического окисления, протекающие с участием кислорода. Чем выше аэробные реакции, продуктивность, работоспособность и энергопродукции, тем сильнее, выносливее спортсмены.

АЭРОДИНАМИКА – наука о движении газов и твердых тел в газах, а также о силах, возникающих при этом.

АЭРОДИНАМИКА ПАРУСОВ – применение аэродинамики как науки к изучению действия ветра на паруса и возникающих при этом сил.

АЭРОКЛУБ – технический клуб, ведущий обучение молодежи в самолётной, парашютной, авиамодельной и т.д. секциях.

АЭРОСТАТ – летательный аппарат, который управляется горячим воздухе путем регулирования температуры воздуха в оболочке с помощью горелки.

АЭРОСТАТНЫЙ СПОРТ – соревнования которые основываются на умении точно маневрировать аэростатом, используя подходящие воздушные течения.

2003 жылы Үндістанда Хайдарабад қаласында өтті. Осы ойындарда Қазақстан Республикасының құрама командасы 19 медальмен ресми емес жалпыкомандалық есепте 10-шы орынға ие болды.

АХАЛТЕКЕ ТҰҚЫМДЫ ЖЫЛҚЫСЫ – салт жүруге арналған өте ертеден белгілі жылқының тұқымы. Шыққан жері Копет-Даг тауының солтүстік беткейіндегі түрікменнің теке руы жайлаған Ахал шағқалы. Ахалтеке жылқысының сымбаты ерекше, елгезек, жүрісі жеңіл келеді. Ірілеу болғанымен (155-160 см) денесі сүйір, ерекше нәзіктігімен, сұлулығымен ерекшеленеді.

АЭРОБТЫ РЕАКЦИЯЛАР – оттегінің қатысуымен тәнде болып жататын биологиялық реакциялар. Спортшылардың аэробты реакциялары өнімділігі, жұмыс қабілеті, қуат шығаруы үлкен болса, ол соғұрлым күшті, шыдамды болады.

АЭРОДИНАМИКА – газға айналған қатты заттар, газ қозғалысы, соның нәтижесінде пайда болатын күштер туралы ғылым.

ЖЕЛКЕН АЭРОДИНАМИКАСЫ –желкенге соққан жел мен осы кезде пайда болатын күштің әсерін пайдалану ілімі.

ҰШАҚКЛУБЫ – спорт ұшағы, тік ұшақ, желкерме, авиамодель т.б. үйірмелерде жастарды оқытатын техникалық мекеме.

АЭРОСТАТ – қыздырғыштың көмегімен қызу өлшемін үйлестіру жолымен ыстық ауа арқылы басқарылатын ұшу аппараты.

АЭРОСТАТ СПОРТЫ – соққан ауа ағымын пайдалана отырып, аэростатты қалаған бағытқа бағыттай білуге негізделген спорт жарысы.

Б

БАДМИНТОН (от названия англ. города Бадминтон, Badminton) – спортивная игра с ракеткой и оперённым мячом (воланом). Играют через сетку, натянутую на высоте 155 см на площадке 13,4×6,1 м для парных встреч и 13,4×5,2 м для одиночных. По технике и тактике сходна с теннисом.

БАДМИНТОН (ағылшынның Бадминтон қаласының Badminton атына сәйкес алынған) – ракетка және қауырсынды доппен ойналатын спорт түрі. Ортасына 155 см биіктікте керілген тор арқылы жұптасқан ойында көлемі 13,4×6,1 м., жеке ойында көлемі 13,4×5,2 м. алаңда ойналады.

БАЗА ГРЕБНАЯ – специально построенное здание на берегу водоема. Состоит из *эллинга* для хранения судов и вспомогательных помещений для гребцов и судов.

БАЗА ЛЫЖНАЯ – комплекс сооружений для проведения лыжных учебно-тренировочных сборов, обычных занятий, соревнований.

БАЗА СПОРТИВНАЯ – спортивный городок. Базы бывают узкоспециализированные, предназначенные для подготовки спортсменов только одного вида спорта, и комплексные, где тренировки могут проводить одновременно представители нескольких спортивных дисциплин.

БАЗА ТУРИСТСКАЯ – оздоровительное и культурно-просветительное учреждение, предназначенное для обслуживания трудящихся и учащейся молодежи, совершающих туристские путешествия.

БАЗОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (base; techne) – часть тактической подготовки, которая призвана обеспечить владение основами техники в данном конкретном виде спорта, послужить основой для освоения более трудных приёмов, входящих в должный спортивно-технический арсенал.

БАЗОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (фр. base от греч. Basis основание, основа чего-либо; греч. taktika искусство построения войск) – начальная тактическая подготовка, направленная на освоение занимающимися простых тактических приёмов и действий.

БАЗОВЫЙ ЛАГЕРЬ – основной лагерь альпинистской экспедиции.

БАЙГА – конная скачка по пересечённой местности или по ипподрому.

БАЙДАРКА (каяк) – гребное спор-тивное судно, закрытое сверху декой (палубой), в которой прорезаны кокпиты (люки) для 1, 2, 4 гребцов.

БАЙДАРКА ПАРУСНАЯ – лёгкая лодка, отличающаяся от гребной.

ҚАЙЫҚ ЕСУ БАЗАСЫ – су қоймасының жиегіне арнайы салынған база. Қайықтарды сақтау үшін әдейі жасалған эллингтен және ескекшілер мен қайықтар үшін салынған үйлерден тұрады.

ШАҢҒЫ БАЗАСЫ – шаңғышылардың жарыстарын, әдеттегі оқуларын, оқу-жаттығу жиындарын өткізу үшін әдейі салынған құрылыстар кешені.

СПОРТҚА АРНАЛҒАН ЖАЙ – спортқа арналған жай. Жай тек қана бір спорт түрінің өкілдерінің дайындығына арналған бірыңғай және бір мезгілде көптеген спорт түрлерімен айналысушыларға ыңғайланған кешенді болып бөлінеді.

ТУРИСТІК ЖАЙ – туристік саяхат-сапарларға шыққан еңбекшілер мен жастарға қызмет көрсетуге арналған сауықтыру және мәдени-ағарту мекемесі.

ТӘСІЛДІК ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗІ (base; techne) – спортпен айналысушыларға таңдаған спорт түрлерінен алғашқы қарапайым әдістер мен қимыл-қозғалыстардың негізгі тәсілдерін үйретуге бағытталған, қиын әдістерді меңгеруге негіз болып саналатын бастапқы дайындық жаттығулары.

ТӘСІЛДІК ДАЙЫНДЫҚТЫҢ НЕГІЗІ (фр. base от грек. Basis негіздеме, бір нәрсенің негізі; грек. Taktika әскерді сапқа тұрғызу) – қарапайым әдістік тәсілдер мен әрекеттерді шұғылданушылардың меңгеруіне бағытталған әдістік дайындықтың бастапқы бөлігі.

ЛАГЕРЬ БАЗАСЫ – альпинистік жорықтардағы негізгі лагерь.

БӘЙГЕ – ойлы-қырлы жерлермен немесе бәйге алаңдарында (ипподромдарда) өтетін атшабыс.

ҚЫЛЫҚАЙЫҚ – 1,2,4 ескекшіге арналған тесік-орындары, қақпағы бар, үсті жабық спорттық есне қайық.

ЖЕЛКЕНДІ БАЙДАРКА – желкенді керген желдің күшімен жүзетін жеңіл қайық.

БАЙДАРКА ТУРИСТСКАЯ – лёгкое, длинное, закрытое палубой судно, на котором гребут двухлопастным веслом, сидя лицом по ходу движения.

БАЛАНСИРОВАНИЕ – акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и уравновешивание одного или нескольких партнеров.

БАЛКАНСКИЕ ИГРЫ – компле-ксные соревнования по лёгкой атлетике между спортсменами Балканского государства: Греции, Болгарии, Румынии, Турции... Впервые Б. и. были проведены в Афинах на олимпийском стадионе в 1929 г.

БАЛЛИСТОКАРДИОГРАФИЯ – метод исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы человека.

БАЛЛЫ (фр. balle мяч, шар) – условная единица измерения, которую применяют для оценки такого признака объекта, который нельзя или очень трудно измерить в единицах. В баллах оценивают силу выступления, волнения на море, успеваемость учащегося, а в спорте – выступление гимнаста, фигуриста, прыгуна в воду и т.д.

БАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНОК – определение спортивного результата в условных единицах (баллах).

БАНДАЖ – эластичный пояс (различных форм и размеров) из хлопчатобумажной ткани с резиновой жилкой, употребляемый для стягивания нижней части живота при подъеме больших тяжестей (штанга, гири) и для держания половых органов во время борьбы и в других видах спорта.

БАНЯ – эффективный способ расслабления мышц, путем обмывания, очищения тела тёплой водой.

БАРАБАННЫЕ УДАРЫ (в боксе) – три удара подряд по корпусу левой рукой в область печени или два по печени, один в голову.

«БАРАБАННЫЕ» УДАРЫ – наносятся несколько раз подряд одной и той же рукой с близкой дистанции как в одну цель, так и не меняя ее.

ТУРИСТЕР БАЙДАРКАСЫ – екі жағы жалпақ ескекпен алға қарап отырып есетін турист отырған жерден басқа үсті жабық ұзынша келген жеңіл қайық.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК ҚАЛПЫН САҚТАУ – бір немесе бірнеше әріптестерімен қоса өзінің де тепе-теңдік қалпын сақтайтын акробатикалық жаттығу.

БАЛКАН ОЙЫНДАРЫ – Афины қаласындағы олимпиядалық стадионда 1929 жылдан өтіп келе жатқан Грекия, Болгария, Румыния, Түркия мемлекеттерінің жеңіл атлеттері қатысып келе жатқан жеңіл атлетикадан кешенді жарыс.

БАЛЛИСТОКАРДИГРАФИЯ – адамның жүрек қантамырлары жүйесінің қабілет жағдайын зерттеу әдісі.

БАЛЛ (фр. balle доп, шар) – нақты сандық бағалауға келмейтін немесе қиынға соғатын объектілердің срекшелігіне баға беретін шартты өлшем. Жер сілкіну, теңіздердегі (мұхиттардағы) толқын, оқушылардың үлгерімі, гимнастар, мәнерлеп сырғанаушылар, суға секірушілер т.б. спортшылардың өнері баллмен есептеледі.

БАҒАЛАУДЫҢ БАЛЛДЫҚ ЖҮ-ЙЕСІ – ұпай берудегі өлшем мөл-шеріне сәйкес спорттық нәтижелерді анықтау.

ҚАПСЫРМА – іштің төменгі жағын ауыр салмақ көтергенде (зіл-темір, гір), күрес, спорттың басқа да түрлерінен жыныс мүшелерін қысып ұстап тұру үшін белі резең келеніп созылмалы мақта жіптен жасалған түрленімді ішкиім (түрлері мен көлемі әртүрлі).

МОНШІА – дененің бұлшық етте-рін босаңсытып тынықтыратын, тазалайтын, жуынатын орын.

БАРАБАН СОҚҚЫ (бокста) – сол қолмен бауыр тұсынан үш рет қатарынан немесе осы жерден екі рет, бастан бір рет ұру.

«БАРАБАН» СОҚҚЫ – жақын арақашықтықтан бір нысанаға, сондай-ақ оны өзгертпей бір қолмен қатарынан бірнеше рет соққы жұмсау.

БАРОМЕТРИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ – давление, оказываемое атмосферой.

БАРЬЕРНЫЕ СКАЧКИ – разновидность скачек с препятствиями. Согласно правилам испытаний племенных лошадей на ипподромах к участию в барьерных скачках допускают лошадей в возрасте 3 лет и старше.

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ – бег с преодолением легкоатлетических барьеров, расставленных по дистанции на определенных расстояниях один от других (рис. 2).

БАРОМЕТРЛІК ҚЫСЫМ – атмосфера жасайтын қысым.

ТОСҚАУЫЛДАН ШАУЫП ӨТУ – шауып өтетін жолға арнайы тосқауыл қойып, одан атты қарғытып шауып өтудің бір түрі. Жарыс ережесіне сәйкес оған 3 жасқа шыққан және одан да үлкен жастағы аттар қатысады.

КЕДЕРГІМЕН ЖҮГІРУ – бір-бірлерінен аракашықтықтары бір-келкі жерге қойылған жеңілатлетикалық кедергі тосқауылдардан жүгіріп өту.

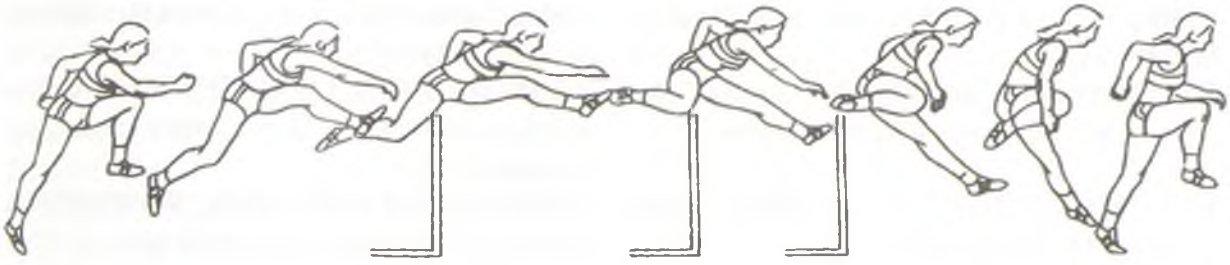


Рис. 2. Барьерный бег.

БАСКЕТБОЛ (от англ. basket – корзина и ball – мяч) – командная спортивная игра (рис. 5).

БАСКСКАЯ ПЕЛОТА (исп. Pelota Basca) – командный вид спорта (2-3 чел. в команде) с мячом и специальными ракетками – перчатками (чиестерами).

БАССЕЙН – естественный или искусственный водоем для занятий и соревнований по плаванию, прыжкам в воду, игре в водное поло и гребле.

БАТТЕРФЛЯЙ (англ. Butterfly – бабочка) – способ плавания. Появился в 1935 г.. Плавание на груди с выполнением гребка круговыми движениями в вертикальной плоскости обеими руками одновременно.

БАТУТ (от итал. batutta – удар) – горизонтальная плетёная сетка, растянутая на раме резиновыми амортизаторами или стальными пружинами, употребляемая акробатами, прыгунами в воду, гимнастами и др. для обучения и тренировки в упражнениях, выполняемых во время прыжка.

БАХИЛЫ ТУРИСТСКИЕ – самодельные чехлы из плотной материи, преимуще-

БАСКЕТБОЛ (ағылшын тілінде basket – себет және boll — доп) – командалық спорт ойыны.

БАСК ПЕЛОТАСЫ (исп. Pelota vasca) – құрамы 2-3 адамнан тұратын, доппен және арнайы қолғап-ракетка киіп айналатын командалық спорт түрі.

ХАУЫЗ — жүзуден, суға секіруден, су добын ойнаудан, қайық есуден жаттығулар, жарыстар өткізуге болатын табиғи немесе қолдан жасалған су қоймасы.

БАТТЕРФЛЯЙ (ағыл. Butterfly —көбелек) – 1935 жылдан бері осылай аталып келе жатқан жүзу әдісі. Денесінің су бетінде жазылған қалпында қос қолмен есу сәті бір қалыпта айнала орындалады.

СЕРПІЛМЕЛІ ТОР (итал. batutta – соғу) – секіру кезінде қолданатын әдістерді меңгеру үшін жаттығулар жасауға арналған, акробаттар, суға секірушілер, гимнастар және басқалар пайдаланатын арнайы кермеге резеңке серіппелермен, болат бұрандалармен көлденең тартылған тоқыма тор.

ТУРИСТІҢ АЯҚҚАБЫ – шаңғы жорықтары мен қалың қарда шаңғы ізін салу

ственно из брезента, надеваемые туристами в лыжном путешествии поверх обуви; утепляют обувь и предохраняют её и нижнюю часть брюк от намокания при утоплении лыж в глубоком снегу.

БАШМАК МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ – предмет спортивной формы мотоциклиста, участвующего в гонках по гаревой или земляной дорожке.

БЕГ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ – выполняется на носках (реже с переходом на всю ступню) в различных вариантах: с продвижением боком в сторону, спиной вперёд, с поворотами и т.п.

БЕГ (ГОНКА) КОМАНДОЙ – применяется в лёгкой атлетике и лыжных гонках.

БЕГ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ – вид спортивных упражнений.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА – служит для занятий и соревнования по бегу и для разбега при прыжках и метаниях, а зимой – для бега на коньках. Дорожки бывают прямые и круговые, разной длины и ширины.

БЕГОВАЯ УПРЯЖЬ – применяется при тренинге и испытаниях рысаков. Беговую упряжь надевают на стоящих на развязке лошадей в определенном порядке (потник, подпруга, капсюль, уздечка с удилами, трензель, мартингал, шорка, вожжи).

БЕГОВОЙ КРУГ – дорожка для тренинга и испытаний рысаков, имеет вытянутую форму с прямыми длинными сторонами и закругленными поворотами. Длина бегового круга не менее 800 м.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – упражнения, по характеру и структуре выполнения сходные с бегом.

б ег с высоким подниманием бедра. При выполнении этого упражнения занимающийся поднимает бедро до горизонтали или чуть выше;

б ег прыжками с ноги на ногу. Занимающийся продвигается вперед прыжками, поочередно отталкиваясь то одной, то другой ногой от грунта;

с еменящий бег – бег со значительно укороченным шагом.

кезінде қалың матадан көбінесе брезенттен тігіп, аяққиімнің сыртынан киетін шұлық: бұл қалың қарда аяққиімді жылытып, оны және шалбардың балағын су болудан сақтайды.

ТЕМІР ЕТІК – тас жолмен немесе жермен жарысқан кезде мотоцикл-шінің киетін спорт киімінің бір түрі.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖҮГІРУ - әртүрлі нұсқаулармен: арқамен алға қарай, бұрылыстар жасап қапталмен, аяқтың ұшымен (кейде сирек болса да, салмақты табанға ауыстырып) жүгіру.

КОМАНДАЛЫҚ (ЖАРЫС) ЖҮ-ГІРУ – жеңіл атлетикада, шаңғы жарысында қолданылады.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮГІ-РУ – спорттық жаттығулардың бір түрі.

ЖҮГІРУ ЖОЛЫ – жүгіру, секіру мен найза лақтыру, қыс айларында конькимен сырғанау кезінде жаттығу мен жарыста пайдаланылатын жол. Ж.ж. әртүрлі қашықтықта түзу, айналмалы болып келеді.

АТ ӘБЗЕЛДЕРІ – мініс аттарын үйретіп, жарысқа қатыстырғанда пайдаланатын жабдықтар (терлік, жүген, тартпа, таралғы, үзеңгі, ноқта, айыл, құйысқан, жүген ауыздығымен т.б), жылқының басы байлаулы тұрғанда кигізіледі.

АТ ШАБАТЫН АЙНАЛЫМ – атты үйретуге не·шабысын сынауға арналған екі қапталы түзу, бұрылымдары иіліп келген жол. Ат шабатын айналымның қашықтығы 800 м.-ден кем болмайды.

ЖҮГІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – сипатымен құрылымы жағынан жүгіруге ұқсас жаттығулар:

санды жоғары көтеріп жүгіру – бұл жаттығуды орындаған кезде сан денеге көлденең келіп, кейде одан да жоғары көтеріледі;

аяқтан аяққа секіріп жүгіру – жаттығу жасаушы жерден бір аяқтан екінші аяққа секіріп жүгіру;

тыпырлап жүгіру – біршама қыска қадаммен жүгіру.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ – одна из дисциплин лёгкой атлетики, которая проводится на дорожке стадиона, где на одинаковом расстоянии одно от другого устанавливаются 5 прочно закрепленных препятствий – барьеров.

БЕГУЩИЙ ТАКЕЛАЖ – совокупность снастей, при помощи которых на яхте поднимают паруса и управляют ими.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ – в местах проведения автомобильных и мотоциклетных соревнований принимаются дополнительные меры по обеспечению безопасности движения, заключающиеся в правильном выборе трассы и оборудовании её в соответствии с характером соревнования; охране трассы; организации связи по трассе; подготовке средств противопожарной безопасности, медицинской скорой помощи.

БЕЙСБОЛ (англ. baseball, от base – база, основание и ball — мяч) – спортивная командная (по 9 чел.) игра с мячом и битой, широко распространена в США, Канаде и др. странах.

БЕЛАЯ ТРОПА – поверхность земли покрытая снегом. Осенне-зимняя охота на зверя ведется по белой тропе на снегу.

БЕЛКИ – основная составная часть всякого живого организма. Белки постоянно расходуются и создаются вновь, при этом тем интенсивнее, чем интенсивнее жизнедеятельность. Для построения и обновления органов и тканей организм нуждается в постоянном введении белков с пищей.

БЕЛУХА – высочайший горный массив Алтая, увенчанный двумя вершинами: восточной (4542 м) и западной (4440 м).

БЕСЕДА – вопросно-ответная форма общения исследователя с респондентом.

БИАТЛОН (от лат. bis – дважды и греч. athlon – состязание, борьба) – современное зимнее двоеборье;лыжная гонка на 20 км со стрельбой из винтовки на четырех огневых рубежах, расположенных примерно на 3, 8, 13 и 18 км.

ТОСҚАУЫЛМЕН ЖҮГІРУ – стадион жолында бірінен кейін екіншісі бірдей арақашықтыққа мықтап орналасқан 5 тосқауыл-кедергіден жүгіріп өтетін жеңіл атлетикалық бәсекенің бір түрі.

ТАСЫМАЛДЫҚ – желкенді көтеріп, соның көмегімен басқаруға арналған жабдықтар салынған сүйреп жүретін құрал.

ҚОЗҒАЛЫС ҚАУІПСІЗДІГІ – автомобиль және мотоцикл жарыстары өтетін жерде жолдың қауіпсіздігі үшін қолданылатын шаралар жарыстың сипатына сәйкес жолдың, белгілердің таңдалып алынуы, жолды күзету, жол бойындағы төрешілердің байланысы, өрттен сақтанатын құрал-жабдықтардың, медициналық жедел жәрдем көмегінің болуы.

БЕЙСБОЛ (ағыл. Baseboll, base – база, boll – доп сөздерінен шыққан) – әрқайсысында 9 ойыншылары бар доппен және ұратын таяқпен ойналатын командалық спорт түрі. АҚШ-та, Канада да басқа да елдерде кең тараған.

ҚАНСОНАР – күз-қыс айларында алғашқы қар түскен күні із кесіп отырып аң аулаудың түрі.

БЕЛОКТАР – барлық ағзаны ағзаны құрайтын негізгі зат. Өмірдің қабілеті неғұрлым қарқынды болса, белоктар да соғұрлым көбірек жұмсалып, толығып отырады. Тәннің ағзалары мен тіні қайта жаңарып, құрылып отыруы үшін тағам құрамында белоктар үнемі жеткі-ліктілікті болуы тиіс.

МҰЗТАУ – Алтай тау сілеміндегі екі басты ең биік шың: шығыс басы (4542 м), батыстағы басы (4440 м).

СҰХБАТ – сұрақ қоюшы мен жауап берушінің арасындағы сұрақ-жауап түріндегі әңгіме.

БИАТЛОН (латын. bis — екі рет және грек тілінен athlon — бәсеке, күрес) — қысқы қазіргі қоссайыс: төрт тұста винтовкамен нысана көздеп 20 километр қашықтыққа шыңғымен жарысу. Нысана шамамен 3,8,13 және 18-ші километрде көзделеді.

БИВАК (бивуак) — временное расположение на ночлег вне населённого пункта — в палатках, охотничьих избушках, хижинах, под заслоном или под открытым небом.

БИЛЬЯРД (англ. Boolyard, фр. Billiart) — спортивная игра с шарами и кием на специально обустроенном столе.

БИНТ БОКСЁРСКИЙ — лента из эластичной ткани, длиной 2-2,5 м и шириной 35-40 мм, употребляемая для бинтования кистей рук боксёров, чтобы предохранить их от ушибов и вывихов.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ (греч. bios — logos жизнь — слово. учение, test) — обобщающее название физиологических, биохимических, медицинских тестов.

БИОМЕТРИЯ (греч. bios+metreo жизнь+-измеряю) — совокупность приёмов планирования и обработки данных биологического исследования (или биологической части) статистическими методами.

БИОМЕХАНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ — наука, изучающая движения человека при выполнении физических упражнений.

БИОРИТМЫ — физическое состояние человеке (как и его эмоции и умственных способности) — подчинены определенным многодневным ритмичным колебаниям, которые называются биоритмами.

БИОХИМИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА — самостоятельная отрасль функциональной биохимии, изучает химические процессы, происходящие в организме при выполнении физических упражнений.

БИТУК (в бильярде) — шар, которым ударяют по другим шарам.

БЛЕСНЕНИЕ — ловля рыбы на ис-кусственные приманки — небольшие узкие металлические пластинки различных форм и расцветок, обычно из латуни, меди, серебра, олова или свинца с одним, двумя или тремя крючками на одном конце и небольшим колечком для соединения с лесой на другом.

ЕРУЛЕЙТІН ЖЕР — кез келген иесіз жерге ерулеп шатыр, аңшылар жертөлесіне, күркенің ішіне, ық жерге, ашық аспан астында ерулеп кешке қону.

БИЛЬЯРД (ағылшын. Boolyard, фр. Billiart) — домалақ шар және келдек таяқпен арнайы жасалған үстел үстінде ойналатын спорт түрі.

БОКСШЫЛАРДЫҢ БИНТІ — ұзындығы 2-2,5 м. ені 35-40 мм, келетін саусақ буындарының жарақаттануы мен шығуынан сақтау үшін саусақтарды таңатын созылмалы матадан жасалған таспабау.

БИОЛОГИЯЛЫҚ ТЕСТІЛЕР (грек. bios+logos өмір+сөз. білу, test) — физиологиялық, биохимиялық, медициналық тестілердің жиынтық атауы.

БИОМЕТРИЯ (грек. bios+metreo өмір+өлшем) — биологиялық зерттеулердің немесе оның бөлігінің нәтижелерін шығару әдістерінің жиынтығы.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БИОМЕХАНИКАСЫ — дене жаттығуларын орындаған кезде адамдардың қимыл-қозғалысын зерттейтін ғылым саласы.

БИОЛОГИЯЛЫҚ ЫРҒАҚТАР — адамдардың тән жағдайының (оның мінез-құлқы мен ой-өрісінің бейімделуі) биоритм деп аталатын белгілі біркелкі тербеліске бағынуштылығы.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН СПОРТТЫҢ БИОХИМИЯСЫ — дене жаттығуларын орындаған кезде ағзада туындайтын химиялық өзгерістерді зерттейтін биохимиялық қызметтің жеке саласы.

САҚАШАР (бильярдта) — басқа шарларды соғатын шар.

АЛДАЙТЫН ЖЕМ — әдетте қалайыдан, мыстан, күмістен, қоладан, қорғасыннан жасалатын бір, екі немесе үш қармақ бекітілетін балықтарды алдап қармакка түсіретін түрі мен түсі әрқилы, басында қармақтың жібімен жалғасу үшін жасалған кішкене шығыршығы бар кішкентай, жіңішке металл қаңылтырлар.

БЛИЖНИЙ БОЙ (в боксе) – бой на ближней дистанции. Занимает значительное место в современном боксе.

БЛИНДЕРЫ (от нем. blind — слепой) – специальное приспособление, закрывающее глаза лошадей сбоку и позволяющее ей смотреть только вперед.

БЛОКИРОВАНИЕ (в спортивных играх) – защитный приём, сущность которого заключается в преграждении пути мячу или игроку противника.

БЛОКИРОВАТЬ УДАР (в боксе) – провести встречное защитное движение руки боксёра, останавливающее удар соперника.

БОБСЛЕЙ (англ. bob-sleigh) – скоростной спуск с гор по ледяной трассе на спортивных управляемых санях. Стальные сани состоят из двух шарнирно соединенных частей: передней, управляемой рулем, и задней, неподвижной.

«БОДАНИЕ» – в борьбе, боксе и восточных единоборствах приёмы использования головы в инфайтинге с целью нажимов и упоров в грудь и плечи противника. Проводится в тех случаях, когда мало искусный спортсмен грубо напирает вперед без всякой видимой необходимости.

БОДИБИЛДИНГ (в простонародье культуризм или атлетизм) – вид спорта, в котором атлет должен продемонстрировать развитие мышечных групп и всего тела в целом, а также умение двигаться на сцене. Был основан в 1946 братьями Беном и Джо Вэйдерами.

БОЕВАЯ СТОЙКА – оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению боевых задач.

БОЕВАЯ СТОЙКА БОКСЁРА – универсальное исходное положение, применяемое боксёром, как для наступательных, так и для оборонительных действий.

БОЕВАЯ СТОЙКА ФЕХТОВАЛЬЩИКА – положение фехтовальщика, наилучшим образом обеспечивающее его готовность к нападению и обороне.

ІРҒЕДЕН ҰРУ (бокста) – қазіргі бокста жиі қолданылатын іргеге еніп жақын аракашықтықта жұдырықтау.

ТҰМША (нем. blind — соқыр) – жылқының екі көзін қапталынан жауып, тек қана алдына қарап отыруды қамтамасыз ететін жабдық.

ТОСҚАУЫЛ ҚОЮ (спорт ойындарында) – доптың немесе қарсы команда ойыншысының жолын кесетін қорғаныс.

СОҚҚЫҒА ТОСҚАУЫЛ ҚОЮ (бокста) – қарсыласының соққысын тоқтату үшін білекті немесе қолды соққының жолына тосу.

БОБСЛЕЙ (ағыл. bob-sleigh) – спортшының басқаруымен таудағы мұз жолымен тез түсетін спорт шанасы. Болат темірден жасалған топса арқылы алдыңғы және артқы бөлімдерден тұратын шананың алдыңғы бөлігі тетік арқылы басқарылады, артқы бөлігі қозғалмайды.

«СҮЗІСУ» – қарсыласының кеуде-сіне, иығына басын тіреп, қысу арқылы қашқақтау мақсатымен күресте, бокста және шығыс жекпе-жектерінде қолданылатын әдіс. С. әдіс-айласы жұтаң спортшы алдына ешқандай мақсат қоймай алға қарай дөрекіленіп ұмтыла беруден туады.

БОДИБИЛДИНГ (халық арасында культуризм немесе атлетизм деп аталады) – спортшы жетілген бұлшық ет топтары мен мүсінін көрсетіп, сахнада әдемі жүруді көрсететін спорт түрі. Негізін 1946 жылы ағайынды Бен мен Джо Вэйдерлер салған.

ДАЙЫН ТҰРУ – алға қойған мақсатты жақсы орындау үшін дене мүшелерінің бір-бірлеріне ыңғайлы қалыпта орналасып тұруы.

БОКСШЫНЫҢ ДАЙЫН ТҰРУЫ – шабуылға шығу үшін де, қорғанысқа көшу үшін де жекпе-жектің алдында боксшының жан-жақты дайын қалыптағы тұрысы.

САЙЫСШЫНЫҢ ДАЙЫН ТҰРУЫ – шабуылға шығу мен қорғануды ең қолайлы жағдайда қамтамасыз ететін сайысшының тұрысы.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА – развивались в странах Азиатского региона. Характеризуются тем, что культуры народов, населяющих его, находились во взаимосвязи и обогащали друг друга.

БОЙ БОКСЁРОВ – поединок двух соперников в установленные правилами отрезки времени (раунды).

БОЙ ВОЛЬНЫЙ (в боксе) – поединок, проводимый в соответствии с правилами соревнований, без ограничения применяемых боксёрами технико-тактических средств.

БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ (в боксе) – поединок боксёров на укороченной дистанции, допускающей непосредственное соприкосновение туловищами соперников.

БОЙ НА ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ (в боксе) – поединок боксёров, позволяющий выполнять ударные и защитные действия без сближения с соперником.

БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ (в боксе) – поединок боксёров, позволяющий проводить активные действия только с помощью сближения соперников.

БОЙ ОТБОРОЧНЫЙ – официальный поединок в неофициальных соревнованиях или в ходе тренировочного процесса с целью выявления сильнейшего спортсмена для комплектования команды.

БОЙ ПАССИВНЫЙ – поединок, проводимый соперниками без инициативы, с низкой плотностью боевых действий.

БОЙ ПОКАЗАТЕЛЬНЫЙ (в боксе) – условный, неофициальный поединок, без присуждения победы, с целью демонстрации технико-тактических приёмов и действий.

БОЙ ПОЛУФИНАЛЬНЫЙ – поединок, в результате которого определяется финальная пара сильнейших.

БОЙ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ – каждый официальный поединок боксёров до полуфинальных боев в соревнованиях.

ШЫҒЫСТЫҢ ЖАУЫНГЕРЛІК ӨНЕРІ – Азия аумағындағы елдерде дамыған. Осы жерлердегі елдерді мекендеген халықтар бір-бірлерімен тығыз мәдени қарым-қатынаста өмір сүріп, өзара байытып отырғанын көрсетеді.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ – жарыс ережесі бойынша тағайындалған уақыт ішінде әр раундтардан (кезеңнен) тұратын бәсеке.

ЕРКІН ЖЕКПЕ-ЖЕК (бокста) – жарыс ережесіне сай өтетін барлық әдістер мен тәсілдерді орындауға шек қойылмайтын жекпе-жек.

ЖАҚЫН АРАҚАШЫҚТЫҚТА ҰРЫС САЛУ (бокста) – қарсыластардың денелері бір-бірлеріне тиісіп қыска аракашықтықта ұрыс салу.

АЛЫС АРАҚАШЫҚТЫҚТАН ҰРЫСҚА ТҮСУ (бокста) – соққы жұмсау мен қорғануда қарсыласын жақындатпай алыс аракашықтықта ұрыс салу.

ОРТА АРАҚАШЫҚТЫҚТА ҰРЫС САЛУ (бокста) – аракашықтық сәл жақындаған кезде белсенді қимылдар жасап ұрыс салу.

ІРІКТЕУ ЖАРЫСТАРЫ – команданы жасақтау немесе күшті спортшыны анықтау үшін жаттығулардың барысында өтетін бейресми жарыстағы ресми жекпежек.

СЫЛБЫР ЖЕКПЕ-ЖЕК – айла-тәсілдерді сирек колданып, сыбыр қимылдап ынтасыз өтетін бәсеке.

КӨРСЕТУ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ (бокста) – әдіс-айла мен тәсілдердің деңгейін көрсету мақсатымен, бірақ жеңімпазды анықтамайтын, шартты түрде өтетін бейресми бәсеке.

ЖАРТЫЛАЙ ФИНАЛДЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК – нәтижесінде ақтық бәсекеге түсетін ең күшті екі спортшыны анықтайтын жекпе-жек.

АЛДЫН АЛА ЖЕКПЕ-ЖЕК – жарыстың барысында жартылай финалға дейін өткен әрбір ресми бәсеке.

БОЙ ПРОТИВ ЛЕВШИ – следует изменить свою боевую стойку, повернув ее немного влево. Это даёт возможность сократить путь правой руке, которая в бою с левшой должна действовать быстро и сильно.

БОЙ РАВНЫЙ – поединок, в результате которого преимущество каждого из боксёров при оценке победы судьями и специалистами, неоднозначно и минимально.

БОЙ С ТЕНЬЮ – бой с воображаемым противником.

БОЙ ТЕХНИЧНЫЙ – поединок спортсменов, проходящий без нарушений правил, с высоким уровнем мастерства.

БОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – служит важнейшим методическим средством обучения и тренировки спортсмена.

БОЙ УСЛОВНЫЙ – практикуемый в учебно-тренировочном процессе спортсменов поединок с определённым ограничением технико-тактических средств и конкретным заданием.

БОЙ УЧЕБНЫЙ – бой без определения победителя. В тренировочном процессе направлен на закрепление определенных технико-тактических комбинаций в условиях обстановки, приближённой к боевой.

БОЙ ФИКТИВНЫЙ – поединок по взаимной договоренности соперников.

БОЙ ФИНАЛЬНЫЙ – заключительная встреча спортсменов, в итоге которой определяется чемпион (победитель).

БОЙ ЧЕТВЕРТЬФИНАЛЬНЫЙ (в боксе) – поединок, в результате которого определяются участники полуфиналов – призеры соревнований.

БОЙНИЦА (в тире) – небольшое окно для стрельбы через него.

БОКОВАЯ ЛИНИЯ – часть разметки спортивной площадки. Ограничивает длинную сторону площадки (поля).

БОКОВЫЕ УДАРЫ (в боксе) – удары боксёра, при которых кулак движется к цели сбоку. По своей технической структуре они очень разнообразны, и, прежде всего, различаются по длине (длинные и короткие удары).

СОЛАҚАЙҒА ҚАРСЫ ҰРЫС САЛУ – бұл үшін сәл солға бұрылып жекпе-жекке дайындық тұрысын өзгерту қажет. Солақайға қарсы күшті әрекет жасау үшін оң қолдың жолын қысқартуға мүмкіндік туғызады.

ТЕҢ ЖЕКПЕ-ЖЕК – спортшылардың өнеріне төрешілер мен мамандардың берген бағасы бойынша елеусіз немесе сәл ғана басымдылығы бар деп есептелген бәсекенің нәтижесі.

КӨЛЕҢКЕМЕН ұрыс – қарсыласты көз алдында ғана елестетіп өткізетін бәсеке.

ӘДІСҚОЙ ЖЕКПЕ-ЖЕК – спортшының жоғары шеберлік деңгейін көрсетіп, жарыс ережесін бұзбай өткізген бәсекесі.

ЖАТТЫҒУ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ – спортшыны үйрету мен жаттықтырудың маңызды тәсілдік түрі.

ШАРТТЫ ЖЕКПЕ-ЖЕК – нақты тапсырма беріліп әдіс-тәсілдерді белгілі мөлшерде ғана шектеп көр-сетіп оқу-жаттығу жұмыстарын өткізу барысында тәжірибеден өткен бәсеке.

ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ – мұнда жеңімпаз анықталмайды. Нағыз жекпе-жекке жақын жағдайда үйренген әдістер мен тәсілдерді бекітуге бағытында өрбитін жаттығу бәсекесі.

ЖАЛҒАН ЖЕКПЕ-ЖЕК – алдын ала жасалған бәсекелестердің келісім бойынша өтетін жекпе-жек.

АҚТЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК – нәтиже-сінде чемпионды (жеңімпазды) анықтайтын ең соңғы бәсеке.

ШИРЕК ФИНАЛДЫҚ ЖЕКПЕ-ЖЕК (бокста) – осы бәсекенің нәтижесінде жартылай финалға шығатындар яки жарыстың жүлдегерлері анықталады.

ОҚПАН (нысана көздейтін тирде) – оқ ату үшін жасаған тесік.

ҚАПТАЛ СЫЗЫҚ – ойын өтетін алаңның шектейтін белгісі, алаңның қапталдағы (ұзын жағы) тұсын шектейтін сызық.

ҚАПТАЛДАН СОҒУ (бокста) – діттеген жерге қапталдан тиетін боксшының соққысы. Орындалу әдісі жағынан бұл соққы әртүрлі, (алыс, қысқа қашықтықтан соғу) болып бөлінеді.

БОКС (англ. box — удар) — сложнокоординированный, нестандартный, скоростно-силовой вид спор-тивных единоборств, суть которого сводится к бою двух спортсменов на ринге, из которых каждый, избегая ударов противника, стремится нанести ему большее количество точных ударов в определенные части тела. Бокс делится на любительский и профессиональный.

«БОКС!» — команда, которую подает рефери боксёрам для начала поединка или его продолжения после остановки боя.

БОКСЁР — спортсмен, систематически занимающийся боксом и активно выступающий в соревнованиях

БОКСЁР АТАКУЮЩЕГО СТИЛЯ — спортсмен, проводящий поединок на основе активных наступательных действии.

БОКСЁР-АУТФАЙТЕР — боксёр, придерживающиеся тактики аутфайтинга, т.е. боя на дальней дистанции.

БОКСЁР ВЫНОСЛИВЫЙ — спортсмен, проявляющий в поединке высокий уровень специальной работоспособности. Боксёр выносливый проводит бой активно, с высокой плотностью боевых действий.

БОКСЁР «ДВУРУКИЙ» — спортсмен, обладающий сильным ударом с двух рук или одинаково интенсивно ведущий боевые действия как левой, так и правой руками.

БОКСЁР, ДЕЙСТВУЮЩИЙ НА КОНТРАТАКАХ — спортсмен с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий.

БОКСЁР «ДИСТАНЦИОННИК» — спортсмен, преимущественно владеющий технико-тактическими средствами ведения боя на дальней дистанции.

БОКСЁР «ДРАЧУН» — спортсмен, не владеющий широким арсеналом тактических приёмов, пренебрегающий защитными действиями, стремящий навязать сопернику бой с установкой на грубый обмен ударами.

БОКС (ағыл. Box — соққы) — спорттық жекпе-жектің қимыл-қозғалысы күрделі, әртекті, рингке шыққан әр спортшы өзіне бағытталған соққылардан жалтара жүріп қарсыласының денесінің белгілі бір аумағына көбірек соққы дарытуға тырысатын, күш пен шапшаңдыққа құрылған спорттық жекпе-жектің түрі. Б. әуескойлар және кәсіпқойлар боксы болып бөлінеді.

«БОКС!» — жекпе-жек тоқтатылған немесе басталған кезде оны жалғастыру (бастау) үшін берілетін пәрмен.

БОКСШЫ — бокспен үнемі айналысатын және одан өтетін жарыстарға қатысатын спортшы.

ШАБУЫЛ МӘНЕРІНДЕГІ СПОРТШЫ — жекпе-жектерін үнемі алға ұмтылып, шабуыл жасап өткізетін спортшы.

АУТФАЙТЕР — тәсілін ұстанып алыс аралықтан қаша жүріп ұрыс салатын боксшы.

ШЫДАМДЫ БОКСШЫ — жекпе-жектер кезіндегі арнайы бәсекені жоғары, екпінді қарқынмен өткізетін спортшы. Шыдамды боксшы ұрысты белсенді түрде, тығыз шабуыл қарқынында өткізеді.

«ҚОСҚОЛДЫ» БОКСШЫ — екі қолымен де күшті соққылар жасап, жекпе-жектер кезінде оң қолмен де, сол қолмен де бірдей екпінмен ұра алатын боксшы.

ҚАРСЫ ШАБУЫЛДАУШЫ БОКСШЫ — шапшаңдық қасиеттері жоғары, қарсыласының қателіктерін шебер пайдаланып, оның шабуылдарынан алдап өтіп, қарсы, жауап соққылар жасай алатын өте шапшаң, айлакер спортшы.

«АЛЫСТАН ҰРАТЫН» БОКСШЫ — әдіс-айласын алыс қашықтыққа жүріп жақсы пайдаланып жекпе-жектерді өткізе алатын спортшы.

«ТӨБЕЛЕСКІШ» БОКСШЫ — жан-жақты тәсілмен әдістерді меңгере алмаған, қорғаныс әрекеттеріне мән бермейтін, қарсыласымен дөрекі соққы алмасуды ғана мақсат тұтатын спортшы.

БОКСЁРКИ – специальная обувь боксёра.

БОКСЁР КЛАССНЫЙ – спортсмен, обладающий высоким уровнем спортивного мастерства, систематически показывающий высокие спортивные результаты.

БОКСЁР-ЛЕВША – спортсмен левосторонней стойки, обладающий более сильным ударом левой рукой.

БОКСЁР-ЛЮБИТЕЛЬ – боксёр, состоящий членом любительской спортивной организации, выступающий в соревнованиях по любительским правилам, не получающий за свои выступления гонораров.

БОКСЁР МАЛОПОДВИЖНЫЙ – спортсмен с ограниченными способностями маневрирования и передвижения по рингу во время ведения боя.

БОКСЁР, НЕ ВОСПРИИМЧИВЫЙ К УДАРАМ – спортсмен, который благодаря своим физическим возможностям способен сохранять высокий уровень боевых качеств и работоспособность в ходе поединка в ситуациях получения точных и сильных ударов, дошедших до наиболее уязвимых точек в зоне тела.

БОКСЁР НОКАУТИРОВАННЫЙ – спортсмен, потерявший способность продолжать бой вследствие получения сильного удара или ударов и не пришедший в боевую готовность до счета «десять» и команды рефери «аут».

БОКСЁР ОБОРОНИТЕЛЬНОГО СТИЛЯ – спортсмен, ведущий поединок с тактической установкой на сдерживание атакующих действий и изматывание соперника.

БОКСЁР-ПРАВША – спортсмен, обладающий более сильным ударом правой руки.

БОКСЁР-ПРОФЕССИОНАЛ – боксёр, принадлежащий профессиональному клубу, выступающий в соревнованиях за денежное вознаграждение по правилам профессионального бокса.

БОКСЁРСКИЙ МЕШОК – снаряд, используемый для упражнений в ударах.

БОКСЁРСКИЙ ШАГ – способ передвижения боксёра с помощью вышагивания,

БОКСЁРКА – боксшының арнайы аяққиімі.

ШЕБЕР БОКСШЫ – спорттық шеберлігі өте биік, үнемі жоғары деңгейдегі нәтижелер көрсететін спортшы.

СОЛАҚАЙ БОКСШЫ – сол қапталымен тұрып, сол қолымен күшті соққылар жасай алатын спортшы.

ӘУЕСҚОЙ БОКСШЫ – өзінің өнер көрсеткені үшін сыйақы алмайтын, әуесқойлар спортының ережесі бойынша жарысқа қатысатын, әуесқой спортшылардың ұйымында есепте тұратын спортшы.

ШАБАН БОКСШЫ – жекпе-жектер кезінде жай жүретін және қимылмен алдау, рингте қозғалу мүмкіншілігі шектеулі спортшы.

СОҚҚЫ ӨТПЕЙТІН БОКСШЫ – жекпе-жектер кезінде денесінің жанды жерлеріне тиген дәл әрі ауыр соққыларға қарамастан өзінің жігерлілік қасиеттері мен жұмыс істеу қабілетіне сәйкес өзін жоғары деңгейде ұстай алатын спортшы.

НОКАУТ АЛҒАН БОКСШЫ – рефери онға дейін санап «аут» командасын берген шақта дайын қалпына келе алмаған, күшті соққы немесе соққылар алған соң жекпе-жекті әрі қарай жалғастыру қабілетінен айырылған спортшы.

ҚОРҒАНЫС МӘНЕРІНДЕГІ БОКСШЫ – қарсыласының шабуылын тежеп, сол арқылы оны шаршату тәсілімен жекпе-жек жүргізетін боксшы.

ОҢҚАЙ БОКСШЫ – оң қапталымен тұратын, оң қолының соққысы күшті спортшы.

КӘСІБИ БОКСШЫ – кәсіби бокстың ережесі бойынша өнер көрсететін, жекпе-жекке шыққаны үшін ақшалай сыйақы талап ететін, кәсіпқойлар клубының мүшесі болып есепте тұрған боксшы.

БОКС ҚАБЫ – соққыларды же-тілдіру үшін пайдалынатын жабдық.

БОКСШЫНЫҢ ЖҮРІСІ – ойлаған тәсілдерді шешу мақсатында, қарсыласы-

обычных, приставных и скрестных шагов для изменения дистанции между собой и соперником с целью решения конкретной тактической задачи.

БОКСЁР С НОКАУТИРУЮЩИМ УДАРОМ – спортсмен, обладающий сильным акцентированным ударом, который наносит в особо уязвимые места, разрешённые правилами соревнования, частей тела соперника и заканчивает поединок ранее установленного правилами времени боя.

БОКСЁР, УКЛОНЯЮЩИЙСЯ ОТ БОЯ – спортсмен, чувствующий явное преимущество соперника в спортивном мастерстве, избегающий ведения активных действий с помощью маневрирования и ухода с боевой дистанции.

БОКСЁРЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПЛАНА – боксёры, предпочитающие атаковать с дальной дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию.

БОКСЁРЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ (самобойные) – не подходящие под каноны «академической» типовой техники. Их индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения спортсмена и зависит от физических и психических свойств бойца.

БОКСЁРЫ КОМБИНАЦИОННОГО ПЛАНА – боксёры, строящие бой за счет комбинаций и хорошо отточенных серий ударов, которые «примеряют» к противнику в процессе разведки боем.

БОКСЁРЫ-ЛЕВШИ – боксёры ведущие бой в правосторонней стойке. Манера боя этих боксёров может быть различной, но обычно они бьют резко и сильно левой рукой.

БОКСЁРЫ «СИЛОВИКИ» – боксёры, предпочитающие боксировать в атакующей манере на средней и ближней дистанции, где большее предпочтение отдается так называемым круговым ударам (боковым – хукам, снизу – апперкотам).

БОКСЁРЫ УНИВЕРСАЛЫ – многоплановые боксёры, которые сочетают в себе мен арақашықтықты өзгерте отырып, аяқтарын алмастырып, қарапайым қимылдармен ілгері-кейін, екі қозғалып, ыңғайлы жағдайда жүру тәртібі.

ТАЛДЫРЫП ҰРАТЫН БОКСШЫ – қарсыласын жарыс ережесі бойынша рұқсат етілетін жанды жерінен ұрып, күшті әрі дәл соққылары арқылы жекпе-жекті белгіленген уақытынан ерте бітіретін спортшы.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТЕН ТАЙСАҚТАЙТЫН БОКСШЫ – қарсыласының спорттық шеберлігі жағынан өзінен басым екендігін сезіп, белсенді қимылдар жасамай, қашқақтап жүру арқылы шиеленіс жасамай ұрыс салу арақашықтығынан кетуге тырысатын спортшы.

АРАҚАШЫҚТЫҚТЫ ҰСТАЙТЫН БОКСШЫЛАР – алыстан шабуыл жасауға, шабуылдан кейін бұрынғы арақашықтыққа қарсыласынан тез кетуге мән беретін боксшылар.

ӨЗІНДІК ЕРЕКШЕЛІГІ БАР БОКСШЫЛАР (табиғатынан дарынды) – үйреншікті, біркелкі әдістердің заңдылығынан тыс спортшының өзгеше қажырының нәтижесінде ерекшелік мәнері қалыптасып, олардың психологиялық және дене күшінің дербес дайындығы.

АЙЛА-ШАРҒЫЛЫ БОКСШЫЛАР – жекпе-жекті барлау барысында мұқият әзірлеген соққылар жүйесін «сынайтын» бәсекені жан-жақты әдіс-айлаға құратын боксшылар.

СОЛАҚАЙ БОКСШЫЛАР – жекпе-жекті оң қолын алға ұстап өткізетін боксшылар. Мұндай боксшылардың мәнері әркилы, олар сол қолымен тез, әрі күшті ұрады.

«КҮШКЕ САЛАТЫН» БОКСШЫ – өзінің жекпе-жектерін орташа және жақын арақашықтықта шабуыл мәнерінде өткізуді ұнататын, шиырып ұратын соққыларға (қапталдан-хук, төменнен-аперкот) көбірек мән беретін боксшылар.

ӘМБЕБАП БОКСШЫЛАР – жекпе-жектерді өткізудің барлық тәсілдерінің

одновременно все типы тактики ведения боя. Они разнообразны, работают на всех дистанциях, как при атакующих и контратакующих действиях, так и в обороне.

БОЛЕВОЙ АНАЛИЗАТОР возбуждается при действии сильных или разрушительных раздражений, вызывающих ощущение боли.

БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ (в самбо) – специальные приёмы воздействия на суставы рук и ног противника, вызывающие у него болевые ощущения.

БОЛЬШОЙ ОБОРОТ (в гимнастике) – маховое вращательное движение на прямых руках вокруг перекладины.

БОНЫ – плавучие плоты или мостки из поплавков, служащие причалами (пристанью) для небольших спортивных плавательных средств.

БОРЗАЯ – охотничье собака особой породы.

БОРТОВЫЕ ОГНИ (в парусном спорте) – зеленый и красный огни, которые ночью должны нести яхты, идущие под парусами, или показывать их при сближении с другими судами.

БОРТЫ ХОККЕЙНЫЕ – деревянные ограждения, устанавливаемые по боковым и лицевым линиям поля для хоккея с шайбой и хоккея с мячом.

БОРЦОВСКИЙ МЕШОК – цилиндрической формы мягкий мешок для тренировки борцов.

БОРЬБА – спортивное единоборство по определенным правилам (разным для отдельных видов), в котором каждый из спортсменов с помощью различных приёмов стремится одержать победу по очкам, как правило, прижав соперника лопатками к ковру.

БОРЬБА В ПАРТЕРЕ – приёмы и способы борьбы, применяемые борцами, когда один из них стоит на коленях, опираясь руками о ковер, лежит на груди, на боку, находится в положении мост или полумост.

БОРЬБА В СТОЙКЕ – раздел техники борьбы. Включает в себя приёмы и способы

түрлері бойынан табылатын айла-шарғылы боксшы. Олар әрқилы шабуыл, қарсы шабуыл, сол сияқты қорғаныс кезінде де барлық қашықтықтарда бірдей жұмыс істей алады.

АУЫРТУ ТҮЙСІГІ – ауруды сездіртіп, денені қатты тітіркендіретін әрекеттің салдарынан туындайтын сезім.

АУЫРТУ ӘДІСТЕРІ (самбода) – ауыру түйсігіне әсер ету үшін қарсыласының қол, аяқ буындарына қолданатын әдістердің түрі.

ҮЛКЕН АЙНАЛЫМ (гимнастикада) – екі қолды түзу ұстап белтемірден айналып қимыл жасаудың түрі.

САЛМА – судың ортасына қойылған шағын спорт қайықтары үшін жасалған жүзіп жүрген жабдық немесе көпір.

ТАЗЫ – тегі ерекше аң аулайтын ит.

БҮЙІР ОТТАРЫ (желкен спортында) – түн қараңғылығында жүзген басқа желкенді қайықтармен соқтығысып қалмас үшін қайықтың алдыңғы бүйірлеріне қойылатын көк, қызыл шамдар.

ХОККЕЙ АЛАҢЫНЫҢ ЕРНЕУЛЕРІ – шайбалы немесе допты хоккей алаңдарының екі қапталдағы немесе маңдай түстағы жиектеріне қойылатын ернеуіктер.

КҮРЕС ҚАБЫ – балуандардың жаттығуына арналған, сопақша келген үлгідегі жұмсақ қап.

КҮРЕС – әр спортшы түрлі әдістерді қолданып қарсыласының жауырынын кілемге тигізу арқылы немесе ұпай санымен жеңіске жетуге тырысатын әр түрінің өзінше бөлек ережесі бар спорттық жекпе-жек.

ТӨРТТАҒАНДА КҮРЕСУ – екі балуанның бірі кілемге қолдары мен тізелерін тірен кеудесімен етпетінен түскен, немесе көпірге, жартылай көпірге тұрған, қапталымен құлаған жағдайдағы белдесудің әдістері мен амалдары.

ТҮРЕГЕЛІП БЕЛДЕСУ – қарсыластар кілем үстінде аяғынан түрған жағдайда

бы борьбы, применяемые борцами, когда оба они стоят на ногах: захваты и освобождения от них, выведение из равновесия и сохранение устойчивости, передвижения, применение приёмов нападения, защит и контрприёмов.

БОРЬБА ДЗЮДО – название этой борьбы в переводе с японского звучит как «мягкий путь». В какой-то мере этот перевод дает представление о решающей роли в этом виде борьбы отшлифованных до кошачьей мягкости технических приёмов.

БОРЬБА КАЗАХША КУРЕС – казахская национальная борьба, ведется в стойке с большой подвижностью.

БОРЬБА САМБО – сокращенное название самозащиты без оружия. Приёмы от японской борьбы джиу-джитсу, от русской национальной борьбы («на поясах», «в схватку», «на воротах»), казахов («казакша курес»), татар («куряш»), грузин («чидобы»), якутов («хапсағай»), армян («кох»), узбеков («кураш») и др.

БОРЬБА СУМО – национальная японская борьба среди тяжеловесов, так как благодаря специфике борьбы сумо победителем в ней обычно выходит тот, кто тяжелее и выше.

БОУЛИНГ – (англ. bowling) игра в шары, разновидность кеглей. Игра, похожая на боулинг была известна еще в древнем Египте.

БРАДИКАРДИЯ – замедление ритма сердечных сокращений (пульса), наблюдается при некоторых заболеваниях и как физиологическое явление.

БРАСС (франц. brasse, от bras —рука) – стиль (способ) – спортивного плавания без выноса над водой рук, требующих в горизонтальной плоскости одновременные движения рук и ног.

БРАУТОВСКИЙ КОДЕКС – первые правила соревновании по современному боксу (вступили в си-лу 10 августа 1743 г.).

БРЕВНО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ – один из основных снарядов женской спортивной

ұстасып немесе қолдарының бос екендігіне қарамастан шабуыл жасау, қозғалу, қорғану, қарсы әдістер қолдану, тепетеңдік қалпын бұзу т.б. мақсатында әртүрлі қимылдар, тәсілдер жасау.

ДЗЮДО КҮРЕСІ – жапон тілінен аударғанда «жұмсақ жол» деген ұғымды білдіреді. Қолданатын әдіс-айлаларының мысықтың жүрісіндей қырналғандығына, жұмсақтығына, әрі пәрмендігіне қарағанда осы төңеу бұл күрес түрінің мән-мағынасын өте дәл білдіретін сияқты.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІ – қазақтың ұлттық күресі, белдесу түрегеліп тұрып жоғары қарқында өтеді.

САМБО КҮРЕСІ – қысқаша ата-уы қарусыз қорғану. Әдістері жапонның джиу-джитсу күресінен, орыстардың ұлттық («на поясах», «в схватку», «на воротах»), қазақтың («қазақша күрес»), татардың («куряш»), грузиннің («чидобы»), саханың («хапсағай»), армянның («кох»), өзбектің («кураш») т.б. түрлерінен алынған.

СУМО КҮРЕСІ – ауыр салмақты балуандардың арасында өтетін жапонның ұлттық күресі. Мұнда көбінесе бойшаң, салмағы ауыр спортшылар жеңіске жетеді.

БОУЛИНГ – (ағыл. bowling) шармен өтетін кегли ойынының бір түрі. Боулингке ұқсас ойын ерте дүниеде Мысырда (Египетте) белгілі болған екен.

БРАДИКАРДИЯ – жүрек, тамыр соғысы ритмінің сиреуі, баяулап кейбір ауру түрлерінде, физиологиялық сипат ретінде білініп байқалады.

БРАСС (франц. brasse, bras — қол) – қолды судан шығармай су ішінде ұзыннан жатқан қалпында қол және аяқпен бірдей есіп жүзудің түрі (әдісі).

БРАУТ ЕРЕЖЕСІ – қазіргі бокстың 1743 жылы 10 тамызда алғаш рет қолданылған ережесі.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ БӨРЕНЕ – тепетеңдік қалпын сақтайтын жаттығуларды

гимнастики, применяемый для упражнений в равновесии.

«БРЕЙК-ГРАУНД» (применить позицию) – приёмы, которыми пользуются уходя от стремительной атаки противника, когда боксёру требуется быстро вывести из сферы достигаемости ударов своего партнера.

БРУСЬЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ – основной снаряд мужской и женской спортивной гимнастики, используемый для выполнения упражнений главным образом в упоре и в висе.

БРЮШНОЙ ПРЕСС – группа мышц, образующая брюшную стенку: передне-боковую, попереч-ные мышцы, внутренние и наружные косые и прямые мышцы живота.

БУБЛИК (в акробатике) – приспособление для выполнения стоек головой на голове партнера.

БУЕР – специальная лёгкая конструкция на коньках, движущаяся по льду с помощью парусов.

БУЕРНЫЙ СПОРТ – вид спорта, в основе которого лежит умение управлять буером.

БУКСИРОВКА ЛЫЖНИКА – передвижение лыжника на буксире за живой (лошадь) или механизированной (мотоцикл, автомобиль) тягой. Она применяется в случае невозможности использования транспорта, а также как один из видов спортивных соревнований и как средство развлечения.

БУЛАВА – предмет, применяемый в спортивной и художественной гимнастике при выполнении динамичных маховых упражнений.

БУЛИНГ (дробление) – в видах единоборств называется тактика, заключающаяся в беспрерывном нанесении коротких атак противнику с целью утомить его.

«БУРЕВЕСТНИК» (1957-1991) – Всесоюзное добровольное спортивное общество, объединяющее студентов, профессорско-преподавательский состав и сотрудников высших учебных заведений, а также членов их семей.

орындауға арналған әйелдер спорттық гимнастикасының негізгі құралдарының бірі.

«БРЕЙК ГРАУНД» (жағдайынды пайдалану) – қарсыласының қарқынды шабуылынан құтылып оның соққылары дарымайтын маңға тез шығу талабы қойылатын сәт.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ҚОССЫРЫҚ – асылып тұрып, тіреліп ұстап ерлер және әйелдер гимнастикасында жаттығулар жасауға арналған негізгі жабдық.

ІШ ЕТТЕРІ – дененің алдыңғы жағындағы түзу, қиғаш, көлденең орналасқан қабырға құрап, ішкі органдарды қорғап тұратын ішкі-тысқы бұлшық еттердің тобы.

ТҰРЫҚ (акробатикада) – әріптесінің төбесіне баспен тұруға арналған шағын жабдық

БУЕР – желкеннің күші арқылы мұз үстінде сырғанауға арналған конькиге орнатылған жеңіл жабық.

БУЕР СПОРТЫ – буерді басқару біліктілігіне негізделген спорт түрі.

ЖЕПЛМЕ – жанды (атқа) немесе механикаландырылған көлікке (автомобиль, мотоцикл, катер) жегіліп тартылып жүру. Ол транспортты пайдалануға мүмкіншілік болмаған жағдайда немесе көңіл көтеретін ойын, жарыс өткізетін спорт түрі ретінде пайдаланылады.

ҰРШЫҚ – дәлдік пен мәнерлі ырғақпен лақтыру жаттығуларын орындауға арналған спорттық және көркем гимнастикадағы құрал.

БУЛИНГ (бөліну) – қарсыласын шаршату мақсатымен тынымсыз қысқа шабуыл жасай беру тәсілі жекпе-жек спорт түрінде осылай деп аталады.

«БУРЕВЕСТНИК» (1957-1991) – студенттерді, оқытушы-профессорларды, жоғары оқу орындарының қызметкерлерін, олардың отбасы мүшелерін біріктірген бүкілодақтық ерікті спорт қоғамы.

БЫСТРОТА – способность различных передвижений с максимальным ускорением.

БЫСТРОТА РЕАКЦИИ – скоростная характеристика, определяемая интервалом времени от внезапного начала движения.

БЬЮЩАЯ РУКА БОКСЁРА – рука, выполняющая ударное движение.

ШАПШАҢДЫҚ – әртүрлі қимыл-қозғалыстарды өте тез орындайтын шапшаңдық қасиеті.

СЕЗІНУ ШАЛТТЫҒЫ – күтпеген жерден қимылдың тез басталып, белгілі бір уақыт аралығына дейінгі шапшаңдық өлшемі.

БОКСШЫНЫҢ ҰРАТЫН ҚОЛЫ – соққылар жасайтын боксшының ұратын қолы.

В

ВАБА (манка) – заманивание к определенному месту путем имитации голоса того или иного зверя, птицы.

ВАЛЬТРАП (ит. qualdrappa). 1. Покрывало из сукна или бархата, надеваемое на спину лошадей под или на седло. 2. Полотняный номерной потничек (со стартовым номером), применяемый на скачках.

ВВЕДЕНИЕ МЯЧА В ИГРУ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ – в большинстве спортивных игр введение мяча в игру производят с места выхода его за линию площадки для игры.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА (шайбы) – технический прием, которым пользуются в ряде спортивных игр. Ведение мяча заключается в продвижении игрока с мячом (шайбой).

ВЕДУЩИЙ ИГРОК (в спортивных играх) – идущий впереди, головной, основной игрок.

ВЕЛОБОЛ – командная спортивная игра в мяч на велосипедах.

ВЕЛОГОНКА МИРА – одно из крупнейших в мире традиционных многодневных соревнований велосипедистов-любителей.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий спортивные соревнования на треке, шоссе, по пересечённой (маутенбайк) местности, велобол и соревнований по фигурной езде.

ДЫБЫСТАУ – аңның (немесе құстың) дыбысын салу арқылы олады алдап қажетті жерге әкелу.

СУЛЫҚ (ит. qualdrappa). 1. Барқыттан немесе қалың матадан жасалған алдыңғы жағы ердің астына кететін немесе үстіне бекітілетін жамылғы. 2. Капталында аттың жарысқа қатысатын реттік саны жазылған терлік мата.

ДОПТЫ ҚАПТАЛ СЫЗЫҚТЫҢ СЫРТЫНАН ОЙЫНҒА ҚОСУ – көптеген спорт ойындарында доп алаңнан сыртқа шығып кеткен жағдайда, ойын тәртібі бұзылған тұстан допты қайтадан ойынға қосу.

ДОПТЫ (шайбаны) **АЛЫП ЖҮ-РУ** – көптеген спорт ойындарында қимыл-қозғалыс үстінде спортшының допты (шайбаны) өзімен бірге алып жүруі.

НЕГІЗГІ ОЙЫНШЫ (спорт ойындарында) – алда жүретін, негізгі ойыншы.

ВЕЛОБОЛ – велосипедте отырып доппен өткізетін командалық спорт ойыны.

ӘЛЕМДІК ВЕЛОСИПЕД ЖАРЫСЫ - әуесқой велосипедшілердің арасындағы әлемдегі көпкүндік, дәстүрлі, ең үлкен жарыстардың бірі

ВЕЛОСИПЕД СПОРТЫ – бағдарламасына тректе, тас жолда, ойлы-қырлы (маутенбайк) жерлерде жарысатын, мәнерлеп жүріп, доппен командалық ойын (велобол) өткізілетін спорт түрі.

ВЕЛОТРЕК – специально построенный круговой стадион, дорожка шириною от 4 до 10 м и длиною от 250 до 500 м, предназначенная для езды на велосипедах.

ВЕНТИЛЯЦИЯ ПОМЕЩЕНИЯ (залов) – улучшение качества воздуха в закрытых помещениях (залах) путем замены его чистым.

ВЕРЁВКА АЛЬПИНИСТСКАЯ – основное средство страховки альпиниста.

ВЕРЁВКА ОСНОВНАЯ – крепкая капроновая или нейлоновая плетёная верёвка служит основным связующим звеном между альпинистами – партнёрами.

ВЕРЁВКА ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ (репшнур) – капроновая или нейлоновая плетёная верёвка (как и основная верёвка), сечением 6-8 мм, служит для организации вспомогательных узлов и приёмов. Для страховки не применяется.

ВЕРТИКАЛЬНОЕ БРЕВНО – снаряд для лазания, устанавливаемый на гимнастических площадках и в залах.

ВЕРТОЛЁТНЫЙ СПОРТ – вид авиационного спорта; он включаст полёты на спортивных вертолётах (имеющих полётный вес не свыше 3000 кг) с целью достижения максимальной высоты, дальности или скорости полёта, а также скорости подъёма на заданную высоту.

ВЕРХНИЙ ПРАВЫЙ (левый) **УГОЛ** – угол правой и верхней границ зала.

ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА – сторона зала, где находится правый фланг.

ВЕРХНЯЯ КОНЕЧНОСТЬ – наиболее подвижная часть человеческого тела. Верхняя конечность делят на плечевой пояс (лопатку и ключицу) и свободную верхную конечность (плечо, предплечье, кисть).

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА – наиболее распространены следующие виды верховой езды: манежная – средство обучения всадника и выездки лошади: полевая, спортивная – преодоление препятствий, скачки, высшая школа верховой езды, пробеги.

ВЕЛОТРЕК – велосипедпен жарысуға арналған ені 4-10 м. және қашықтығы 250-500 м. келетін арнайы салынған айналма жол.

АУА ТАЗАРТҚЫШ – жабық бөлмелерде (залдарға) таза ауа жіберу арқылы ауаның сапасын жақсарту.

АЛЬПИНИСТЕРДІҢ АРҚАНЫ – альпинистердің қауіпсіздігін қамтамасыз ететін негізгі жабдық.

НЕГІЗГІ АРҚАН – жуандығы 10-14 мм. болатын капроннан немесе нейлон жіптерден өрілген, әріптестердің арасындағы негізгі байланыс бөлігі болып табылатын және негізгі ауыртпалықты көтеретін арқан.

ҚОСАЛҚЫ АРҚАН (репшнур) – жуандығы 6-8 мм. капрон немесе нейлоннан өрілген (негізгі жіпарқан сияқты) қосымша бөліктерді және әдістерді ұйымдастыруға арналған жабдық. Қауіпсіздік үшін қолданылмайды.

ТІК САТЫ – өрмелеу үшін гимнастикалық аландар мен залдарға қойылатын жабдық.

ТІКҰШАҚ СПОРТЫ – авиациялық спорт түрлерінің бірі, биіктіктің шегіне, қашықтығы мен шапшаңдығына жету, белгілі биіктікке жүкті тез көтеру мүмкіндігін анықтайтын спорттық тікұшақтармен ұшу.

ЖОҒАРЫ ОҢ (сол) **ЖАҚ БҰРЫШ** – залдың жоғарғы шекарасындағы оң (сол) жақтан қиылыс.

ЖОҒАРҒЫ ШЕКАРА – залдың оң канаттағы тұсы.

ЖОҒАРЫ ЖАҚ – адам денесінің жоғары жағында орналасқан мүшелер. Жоғары жаққа иық буыны (жауырын, бұғана), еркін тұратын мүшелер (қар, білек, саусақтар) жатады.

САЛТ МІНУ – ең көбірек тараған түрлері: атқа салт мініп жүру, және атты бас білдіру, желу; бәйге алаңында шабу, салт жүрудің жоғары мектебі, көпкүндік жарыс сияқты түрлері бар.

ВЕРШИНА – высшая точка горы, горного массива, участка хребта.

ВЕС (в спорте) – разделение на категории, зарегистрированные на данный момент массы тела спортсмена.

ВЕС БОЕВОЙ – регулирование массы тела спортсмена к предельно допустимым границам конкретной весовой категории, в которой спортсмен заявлен для выступления в соревновании.

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ – вес, тяжесть, определённой какой-нибудь мерой (например, борец тяжёлого веса и т.д.). В некоторых видах спорта спортсмены, которые участвуют в соревнованиях, разделяются на весовые категория.

ВЕС ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – масса тела спортсмена в тренировочный период его подготовки, несколько превышающая границу весовой категории, в которой он намерен выступать в соревнованиях.

ВЕСЛО – шест с лопастью на конце, при помощи которого спортсмен обеспечивает движение лодке.

ВЕСОВОЙ РЕЖИМ – поддерживание массы тела спортсмена в необходимых границах веса.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ – имеют место в некоторых видах спорта, боксе и тяжелой атлетике, армрестлинге, видах борьбы восточного единоборства. Преимущество одного спортсмена в весе перед другими может оказаться решающим для достижения победы. Чтобы поставить соревнующихся в равные условия, их делят в зависимости от веса на группы, количество весовых категорий в названных видах спорта различно.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АНАЛИЗАТОР – сложное нервное образование в организме человека, предназначенное для восприятия и анализа положения и перемещения тела в пространстве.

ВЕСЫ – прибор для взвешивания. В спорте используются для взвешивания спортсменов и тяжелого инвентаря, вес которых обусловливается правилами соревнований.

ШЫҢ – таудың, тау жотасының, тау сілемінің ең биік нүктесі.

САЛМАҚ (спортта) – дәрежесіне қарай бөлініп, сол сәтте өлшеніп тіркелген спортшы денесінің ауырлық көлемі.

БЕЙІМ САЛМАҚ – жекпе-жекке (белдесуге) жіберілетін белгілі бір салмақ дәрежесінің көлеміндегі дене салмағын спортшының бейімдеп ұстауы.

САЛМАҚ ДӘРЕЖЕСІ – белгілі шек арасындағы салмақ, ауырлық өлшемі. Кейбір спорт түрлерінде жарысқа қатысатын спортшылар салмақ дәрежелеріне қарай бөлінеді.

ЖАТТЫҒУ САЛМАҒЫ – спортшының дайындық жаттығулары кезіндегі, оның жарысқа қатысуға жоспарлаған салмақ дәрежесінен сәл артықтау болатын денесінің ауырлық көлемі.

ЕСКЕК – спортшының есуі арқылы қайықтың жүзуін қамтамасыз ететін ұшында жалпақ қалағы бар таяқсап.

САЛМАҚ ҰСТАУ – спортшының салмақ көлемін қажетті шекте ұстай білуі.

САЛМАҚ ДӘРЕЖЕЛЕРІ – кейбір спорт түрлерінде бокста, ауыр атлетикада, армрестлингте, күрес, шығыс жекпе-жектерінде салмақтың ауырлығы жеңіске жетуде шешуші міндет атқаруы мүмкін. Сондықтан жарысқа түсушілерге бірдей мүмкіндік беру үшін оларды салмақ дәрежелеріне сәйкес топтарға бөлген. Көрсетілген спорт түрлерінде салмақ дәрежелері әртүрлі.

СЕЗІМ ТАЛДАУЫШЫ – дененің кеністікте қозғалуы мен қалпын реттеуге және қимыл-қозғалыстағы жағдайды талдауға қатысатын адам денесіндегі күрделі жүйке құрылымы.

ГІР (таразы)– өлшеуіш құралы. Спортта спортшылардың және ауыр құрал-жабдықтарды жарыс ережесіне сәйкес өлшеуге пайдаланатын аспап.

ВЕТЕР – перемещение воздушных масс в горизонтальном направлении.

ВЕТЕРАН СПОРТА – человек, долго проработавший в спорте (организатором, тренером и на других должностях).

«ВЕТЕР ЗАХОДИТ» – термин в парусном спорте, обозначающий, что ветер изменяет свое направление относительно судна так, что угол между курсом судна и направлением ветра уменьшается.

«ВЕТЕР ОТХОДИТ» – термин в парусном спорте, обозначающий, что ветер изменяет свое направление относительно судна так, что угол между курсом судна и направлением ветра увеличивается.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (в спорте) – система согласованных действий спортсменов друг с другом и тренером, связанная с решением задач тренировок и выступлений.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЫШЦ – при выполнении физических упражнений возникает вследствие группового действия мышц.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИЛ (приложенных к двигательному аппарату человека) – тело человека постоянно находится под действием приложенных сил. Действие сил обуславливают все его движения и положения при выполнении физических упражнений.

ВЗВЕШИВАНИЕ – применяется для определения весовых категорий спортсменов, а также для выявления соответствия оборудования или инвентаря требованиям правил соревнований.

ВЗВЕШИВАНИЕ (в конном спорте) – всадников – производится специальным судьей на старте и финише тех соревнований, где установлен обязательный вес всадника.

ВЗВЕШИВАНИЕ И ОБМЕР ЛОДОК – перед соревнованиями по гребле на байдарках и каноэ судьи-измерители для выявления длины, ширины и веса лодок и соответствия их установленным нормам производят взвешивание и обмер.

ВЗВЕШИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЕ – обусловленные правилами соревнований

ЖЕЛ – ауа көлемінің көлденең бағытта қозғалып, орын алмасуы.

СПОРТ АРДАГЕРІ – ұзақ жылдар спорт саласында (ұйымдастырушы, жаттықтырушы т.б.) қызмет істеген адам.

«ЖЕЛ КІРДІ» – желкен спортындағы атау, өзінің бағытын өзгерткен желдің соғуы мен қайықтың арасындағы бұрыштың азайып жел бағытының өзгеруі.

«ЖЕЛ КЕТТІ» – желкен спортындағы атау, өзінің бағытын өзгерткен желдің соғуы мен қайықтың арасындағы бұрыштың кеңеюі нәтижесінде жел әсерінің үлкейіп күшеюі.

ӨЗАРА ӘРЕКЕТ ЕТУ (спортта) – жаттығулар мен жарыстар кезінде спортшылардың бір-бірлерімен және жаттықтырушымен өзара түсінісіп алға қойған мақсатты орындау үшін бірігіп әрекет ету.

БҰЛШЫҚ ЕТТЕРДІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ – дене жаттығуларын жасаған кезде бұлшық ет топтарының өзара байланыста жұмыс істеуі.

КҮШ БАЙЛАНЫСТАРЫ (адамның қимыл-қозғалысына байланысты) – адамның денесі үнемі оған түскен күштің әсерінде болады, қозғалады. Күш байланыстары дене жаттығуларын, қимыл-қозғалыстарын жасаған, тұрған кезде өзара қарым-қатынаста болады.

ӨЛШЕУ – салмақ дәрежелеріне бөлінген спорт түрлерінде жарысқа қатысушылардың және жарыс ережесіне сәйкес пайдаланатын құрал-жабдықтардың салмақтарын анықтау үшін жүргізіледі.

ӨЛШЕНУ (ат спортында) – шабандоздардың салмағына міндетті түрде шек қойылатын жарыстарда сөре мен мәреге қойылған арнайы төрешілер олардың салмағын өлшейді.

ҚАЙЫҚТАРДЫҢ САЛМАҒЫ МЕН КӨЛЕМІН ӨЛШЕУ – байдарка және каноэмен есіп жарысу кезінде төрешілер жарысқа шығатын қайықтардың салмағы мен көлемінің (ұзындығы, ені) тағайындалған межеге сәйкестігін өлшейді.

САЛМАҚТЫ ТЕКСЕРУ – ақтық өлшеу қарсаңындағы белгіленген уақыт аралы-

границы времени для регистрации массы тела перед официальным взвешиванием.

ВЗНУЗДЫВАНИЕ – вкладывание в рот лошади удил при надевании на неё узды.

ВЗЯТИЕ ВОРОТ (гол) – в командных спортивных играх: футболе, гандболе, хоккее с шайбой, с мячом, на траве, водном поло, регби – забивание (забрасывание) мяча (шайбы) в ворота.

ВИНДСЕРФИНГ – вид спорта, который комбинируется с парусом, лодкой и мачтой.

ВИНТ (в бильярде) – удар, при котором придается вращение битку.

ВИС (в гимнастике) – положение спортсмена, при котором его тело находится ниже хвата руками (рукой). Висы: горизонтальный, завесом, лёжа, опорой на одну ногу, прогнувшись, смешанный, согнувшись и т.д.

«ВИСЕТЬ НА КАНАТАХ» (в боксе) – специальное жаргонное выражение, применяемое в случае, когда очень уставший или слабо подготовленный к поединку боксёр под действием атаки противника наваливается всей массой тела на канаты ринга.

«ВИСЕТЬ НА СОПЕРНИКЕ» (в боксе) – специальное жаргонное выражение, применяемое в случае, когда очень уставший или слабо подготовленный к поединку боксёр во время проведения активной атаки соперника в ближнем бою пассивно, без ударов наваливается всей массой тела на соперника.

ВИТАМИНЫ – органические вещества различной химической природы, необходимые для питания человека.

ВКРУТ (в гимнастике) – термин, обозначающий своеобразное круговое движение, выполняемое гимнастом.

«ВНЕ ИГРЫ» (в спортивных играх) – положение, когда игрок (игроки), в нарушение существующих правил, находится в выгодной позиции и стараются использовать ее для достижения результата.

ВНЕШНЯЯ СРЕДА организма – совокупность факторов, воздействующих на организм из окружающего мира.

ғында өзінің салмағын жобалау үшін жарыс ережесінде корсетілгендей байқап өлшену.

АУЫЗДЫҚТАУ – жылқы жүгендеген кезде оның ауызына ауыздық кигізу.

ҚАҚПАНЫ АЛУ (гол) – командалық спорт ойындарында: футболда, қол, су добында, шайбалы, допты, көгалдағы хоккейде, регбиде допты (шайбаны) қақпаға тәуіп (лақтырып) енгізу.

ВИНДСЕРФИНГ – дінгек желкен арқылы басқарылатын қайық спортының түрі.

ШИЫРЫП ҰРУ (бильярдта) – шарды шиырылтып ұшырататын соққы.

АСЫЛЫП ТҰРУ (гимнастикада) – спортшының денесі қолдарымен (қолымен) ұстаған жерінен төмен тұратын қалып. А.т: көлденең, емініп, жатып, бір аяғына тіреліп, қайқайып, аралас, иіліп т.б. түрлері болады.

«КЕРМЕГЕ АСЫЛЫП ҚАЛУ» (бокста) – қатты шаршаған немесе дайындығы нашар боксшының жекпе-жек кезінде қарсыласының шабуылына төтеп бере алмай рингтің кермесіне бар денесімен асылып қалғанда айтылатын сөз.

«ҚАРСЫЛАСЫНА АСЫЛЫП ҚАЛУ» (бокста) – қатты шаршаған немесе дайындығы нашар боксшының жекпе-жек кезінде қарсыласының жақын арақашықтағы белсенді шабуылына төтеп бере алмай соққы жұмсамай денесінің барлық салмағымен қарсыласына асылып қалуы.

ВИТАМИНДЕР – адамның қорегіне қажетті, табиғаты әртүрлі химиялық жолмен жасалған органикалық зат.

АЙНАЛУ (гимнастикада) – гимнаст орындайтын өзіндік мәні бар айналмалы қимыл.

«ОЙЫННАН ТЫС» (спорт ойындарында) – ойыншының (ойыншылардың) қолданымдағы ережені бұзып, өзінің ыңғайлы жағдайда тұрғанын пайдаланып нәтижеге жетуге тырысу сәті.

ТӘННЕН ТЫС ОРТА – қоршаған ортаның ағзаға сырттан әсер етуінің қозғаушы салдарының жиынтығы.

ВНИМАНИЕ – сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте или действии.

ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ (в анатомии) – органы пищеварения, дыхания, мочеполовые и т.д.

ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ (относительно тела человека) – проявление взаимодействия частей тела и тканей организма человека.

ВОДА – имеет исключительно важное значение для поддержания жизни. Составляя около 60-65 % веса тела человека, вода непрерывно выводится из организма с мочой, калом, потом, выдыхаемым воздухом.

ВОДНАЯ СТАНЦИЯ – сооружение, предназначенное для учебной и спортивной работы по водным видам спорта: плаванию, гребле, парусному, водно-моторному спорту.

ВОДНОЕ ПОЛО (англ. – water polo) - командная спортивная игра на воде.

ВОДНО-МОТОРНЫЙ СПОРТ – вид спорта, включающий различные соревнования на моторных судах. Наиболее распространены скоростные соревнования на определенные дистанции и на какой-либо отрезок времени, соревнования в прохождении сложных фарватеров, выполнение комбинированных программ и т.д.

ВОДНЫЕ ЛЫЖИ – вид спорта, заключающийся в умении двигаться на специальных лыжах по воде за буксирующим судном.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ – наружное применение воды в лечебных целях, один из разделов физиотерапии. Вода является для организма температурным, механическим и химическим раздражителем.

ВОДОХРАНИЛИЩЕ – искусственный водоем для накопления и хранения воды.

ВОДНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ – соревнования спортсменов, скользящих на буксире за катером по поверхности воды на специальных лыжах.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ МНОГОБОРЬЯ – в программу этих соревнований входят: военизированный кросс, военно-

НАЗАР АУДАРУ – белгілі әрекетке, затқа әрекет жасауда психикалық қызметтің жинақталуы.

ІШКІ ОРГАНДАР (анатомияда) – ас қорыту, тыныс алу, зәр шығару мен жыныс мүшелері.

ІШКІ ҚУАТ (адам тәніне байланысты) – адам тәнінің тіні және дене мүшелерінің өзара байланысының көрінісі.

СУ – өмір үшін аса қажетті маңызы бар, адам денесі салмағының 60-65% пайызын құрайды. Су тәннен зәр, қалдық, тер, демалған ауа арқылы сыртқа шығып тұрады.

СУ СТАНСАСЫ – су добы, жүзу, қайық есу, желкен, моторлы су спорты түрлері бойынша жаттығу мен спорт жұмыстарына арналған ғимарат.

СУ ДОБЫ (ағыл. water polo) – су ішінде өтетін командалық спорт ойыны.

МОТОРЛЫ СУ СПОРТЫ – моторлы қайықтармен өтетін спорт жарыстарының түрлері. Белгілі бір қашықтық пен уақыт аралығында тез өтетін жарыстармен қоса аралас арналармен жүзу сияқты т.б.. тапсырмаларды орындауға арналған күрделі бағдарламалары бар спорт түрі.

СУ ШАҢҒЫСЫ – тіркеген қайықтың соңынан су үстімен арнайы жасалған шаңғымен сырғуға байланысты спорт түрі.

СУМЕН ЕМДЕУ – емдік мақсатта сумен жуынудың физиотерапиялық бір бөлімі. Су тәнге ыстық-суықты, механикалық және химиялық құрамымен тітіркендіріп әсер етеді.

СУ ҚОЙМАСЫ – суды сақтау және жинау үшін қолдан жасалған қойма.

СУ ШАҢҒЫСЫ СПОРТЫ – спортшылардың арнайы жасалған шаңғымен катерге тіркеле сырғып, судың бетімен жарысуы.

ӘСКЕРИ-ҚОЛДАНБАЛЫ КӨПСАЙЫСТАР – бұл жарыстың бағдарламасына: әскерилендірілген кросс, әскери-қолдан-

прикладные троеборья (кросс, плавание вольным стилем на дистанцию 100 м., стрельба), фигурное вождение автомобиля, военизированная полоса препятствий, стрелковый поединок (командный).

ВОЗДУХ – имеет в своем составе (по объему): азота – 78,08 %, кислорода – 20,95 %, других (инертных) газов – 0,94 %, углекислого газа – 0,03%.

ВОЗДУШНЫЙ СПОРТ – объединяющее название для всех видов авиационного (полёты на аппаратах тяжелее воздуха) и воздухоплавательного (полёты на приборах легче воздуха) спорта.

ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ – полёты на аппаратах легче воздуха, т.е. на управляемых аэростатах (дирижаблях) и на безмоторных сферических аэростатах (воздушных шарах), с целью достижения максимальной продолжительности, дальности или высоты полёта.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА – обусловлены непрерывно протекающими в нем в течение жизни человека изменениями строения тела, всех свойств и функций органов и систем.

ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА – постоянно проявляющиеся стороны воли спортсмена, ставшие чертами его характера, которые обеспечивают достижение поставленных задач и эффективное преодоление трудностей, возникающих на тренировке и соревнованиях.

ВОЛЕВАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ – сосредоточение волевых усилий и внимания спортсмена на мобилизации всех своих физических и психологических возможностей для достижения победы.

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА – раздел общей психологической подготовки спортсмена, включающий психолого-педагогические воздействия, направленные на формирование и совершенствование волевых качеств и развитие волевых усилий спортсмена.

ВОЛЕЙБОЛ (англ. volley-ball, от volley – отбивать на лету и ball –мяч) – командная спортивная игра. Две команды по 6 чел. в

балы үшсайыс (кросс, еркін әдіспен 100 м. қашықтыққа жүзу, атысу), автомобильді мәнерлеп жүргізу, әскери кедергілер алабы атысу жекпе-жегі (командалық) енеді.

АУА – құрамында (көлемі жағынан): 78,08-азот, 20,95%-оттегі, 0,94%-инертті басқа газдар, 0,03% көмірқышқыл газы бар.

ӘУЕ СПОРТЫ – (салмағы ауадан ауыр және салмағы ауадан жеңіл ұшақтар) құралдары түрлерінің бастарын біріктіретін авиациялық спорттың барлық түрлерінің біріккен атауы.

ӘУЕДЕ ҚАЛЫҚТАУ СПОРТЫ – ең алыс қашықтыққа, биіктікке, уақыттың ұзақтығына ұшуда үздік көрсеткіштерге жету мақсатында моторсыз аэростаттармен (әуе шарларымен), басқарылатын аэростаттармен (дирижабльдер) ауадан жеңіл аппараттармен жарысу.

ЖАСЫНА БАЙЛАНЫСТЫ АҒЗАДАҒЫ ӨЗГЕРІСТЕР – дене құрылысының тән жүйелері мен мүшелерінің ерекшеліктері мен қызметінің адам өмірінде болып тұратын үздіксіз өзгерістерге ұшырауы.

ЕРІК ҚАСИЕТІ – жаттығулар мен жарыстар кезіндегі қиыншылықтарды үнемі жеңуге, алға қойған мақсаттарды орындауға бағытталған, спортшының бойында мінезге тән болып қалыптасқан ерік күші ретінде әрдайым көрінетін қасиет.

ЖІГЕРДІ ЖИНАҚТАУ – жеңіске жету мақсатында өзінің барлық психологиялық және дене қуатының мүмкіншіліктерін пайдалану үшін жинақталуға спортшының назар аударуы.

ЖІГЕРЛІ ДАЙЫНДЫҚ – спортшының ерік күшін дамыту мен күшейту, жігерлілік қасиеттерін жетілдіру, қалыптастыру мақсатында, психологиялық-педагогикалық ықпал жасауды қамтитын спортшының жалпы психологиялық дайындық бөлімі.

ВОЛЕЙБОЛ (ағыл. volley-ball, volley – ұшқанды қайтару және ball-доп) – командалық спорт ойыны. Көлемі: ұзындығы 18

каждой играют мячом на площадке длиной 18, шириной 9 м. Вес волейбольного мяча – 250-300 г, окружность – 65-68 см. Площадка разделена на две равные половины (9×9 м) сеткой шириной 1 м .

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА – вид спортивной борьбы с применением технических и силовых приемов, различных захватов (в т.ч. ниже пояса), подсечек, подбивов, переворотов и т.п.

«ВОЛЬНО!» — команда, по которой занимающиеся должны стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в спортивной и художественной гимнастике, акробатике) – один из видов многоборья, комбинация различных упражнений определенной трудности.

ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (в плавании) – спортивная дисциплина, допускающая использование любого спортивного стиля плавания.

ВОЛЬТИЖИРОВКА (вольт-круг) – вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом по кругу.

ВОЛЯ – одна из сторон психической жизни человека. Воля проявляется в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей, в способности преодолевать трудности на пути к цели.

ВОРОТА – пространство (в форме прямоугольника), ограниченное деревянными или металлическими планками. Позади ворота устанавливаются сетки.

ВОСЬМЁРКА – две окружности, состоящие из двух пар противодуг в колонне.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ – определённое, целеустремлённое и систематическое, педагогическое, психологическое воздействие воспитуемого, чтобы привить ему качества, желательные тренеру.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – время после окончания тренировки или

ені 9 м. келетін алаңда әркайсысында 6 ойыншыдан бар екі команда ойнайды. В. добының салмағы 250-300 г. Шеңбері 65-68 см. Алаң әркайсысы 9×9 м. келетін екі бөлікке ені 1 м. тормен бөлінген.

ЕРКІН КҮРЕС – әртүрлі ұстасулар (оның ішінде белден де төмен), шалу, қағу, аудару т.б. әдістер және күшті пайдаланылатын спорттық күрестің түрі.

«ЕРКІН ТҰР!» — жаттығушылардың оң немесе сол аяғының тізе буынын босатып, бірақ орнынан қозғалмай, алаңдамай, сөйлемей еркін тұруына берілетін бұйрық.

ЕРКІН ЖАТТЫҒУЛАР (спорттық, көркем гимнастикада және акробатикада) – белгілі бір қиыншылықтары бар әртүрлі жаттығулар жиынтығынан құрылған көпсайыстың бір түрі.

ЕРКІН ЖҮЗУ – жүзудің кез-келген спорттық әдісін пайдаланатын түрі.

АЙНАЛЫП ШАБУ (вольт-айналу) – шауып немесе желіп келе жатқан аттың үстінде гимнастикалық жаттығуларды орындайтын ат спортының түрі.

ЕРІК – адамның мінез-құлқының бір қыры. Алда тұрған мақсаттарды орындау жолына бағытталған қиыншылықтарды жеңу мүмкіндігінің саналы әрекеттері және орындаған жұмыстарымен, нәтижесімен көрінеді.

ҚАҚПА – ойын алаңының екі жағына қойылатын түзу, төрт бұрышты ағаш немесе металл бөліктерімен шектелген кеңістік, сырты тормен жабылады.

СЕГІЗДІК – сапта жұптас болып бірбірлеріне қарсы тұрған екі шеңбер.

СПОРТШЫЛАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУ – жаттықтырушының тілегіне сай қасиеттерді спортшының бойына дарыту үшін жүйелі, белгілі бір мақсатты көздеп, дәйекті жүргізілетін педагогикалық-психологиялық әрекет.

ҚАЛЫПҚА КЕЛУ КЕЗЕҢІ – жаттығу өткізгеннен немесе жарысқа қатысқаннан

соревнований, на протяжении которого функции организма постепенно возвращаются к исходному, дорабочему, уровню деятельности.

ВОСЬМИТЫСЯЧНИКИ – горные вершины, имеющие абсолютную высоту над уровнем моря не менее 8000 м. Число таких вершин на земле – 14.

ВРАБАТЫВАЕМОСТЬ (врабатывание) – постепенное повышение работоспособности организма в начальном периоде тренировки.

ВРАТАРЬ – в некоторых спортивных играх игрок, занимающий ворота, то же, что голкипер.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ – исследования, проводимые врачом непосредственно в условиях спортивных тренировок и соревнований.

ВРАЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ – советы и рекомендации, даваемые врачом педагогу, тренеру и спортсмену по режиму занятий физическими упражнениями и спортом.

ВРАЧЕБНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ – проводятся с целью выявить физическое развитие, состояние здоровья, уровень тренированности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ – система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ВРАЧ (спортивный) – специалист, лицо с высшим медицинским образованием и специальной подготовкой к работе в области физической культуры и спорта.

ВРАЩАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ (при выполнении физических упражнений) – траектории точек тела представляют кривые, неодинаковые по своей форме. Центры этих кривых называются центрами точек вращения.

ВРАЩЕНИЕ МОЛОТА (в лёгкой атлетике) – предварительные, предшествующие поворотам спортсмена, вращения легкоатлетического снаряда – молота, при его метании его (рис. 3).

кейін тән қалпының бірте-бірте оған дейінгі бастапқы жағдайына келу уақыты.

СЕГІЗМЫҢДЫҚТАР – биіктігі теңіз деңгейінен 8000 м-ден асатын тау шыңдары. Жер бетінде мұндай шыңдардың саны – 14.

КҮШЕЮ – жаттығулардың бастапқы кезеңінде тәннің жұмыс қабілетінің бірте-бірте артуы.

ҚАҚПАШЫ – кейбір спорт ойындарында қақпаны қорғап тұратынспортшы. Кейде оны голкипер деп те атайды.

ДӘРІГЕРЛІК-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУ – спорттық жаттығулар мен жарыстар кезінде дәрігердің тікелей бақылау жүргізуі.

ДӘРІГЕРЛІК-СПОРТТЫҚ КЕҢЕС – жаттықтырушыға, спортшыға дене жаттығулары және спортпен айналысудың тәртібі жайлы беретін дәрігердің нұсқаулары мен кеңесі.

ДӘРІГЕРЛІК ТЕКСЕРУ – дене тәрбиесі және спортпен айналысушылардың дене дамуының, денсаулық жағдайының, дайындық деңгейінің жағдайын анықтау үшін тексеруі.

ТӘН ТӘРБИЕСІНДЕГІ ДӘРІГЕРЛІК БАҚЫЛАУ – дене тәрбиесі және спортпен айналысушыларды дәрігерлік бақылаумен қамтамасыз ететін жүйе.

ДӘРІГЕР (спортта) – дене тәрбиесі мен спорт саласында жұмыс істеу үшін арнайы біліктілікті жетілдіру дайындығынан өткен медицина маманы.

АЙНАЛМАЛЫ ҚИМЫЛ (дене тәрбиесі жаттығуларын орындағанда) – дене нүктелерінің траекториялары түрлері әрқилы қисық сызықтардың бойымен өтеді. Осы қисық сызықтардың ортасын – айналымның орта нүктесі деп атайды.

БАЛҒАНЫ АЙНАЛДЫРУ (жеңіл атлетикада) – жеңілатлетикалық жабдық балғаны лақтырудың алдында спортшы денесі мен айналып спол екпінінің күшімен балғаны бұлғау.



Рис. 3. Вращение молота.

ВРЕМЯ 1) – в ряде видов спорта термин время имеет разное значение. В соревнованиях по плаванию, ходьбе, бегу, лыжным, гребным, велосипедным гонкам и некоторым другим видам спорта время, показанное отдельными участниками или командой, определяет победителя.
2) (боя, поединка, игры) – отрезок времени, установленный правилами соревнований, регламентирующий деятельность спортсменов (команды).
ВРЕМЯ ЧИСТОЕ – время непосредственных действий спортсменов (команды), исключая время остановки поединка судьей.

ВСЕМИРНАЯ БОКСЁРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ (WBA) – международная организация, объединяющая профессиональные боксёрские клубы.
ВСЕМИРНАЯ БОКСЁРСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ (WBF) – создана в 1990, ориентирована на боксёров-профессионалов.

ВСЕМИРНЫЙ БОКСЁРСКИЙ СОВЕТ (WBC) – образован в феврале 1963 г. национальными федерациями бокса некоторых стран.
ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ – комплексные международные спортивные соревнования студентов. Впервые состоялись в 1924 г.
ВСЕМИРНЫЕ ФЕСТИВАЛИ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ – в общей борьбе

УАҚЫТ 1) – көптеген спорт түрлерінде У. атауы әртүрлі мағынаны білдіреді. Жүзуден, жүруден, жүгіруден, шаңғымен жарысудан қайық есуден, велосипедтен т.б. спорт түрлерінен өткен жарыстарда көрсеткен У. жекелей немесе командалық есепте жеңімпазды анықтайды.
2) (жекпе-жек, белдесу, ойын өткізгенде) – жарыс ережесі бойынша спортшының (команданың) бәсекеге түсуіне бөлінетін уақыт өлшемі.
ТАЗА УАҚЫТ –төрешілердің жарысты уақытша тоқтатқан мезгілін есепке алмағандағы спортшының (команданың) жұмсаған таза уақыты.
БОКСШЫЛАРДЫҢ ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ҚАУЫМДАСТЫҒЫ (WBA) – кәсіби боксшылар клубтарын біріктіретін халықаралық ұйым.
БОКСШЫЛАРДЫҢ ДҮНИЕЖҮЗІЛІК БІРЛЕСТІГІ (WBF) – кәсіби боксшылардың жұмыстарына бағытталған 1990 жылы құрылған халықаралық бірлестік.
БОКСШЫЛАРДЫҢ ДҮНИЕЖҮЗІЛІК КЕҢЕСІ – 1963 жылы кейбір мемлекеттердің ұлттық бокс федерациялары құрған халықаралық ұйым.
БҮКІЛӘЛЕМДІК СТУДЕНТТІК ОЙЫНДАР – 1924 жылдан бері өткізіліп келе жатқан кешенді халықаралық спорттық жарыстар.
ЖАСТАР МЕН СТУДЕНТТЕРДІҢ БҮКІЛӘЛЕМДІК ФЕСТИВАЛЬДЕРІ –

прогрессивных сил человечества за укрепление дружбы между народами, за упрочение мира студентами. Им принадлежит огромная роль.

ВСТРЕЧА МЕЖДУНАРОДНАЯ – командная, лично-командная или личная встреча спортсменов (команд) двух или нескольких стран.

ВСТРЕЧА ТОВАРИЩЕСКАЯ – заранее обусловленная встреча между спортсменами (командами) с целью обмена опытом, установления дружеских контактов.

ВСТРЕЧНЫЙ УДАР (в боксе) – удар, опережающий атаку соперника.

ВХОД В БЛИЖНИЙ БОЙ (в боксе) – непосредственное сближение боксёра с соперником с помощью специальных приёмов.

ВХОД (в гимнастике) – термин для определения перемещения гимнаста из исходного положения со снаряда на снаряд.

ВХОД НА ПЛЕЧИ (в акробатике) – переход с пола в стойку ногами на плечах партнера.

ВЬЮЧНОЕ СЕДЛО – специальное седло для перевозки вьюков. Позволяет симметрично и равномерно распределять груз на спине животного и прочно закреплять его.

ВЫБИВАНИЕ МЯЧА (в баскетболе) – защитный технический приём. Этим приёмом можно выбить мяч у противника

ВЫБРАСЫВАНИЕ КАПЫ НА РИНГ (в боксе) – запрещённое правилами, наказуемое рефери действие боксёра, выбрасывающего предохранительный зубной протектор на пол ринга во время ведения боя.

ВЫБРАСЫВАНИЕ ПОЛОТЕНЦА (губки) **НА РИНГ** (в боксе) – обусловленное правилами ритуальное действие секунданта, признающего поражение своего боксёра.

ВЫБЫВАНИЕ (из соревнования в боксе) – поражение спортсмена, исключающее его дальнейшее участие в соревнованиях.

халықтар арасындағы достық пен бейбітшілікті сақтау жолында адамзат қауымының жасампаз күштері ұйымдастыратын халықаралық мереке.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ КЕЗДЕСУЛЕР – жекелей, жекелей-командалық немесе командалық есепте екі немесе бірнеше мемлекет спортшыларының (командаларының) кездесуі.

ЖОЛДАСТЫҚ КЕЗДЕСУЛЕР – достық қарым-қатынастар жасап, тәжірибе алмасу мақсатында өтетін спортшылардың (командалардың) алдын ала келісілген кездесулері.

ҚАРСЫ СОҚҚЫ (бокста) – қарсыласының шабуылының алдын алатын соққы.

ЖАҚЫННАН ҰРЫС ЖҮРГІЗУГЕ ШЫҒУ – арнайы әдістер арқылы боксшының қарсыласына тікелей жақындауы.

ШЫҒУ (гимнастикада) – жабдық үстіндегі гимнасшының бастапқы қалпынан басқа жабдыққа ауысқанын білдіретін термин.

ИЫҚҚА ШЫҒУ (акробатикада) – спортшының еденде тұрып әріптесінің иығына шығып аяғымен тұруы.

ҚОМ ЕР – жүкті арту үшін қолданылатын ер. Қом ер салған аттың арқасына жүк батпайды, жақсы жайғасады, екі жаққа бірдей, тең орналасады.

ДОПТЫ ТАРТЫП АЛУ (баскетболда) – қарсы ойыншының қолынан допты тартып алатын қорғаныстағы әдіс-айла.

ТІС ҚАБЫН РИНГКЕ ТАСТАУ (бокста) – рингтегі төреші айыптайтын ереже бойынша тыйым салынған жекпе-жекті жүргізу үстінде тісті қорғайтын қапты рингтің үстіне тастау.

РИНГКЕ ОРАМАЛ ТАСТАУ (бокста) – өз боксшысының жеңілгенін мойындаудың шартты белгісі ретінде секунданттың ережеде көрсетілген дәстүрлі қимылы.

ЖАРЫСТАН ШЫҒЫП ҚАЛУ – спортшының жарысты жалғастыруына тыйым салатын оның жарыста жеңіліп қалуы.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ (в борьбе) – способы воздействия на противника в борьбе, заставляющие его занимать неустойчивое положение.

ВЫВИХ – полное, стойкое смещение суставных концов костей, сопровождающееся разрывом суставной сумки.

ВЫВОД ИЗ РАВНОВЕСИЯ – действия, основанные на предугадывании направления атаки противника и нарушения его устойчивости путем быстрых уходов шагами в стороны или назад.

ВЫДЕЛИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ – выведение из организма во внешнюю среду образующихся при обмене веществ продуктов (углекислоты, молочной кислоты, аммиака, мочевины и др.), накопление которых нарушило бы нормальную деятельность организма

ВЫДЕРЖАТЬ (в тяжелой атлетике) – удержание штанги на поднятых вверх руках в течение требуемых правилами 2 сек. при выполнении всех упражнений классического двоеборья.

ВЫЕЗДКА – сравнивания на лошадях, когда участники выполняют обязательные упражнения, включающие в себя движения, различными аллюрами, остановками.

ВЫЗОВ НА АТАКУ В БОКСЕ – ложные, провоцирующие приёмы спортсмена в поединке, вынуждающие соперника первым начать активные действия.

ВЫИГРЫШ НОКАУТОМ (в боксе, восточных единоборствах) – досрочная победа боксёра вследствие нанесения им сильного удара, в результате которого соперник теряет способность продолжать бой и не может восстановить своей боеспособности до счета «десять» и команды рефери «аут».

ВЫИГРЫШ ПО ОЧКАМ – победа спортсмена, выносимая решением судей на основе большего количества точных действий, нанесённых сопернику.

ВЫЛАЗКИ, ПРОГУЛКИ ЛЫЖНЫЕ – форма организации массовых занятий на лыжах с теми, кто, как правило, не занимается регулярно спортом.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК ҚАЛПЫН БҰЗУ (күресте) – белдесулер кезінде қарсыласын ыңғайсыз жағдайға келтіретін әрекет түрлері.

БУЫН ШЫҒУЫ – буын қабының жыртылуы (созылуы) әсерінен сүйектердің шеткі буындарының тайқып кетуі.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК ҚАЛЫПТЫ БҰЗУ – қарсыласы шабуыл жасаған кезде оның әрекетін, ойын алдын-ала біліп қапталдарға кету немесе шегіну арқылы денесінің бірқалыпта ұсталуын бұзу.

БӨЛУ (бөліну) **ҚЫЗМЕТТЕРІ** – тәнде зат алмасу процестері жүрген кезде бөлінетін дененің қалыпты қызметін бұзуға әкеліп соқтыратын зиянды көмір қышқылын, сүт қышқылын, аммиакты, зәр қалдықтарын сыртқа шығару.

ҰСТАП ТҰРУ (ауыр атлетикада) – классикалық қоссайыстың қайсыбір жаттығу түрінен жарыс ережесі бойынша талап етілетін сомтемірді көтерген кезде қол ұшында оны 2 секунд ұстап тұру.

АТ ЖАРЫСЫ – әртүрлі аллюр, тоқтау сияқты міндетті қимыл-қозғалыс жаттығулары орындалатын ат үстіндегі жарыс.

ШАБУЫЛҒА ШАҚЫРУ – спортшының қарсыласын бірінші болып белсенді әрекеттер жасауы үшін жалған қимылдармен алдап шабуылға шақыруы.

ТАЛДЫРЫП ТҮСІРІП ҰТУ (бокста, шығыс жекпе-жектерінде) – қарсыласының қатты соққысынан кейін талып түсіп, жарыстың төрешісі онға дейін санап «аут» пәрменін бергенде орнынан тұрып жекпе-жекті жалғастыру қалпына келе алмағанда, уақыт бітпей тұрған шақта берілетін жеңіс.

ҰПАЙ САНЫМЕН ҰТУ – қарсыласына дарытқан дәл әрекеттері есебінің басымдылығы бойынша төрешілердің шешімімен берілген спортшының жеңісі.

ШАҢҒЫМЕН ЖОРЫҚҚА, СЕРУЕНГЕ ШЫҒУ – спортпен тұрақты айналыспайтын адамдармен анда-санда топтасып бұқаралық шаңғы тебуді ұйымдастырудың түрі.

ВЫМПЕЛ – узкий треугольный длинный флажок. Вымпелом награждаются спортсмены и спортивные команды за успехи в работе и спортивные достижения.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

ВЫНОСЛИВОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ – способность спортсмена сохранять свойственный ему уровень проявления психических процессов, принимающих участие в регулировании его специальных действий во время тренировок, соревнований под влиянием значительных физических нагрузок и вызываемого ими утомления.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ – способность спортсмена в течение тренировок и соревнований проявлять высокий уровень силовых качеств в атакующих и контратакующих действиях, в обороне.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ – способность спортсмена проявлять в течение тренировок и соревнований высокий уровень скоростных качеств в атакующих, контратакующих и защитных действиях.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СПЕЦИАЛЬНАЯ – способность спортсмена проявлять в течение тренировок и соревнований высокий уровень работоспособности.

ВЫПАД (в фехтовании) – основной прием сближения, совершаемый с целью достать противника оружием.

«ВЫРВАТЬ ПОБЕДУ» – достижение победы в поединке над равным по классу соперником за счет предельной мобилизации всех своих возможностей.

ВЫРЫВАНИЕ МЯЧА (в баскетболе) – защитный технический приём. Выполняя его, игрок захватывает мяч возможно глубже и резким рывком к себе отбирает его у противника.

ВЫСЕД (в борьбе) – действие борца, при котором он, выставляя (отставляя) ногу, садится на ковер.

ВЫСОКОГОРНЫЙ КАТОК – ледовый стадион, построенный на значительной высоте над уровнем моря (свыше 800 м.).

ҮШКІЛ ЖАЛАУ – төменгі жағы үшбұрышты ұзынша келген жалауша. Спортшылар мен спорт командалары спорттағы табыстары мен жетістіктері үшін марапатталады.

ШЫДАМДЫЛЫҚ – пайдалы мүмкіндігін төмендетпей әлдебір қимыл-қозғалыс қызметін ұзақ уақыт орындауға адамның мүмкіндігі.

ПСИХИКАЛЫҚ ШЫДАМДЫЛЫҚ – жаттығулар мен жарыстар кезінде тәнге түсетін әжептәуір ауыртпашылықтың әсерінен пайда болатын қалжырау, шаршау белгілерін байқатпай спортшының өзіне тән мінез-құлқының психикалық қалпын сақтай білу қасиеті.

КҮШ ШЫДАМДЫЛЫҒЫ – жаттығулар мен жарыстардың өту барысында спортшының шабуыл және қарсы шабуыл, қорғану кезінде күшін сарықпай, оны жоғары деңгейде ұстай білуі.

ШАПШАҢДЫҚ ШЫДАМДЫЛЫҒЫ – жаттығулар мен жарыстардың өту барысында спортшының шабуыл, қарсы шабуыл және қорғану кезінде шапшаңдық қасиеттерін жоғары деңгейде ұстай білуі.

АРНАЙЫ ШЫДАМДЫЛЫҚ – жаттығулар мен жарыстар кезінде спортшының жоғары деңгейде жұмыс жасау қасиетін жоғалтпауы.

АЛҒА АТТАУ (сайыста) – қолдағы қаруын қарсыласына тигізу мақсатында жақындау үшін спортшының алға аттауы.

«ЖЕҢІСТІ ЖҰЛЫП АЛУ» – барлық мүмкіншілігін жұмылдыра білудің нәтижесінде шеберлігі жағынан өзімен қатар қарсыласымен бәсекеде жеңіске жету.

ДОПТЫ ЖҰЛЫП АЛУ (баскетболда) – допты алыстан орай ұстап, шапшаң қимылмен өзіне қарай қатты тартып ойыншының қарсыласынан допты жұлып алатын қорғану әдісі.

ОТЫРА ҚАЛУ (күресте) – аяғын алға созып немесе кейінде қалдырып кілем үстіне отыра қалатын балуанның қимылы.

БИІКТАУЛЫ МҰЗ АЙДЫНЫ – теңіз деңгейінің біршама биіктікке (800 м. ден жоғары) салынған мұз айдыны.

ВЫСОТНАЯ БОЛЕЗНЬ (горная болезнь) – болезнь, появляющаяся вследствие недостатка кислорода при полете или при подъёме в горы на высоту более 3-4 тысяч м. над уровнем моря.

ВЫСТУП (горный) – выпуклость из горных пород, обычно неправильной формы, часто с острыми углами и рёбрами.

ВЫСШАЯ ЛИГА – объединённые группы ведущих спортивных команд страны, государства, международных федераций по какому-либо виду спорта.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ – технический вид спорта, в котором пилоты демонстрирует свое мастерство и летные качества самолета, на которых выступают.

ВЫХАЖИВАНИЕ ПАРУСОВ – процесс придания новому парусу правильной формы с точки зрения аэродинамики парусов.

ВЫХОД ИЗ АТАКИ – резкое изменение дистанции спортсмена после завершения атакующих действий.

ВЫХОД ИЗ БЛИЖНЕГО БОЯ (в боксе) – пассивный отход боксёра на дальнюю дистанцию шагом назад или активный отход с ударами.

ВЫХОД ИЗ УГЛА (в боксе) – целенаправленный тактический приём изменения невыгодного пространственного положения боксёра по отношению к своему сопернику на наиболее удобное.

ВЫШАГИВАНИЕ (в боксе) – одиночный боксёрский шаг с оставлением другой ноги на месте.

ВЫШКА ПАРАШЮТНАЯ – специальное сооружение для наземной подготовки и тренировки обучающихся парашютистов.

ВЫШКА СТАРТОВАЯ – 1. представляет собой лёгкую переносную конструкцию в виде небольшой площадки. Применяется в различных целях.

2. (в парусном спорте) – специальное сооружение на берегу, имеющее оборудование для работы стартовой группы (группы судей на старте).

ВЫШКА СУДЕЙСКАЯ – устройство в виде кресла, поднятое на некоторую высо-

ТАУ АУРУЫ – теңіз деңгейінен 3-4 мың м биіктікке ұшқан немесе шыңға өрмелеген кезде оттегінің жетімсіздігі салдарынан пайда болатын ауру.

ТАУ ШОҚЫСЫ – көбінесе бұрыштары мен қырлары өткір келетін тау жыныстарынан пайда болған қалпы әртүрлі томпақ төбешік.

ЖОҒАРҒЫ ТОП – спорттың қай-сыбір түрлерінен елдің, мемлекеттің, халықаралық қауымдастықтардың күшті командаларының біріккен тобы.

ӘУЕЛЕП ҰШУ – ұшқыштардың ұшу кезіндегі шеберлігінің сапасын көпшілікке көрсете алатын техникалық спорт түрі.

ЖЕЛКЕН КЕРУ – желкеннің аэродинамикасына байланысты жаңа желкенді керіп дұрыс қалыпқа келтіру реті.

ШАБУЫЛДАН ШЫҒЫП КЕТУ – шабуыл қимылдары аяқталғаннан кейін спортшының қарсыласымен ара- қашықтығын өзгертуі

ЖАҚЫН АРАҚАШЫҚТЫҚТАН ШЫҒУ (бокста) – ұрыс сала отырып кейін қарай шегініп, арақашықтықты боксшының өзгертуі.

БҰРЫШТАН ШЫҒУ (бокста) – өзінің қарсыласымен салыстырғанда шаршы алаңда ыңғайсыз жағдайда тұрған боксшының орнын өзгерту мақсатымен қолданатын әдісі.

АТТАУ (бокста) – бір аяқ қозғалмай орнында қалып, басқа аяқпен бір қадам жасау.

ЖЕЛКЕРМЕ МҰНАРАСЫ – желкермешілерді жерде секіртіп үйрету үшін арнайы тұрғызылған мұнара.

СӨРЕ МҰНАРАСЫ – 1. әртүрлі мақсатта пайдаланатын үстінде шағын алаңы бар, бір орыннан екінші орынға оңай көтеріп қоюға болатын мұнара.

2. (желкен спортында) – желкен-шілерді сөреге шақыратын төреші-лердің жұмыс істеуіне арналған су жиегіндегі арнайы мұнара.

ТӨРЕШІЛЕР МҰНАРАСЫ – жарыс өтіп жатқан алаңды жақсы бақылау үшін,

ту, позволяющее судьям лучше обозревать место соревнований.

біршама биікке орнатылған төрешінің отыратын орыны бар мұнара.

Г

ГАБАРИТЫ МИШЕНИ – линии концентрических окружностей или овалов на круглой или силуэтной мишени, делящие мишень на зоны.

ГАВАНЬ (для спортивных судов)– место безопасной стоянки яхт и прочих судов, применяемых в спортивных соревнованиях на воде, а также место для ремонта судов и их зимовки.

ГАЗОН (поля спортивного) – травяная поверхность, искусственно выращенная на спортивном поле.

ГАЗОНОКОСИЛКА – машинка, ручная или моторная, для стрижки газонной поверхности полей для футбола, регби, бейсбола и т.п.

ГАЛОП – самый быстрый скачкообразный аллюр лошадей в 3 такта с фазой свободного подвисания. Галоп бывает: манежный, полевой, резвый, свободный, тихий и др. (рис. 4).

НЫСАНАНЫҢ КӨЛЕМІ – дөңгелек немесе суретті нысаналарды аумақтарға бөлетін ойыққа немесе орталық нүктеге қарай тартылған сызықтар.

АЙЛАҚ (спорт қайықтары үшін) – қайықтарды және басқа да жабдықтарды қыста сақтау, жөндеу және суда өтетін жарыстарға қатыстыру үшін қоятын су жиегіндегі қауіпсіз орын.

КӨКЖЕЛЕҢ (спорт алаңындағы) – спорт алаңының бетін жапқан қолдан өсірілген көкшөп.

КӨКЖЕЛЕҢ ҚЫРЫҚҚЫШ – футбол, регби, бейсбол т.б. спорт түрлері алаңдарында өскен көкжеленді қырқуға арналған қолмен немесе мотормен жұмыс істейтін аспап.

ЖЕЛДІРУ – жылқының аяқ алысының үш сәтіне құрылған, шабысы кезінде бір аяғы жерге тимей бос болатын шапшаң желіс. Желіс манеждегі, даладағы, қаркынды, еркін, жай т.б. болып бөлінеді.

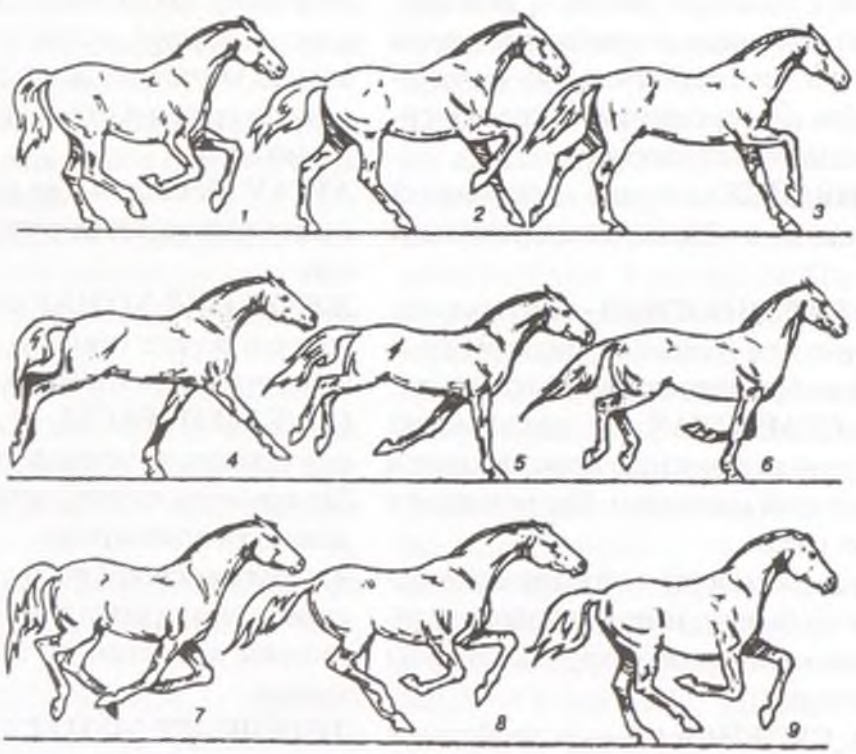


Рис. 4. Галоп.

ГАЛС – положение судна относительно ветра, например, если ветер дует с левой стороны (в левый борт), говорят, что судно идет левым галсом.

ГАМБИТ – начало шахматной игры, в которой ради скорейшего перехода в нападение жертвуют фигурой или пешкой.

ГАНДБОЛ (англ. handball, hand – рука и ball – мяч) – командная спортивная игра, в которой спортсмены, передавая мяч партнерам по воздуху только руками, стремятся забросить его в ворота соперника (рис. 5).

БҮЙІРЛЕУ (желкен спортында) –қайықтардың соққан желге қатыстылығы. Мысалы, жел сол жақ тұстан соқса (сол жақ бүйірге) қайық сол жақпен бүйірлеп келді дейді.

ГАМБИТ – тезірек шабуылға көшу үшін фигурасын немесе пешкасын құрбан ететін шахмат ойынының басы.

ҚОЛ ДОБЫ (ағыл. handball hand – қол және ball – доп) – спортшылар бір-бірлеріне допты тек қана қолдарымен әуелетіп тастап, оны қақпаға соғуға тырысатын командалық спорт ойыны.



Рис. 5. Гандбол.

ГАНДИКАП – выравнивание шансов участников соревнований.

ГАНТЕЛИ – металлические предметы для развития силы и для наращивания мышц разной формы и веса.

ГАШЕНИЕ МЯЧА – технический приём в ватерполо. Игрок ударом сгибающейся кисти направляет мяч вниз, на воду.

ГЕМАТОМА – кровяная опухоль, образующаяся в результате механического повреждения (ушиба, сдавливания, разрыва) стенок кровеносных сосудов.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА – обусловленная амплитуда движения в соединениях костей. Амплитуда движения в суставе зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, укрепляющих сустав, от силы и эластичности мышц, производящих движение в суставе и т.д.

ГИБКОСТЬ – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обусловливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

ТИПМДІ ШАРТ – жарысқа қатысушылардың күш арасалмағын теңестіру.

БАТПАН – күшті және бұлшық еттерді дамытатын көлемі мен салмағы әртүрлі металдан жасалған жабдық.

ДОПТЫ СӨНДІРУ – су добындағы әдіс. Ойыншы допты төмен, суға қарай саусақтарын иіп соғады.

ҚАНТАЛАУ – бірнәрсе тиіп жарақат (соғып алу, қысылып қалу, созып, жырып кету т.б.) алғаннан кейін қан тамырларының қанталап ісуі.

ДЕНЕНІҢ ИІЛГІШТІГІ – буындардағы қимылдардың шегі (амплитудасы). Буындардың созылу шегі буындардың, оның қабының, оны ұстап тұрған сіңірлердің құрылысына, буындарға түсетін күшке, бұлшық еттердің созылмалығына т.б. байланысты.

ИІЛГІШТІК – адам денесі мүшелерінің бір-бірімен байланыс және таяуының қозғалыс мүшелерін буындары арасындағы морфологиялық ерекшеліктер кешенінің өзара қарым-қатынасы.

ГИБКОСТЬ СПОРТСМЕНА – способность к выполнению приёма с необходимой амплитудой.

ГИГАНТСКИЕ ШАГИ – устройство для развлекательной игры.

ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ – слалом спуск по скоростной трассе поворотом и между воротами.

ГИГИЕНА (от греч. hygiaino – я здоров) – учение о здоровом образе жизни.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА – отрасль гигиенической науки, изучающая влияние физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды на организм и разрабатывающая на основе этого изучения нормы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает наибольшую оздоровительную эффективность занятий физической культурой и спортом, а также содействует росту спортивных достижений.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – это гимнастика для всех, органическая часть режима труда и отдыха, неотъемлемая часть быта.

ГИМНАСТИКА (от греческого «гимнос» — обнаженный; греки физические упражнения выполняли обнаженными) – одно из основных средств физического воспитания, система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач общего всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся. Гимнастики разделяются на: вводную, корректирующую, лечебную, основную, производственную, ритмическую, художественную, спортивную и т.д.

ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ – вид спорта, включающий в программу соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА – палка длиной 110 см, диаметром 3 см, применяемая на занятиях гимнастикой.

СПОРТШЫНЫҢ ИІЛГІШТІГІ – әдістерді қажетті созылу шегіне сәйкес орындау мүмкіндігі.

АГАШАЯҚ – көңіл көтеретін ойындарға арналған құрал.

АЛЫП СЛАЛОМ – қарлы тау беткейімен сырғанап және қалқандардан өтетін спорт түрі.

ГИГИЕНА (грек. hygiaino – мен саумын) – салауатты өмір салты, тазалық жайлы ғылым.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН СПОРТ ГИГИЕНАСЫ – спорттық шеберліктің өсуіне, дене тәрбиесі және спортпен айналысудың денсаулыққа қатысты ең жоғары нәтижелерін қамтамасыз ететін соның негізінде сыртқы ортаның әртүрлі жағдайда тәнге тигізетін әсеріне байланысты шарттар мен мөлшердің ережелерін белгілеуді зерттейтін гигиеналық ғылым саласы.

ГИГИЕНАЛЫҚ ГИМНАСТИКА – күнделікті тұрмыстық, еңбек пен демалыстың ажырамас бөлігіне айналған көпшілікке арналған гимнастика.

ГИМНАСТИКА (гректер дене жаттығуларын жаланаш жасаған соң, «гимнос» жаланаш сөзінен шыққан) – жаттығумен айналысушылардың тәнін жан-жақты дамыту тұрғысында, алға қойған максаттарды орындауға арналған денс жаттығуларының ғылыми зерттелген әдістемесінің тәсілдік жүйесі, дене тәрбиесінің негізгі түрлерінің бірі. Гимнастика кіріспе, реттеу, емдік, негізгі, өндіріс, ырғақты, көркем, спорттық гимнастика және т.б. болып бөлінеді.

СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА – бағдарламасына гимнастика құралдарында, еркін жаттығудан және тіреліп секіруден жарыстар енген спорт түрі.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТАЯҚ – гимнастикалық жаттығулар жасағанда пайдаланатын ұзындығы 110 см, жуандығы 3 см келетін таяқ.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ – демонстрация различных упражнений с целью пропаганды физической культуры и спорта.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК – одно-комплектный и двухкомплектный – легкая площадка разных конструкций для тренировки.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ – специальное помещение для занятий гимнастикой.

ГИПЕРТРОФИЯ СЕРДЦА – увеличение объема сердечной мышцы за счет утолщения стенки желудочков. Гипертрофия сердца встречается у большинства спортсменов вследствие усиленной деятельности сердца при физических напряжениях.

ГИПОГЛИКЕМИЯ – пониженное, по сравнению с нормальным, содержание сахара в крови (менее 80 мг%).

ГИПОКСИЯ – пониженное содержание кислорода в тканях, связанное с гипоксемией (пониженное содержание кислорода в крови).

ГИПОТОНИЯ – снижение уровня артериального давления в организме, находящемся в состоянии мышечного покоя, ниже вариантов нормы, причем максимальное давление иногда снижается до 90-100, а минимальное до 50-60 мм ртутного столба.

ГИРИ СПОРТИВНЫЕ – шаровидной формы, литые массивные или пустотелые металлические изделия.

ГИТ (англ. heat) – 1. одиночный заезд на время.

2. (в конной скачке) – однократное прохождение рысаками дистанции при ипподромных испытаниях. Традиционные призы иногда разыгрывают в 2 или 3 гита, т.е. участники соревнуются на одной и той же дистанции в течение дня 2 или 3 раза.

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – неофициальное название наиболее престижного приза соревнований.

ГЛАДКИЕ СКАЧКИ – испытание работоспособности племенных верховых лошадей.

ГЛИКОЗУРИЯ – появление сахара в моче (в нормальных условиях он отсутствует).

ГИМНАСТИКАЛЫҚ КӨРІНІС – дене тәрбиесі мен спортты насихаттау мақсатында әртүрлі жаттығуларды көрсету.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ҚАЛАШЫҚ – жаттығулар өткізуге арналған әртүрлі жобамен салынған бір немесе екі бөліктен тұратын жеңіл алаң.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЗАЛ – гимнастикамен айналысуға арналған арнайы орын.

ЖҮРЕКТІҢ ҰЛҒАЮЫ – жүрек қалталарының қалыңдауынан жүрек бұлшық еттері көлемінің ұлғаюы. Төнге түсетін күштің әсерінен жүректің үнемі қатты жұмыс істеуіне байланысты жүректің ұлғаюы көптеген спортшыларда кездеседі.

ГИПОГЛИКЕМИЯ – тиісті мөлшермен салыстырғанда қанның құрамындағы қанттың азаюы (80 мг% тен аз).

ГИПОКСИЯ – қан құрамындағы оттегінің азаюынан (гипоксимия) байланысты бұлшық ет тіндерінде (ткань) туындайтын жағдай.

ГИПОТОНИЯ – бұлшық еттердің қалыпты жағдайында ағзадағы артериялық қысым деңгейінің төмендеуі, кейде қысымның жоғары деңгейі 90-100, ал төменгі деңгейі 50-60 мм. сынап бағанасына дейін төмендейді.

БАТПАНТАС – тұтас немесе іші қуыс етіп құйылған шар тәрізді жаттығу жабдығы.

ГИТ (ағыл. heat) – 1. уақыт көрсету үшін жалғыз жарысу.

2. (ат шабыста) – бәйге алаңындағы сынау кезінде сәйгүліктердің белгіленген қашықты бір рет шауып өтуі. Дәстүрлі жүлделерді сарапқа салған кезде бір күн ішінде әлгі қашықтықты 2 немесе 3 рет өтетін кез де болды.

БАС ЖҮЛДЕ – бағалы дәстүрлі жүлделердің ресми емес атауы.

ЖАЙ ШАБЫС – асыл тұқымды жылқылардың жұмыс қабілетін (жүйріктігін) байқау үшін өтетін шабыс.

ГЛИКОЗУРИЯ – зәр құрамында қанттың пайда болуы (ауырмаған жағдайда болмай-

Различают физиологическую и патологическую гликозурию.

ГЛУБИНА СТРОЯ – расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя.

ГЛУБОМЕР (рыболовный) – приспособление для определения глубины водоема.

ГЛУХАЯ ЗАЩИТА (в боксе) – положение, при котором боксёр защищает все уязвимые части тела обеими руками, одновременно отказываясь от всякой активности.

ГОЛ (анг. goal – ворота, мишень) – попадание мяча или шайбы в ворота противника (в некоторых спортивных играх – футболе, хоккее и т.п.).

ГОЛЕНОСТОПНИК – особый эластичный носок из резиновой ткани, без пятки и пальцев, надеваемый для укрепления голеностопного сустава при повреждении его связок (или для предупреждения повреждения).

ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ – соединение костей голени (большой и малой берцовых) и таранной кости стопы – имеет блоковидную форму, допускающую сгибание и разгибание стопы. Этот сустав играет большую роль при занятии спортом.

ГОЛКИПЕР (в спортивных играх) – игрок, защищающий ворота.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ – наиболее важный отдел центральной нервной системы, является основным регулятором всех процессов в организме и поведенческих реакций человека.

ГОЛЬФ (англ. golf) – одна из самых древних спортивных игр с мячом и клюшкой на участке, умеренно пересечённой местности с размеченными на нём 9 и 18 дорожками-трассами.

ГОНГ – ударный звуковой инструмент, состоящий из молоточка и металлического диска. Применяется в некоторых видах спорта для подачи сигнала к началу и окончанию соревнований.

«ГОНГ» – международный иллюстрированный журнал о боксе и боксёрах. Издается с 1989 г.

ды). Гликозурия физиологиялық және патологиялық болып бөлінеді.

САПТЫҢ ТЕРЕҢДІГІ – бірінші қатар мен соңғы қатардың арасы немесе сапта бірінші тұрған адам мен ең соңында тұрған адамның арасы.

ТЕРЕҢДІК ӨЛШЕУІШ (балық аулауда) – судың тереңдігін анықтайтын жабдық.

ТҰМШАЛАНЫП ҚОРҒАНУ (бокста) – спортшының барлық жанды жерлерін екі қолымен тұмшалап (жауып) қорғанып, осы сәтте белсенді қимылдар жасамауы.

ГОЛ (ағылш. goal – қақпа, нысана) – қарсыластың қақпасына доп немесе шайба енгізу (футбол, хоккей сияқты т.б. спорт ойындарында).

ТІЗЕЖАПҚЫШ – тізе буынын нығайтып жарақаттан қорғау немесе жарақаттан сақтандыру үшін өкшесі мен бармақ бастары кигізстін бөліктері жоқ созылмалы резеңкеден немесе матадан тігілген жабдық.

ТАБАН-ТІЗЕ БУЫНЫ – үлкен және кіші сирақ сүйектерінен құралған жілік пен табанды иіп және жазатын табан сүйектерімен жілікті жалғастыратын ойық буын. Бұл буын спортпен айналысуда маңызды міндет атқарады.

ҚАҚПАШЫ (спорт ойындарында) – қақпаны қорғайтын ойыншы.

МИ – адамның мінез-құлқындағы, денедегі барлық өзгерістерді ретке келтіріп отыратын орталық жүйке жүйесінің негізгі әрі маңызды бөлігі.

ГОЛЬФ (ағыл. golf) – доппен және таяқшамен ойнайтын 9 және 18 айдау жолдары сызылған ойы мен қыры жайдақ алаңда доппен, таяқшамен өтетін ертеден келе жатқан көнс спорт ойындарының бірі.

ДАБЫЛ – балға мен металл табақтан тұратын соққан кезде шың еткен дыбыс шығаратын жабдық. Д. кейбір спорт түрлерінде бәсекенің басталғаны мен аяқталғанын хабарлау үшін қолданылады.

«ГОНГ» – бокс және боксшылар жайлы безендірілген халықаралық журнал. 1989 жылдан бері шығып келеді.

ГОНИОМЕТРИЯ – используется для измерения угловых характеристик движений в различных суставах и перемещении снарядов.

ГОНКИ ЛЫЖНЫЕ – один из видов лыжного спорта, передвижение на лыжах по пересечённой местности или по равнине на длинных дистанциях.

ГОРКА ЛЕДЯНАЯ – место для спуска вниз на санях.

ГОРНО-ДОЛИННЫЕ ВЕТРЫ – ветры, дующие днем по склонам и долинам – вверх, ночью – вниз.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ – спуск с гор на лыжах по специальным трассам, составная часть лыжного спорта в условиях горной местности. Включает в себя такие виды соревнований на горных склонах, как слалом, слалом-гигант, скоростной спуск.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ – один из видов туризма, путешествия с туристскими целями, совершаемый пешком в горной местности.

ГОРОД (в городках) – квадрат размером 2×2 м, место построения городошных фигур.

ГОРОДКИ – старинная русская народная игра.

ГРАБЛЕГЛАДИЛКА – приспособление, при помощи которого можно легко разрыхлять и выравнивать гаревую беговую дорожку перед её укаткой тяжелыми катками.

ГРАБЛИ ДЛЯ РАЗМЕТКИ – приспособление для разметки линий на легкоатлетической беговой дорожке, спортплощадке и стадионах.

ГРАВИТАЦИОННЫЙ ШОК – так называют функциональное нарушение в состоянии организма, когда спортсмен на финише сразу останавливается или садится, ослабив мускулатуру.

ГРАМОТА – почётный документ, которым награждаются за спортивные победы отдельные спортсмены и команды по видам спорта, тренеры, преподаватели, физкультурные работники, отдельные коллективы.

ГОНИОМЕТРИЯ – спорт жабдықтары мен түрлі буындардың бұрыштары өзгерген жағдайда бұрыштық қатынаста өлшеуге пайдаланатын құрал.

ШАҢҒЫ ЖАРЫСЫ – шаңғы спортының кейде ойлы-қырлы, кейде жазық жерлермен ұзақ қашықтыққа жарысатын бір түрі.

МҰЗТӨБЕ – шанамен сырғанап төмен түсетін жер.

ТАУ-ШАТҚАЛ ЖЕЛІ – тау бет-кейлері мен шатқалдарында күндіз жоғары, түнде төмен қарай соғатын жел.

ТАУШАҢҒЫ СПОРТЫ – биік тау жағдайында арнайы тапталған айдау жолмен таудан шаңғымен түсетін шаңғы спортының бір бөлігі. Оған тау беткейіндегі мынадай: слалом, алып слалом және шапшаң түсу жарыстары кіреді.

ТАУ ТУРИЗМІ – таулы жерлермен жаяу жүріп аралайтын туристік мақсаттарымен жасалатын туризмнің бір түрі.

ҚАЛА (қалашық спортында) – қалашық кескіндемелерін қоятын көлемі 2×2 метрлік шаршы алаң.

ҚАЛАШЫҚ – орыстың байырғы халық ойыны.

ТЕГІСТЕГІШ ТЫРМА – ауыр доңғалақпен тығыздаудың алдында таптама жолды жеңіл қопсытып тегістеуге арналған құрал.

ЖОЛ БЕЛГІЛЕУІШ – жеңілатле-тикалық жүгіру жолдарында, спорт алаңдары мен алаңшаларда және стадиондарда сызықтарды белгілейтін құрал.

ГРАВИТАЦИЯЛЫҚ ЕСТЕН ТАНУ – мәре сызығын қиып өткен сәтте бірден тоқтап немесе отыра қалып, бұлшық еттерін босаңсытудың әсерінен тәннің қалыпты жағдайдан шығып бұзылуы.

МАДАҚТАМА – жеке спорт түрлері (команда) бойынша жеңіске жеткен спортшыларға, жаттықтырушыларға, дене тәрбиесі оқытушыларына, төрешілерге, ұйымдастырушыларға, дене тәрбиесі қызметкерлеріне берілетін құрметті құжат.

ГРАНАТА – снаряд для легкоатлетического метания.

ГРАНИЦЫ ЗАЛА (площадки) – правая, левая, верхняя и нижняя определяются в зависимости от построения группы в начале тренировок.

ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ – план прохождения определённой дистанции, рассчитанный по времени.

ГРЕБЕНЬ ГОРНЫЙ – линия пересечения противоположных склонов хребта или вершины. Гребни бывают острые, округлые и платообразные и являются наиболее легкими путями подъема на вершину.

ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ – (см. Академическая гребля).

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ – вид гребного спорта, включает в программу гонки и слалом.

ГРЕБЛЯ СПОРТИВНАЯ – вид спорта, скоростное продвижение гребцов в лодках с помощью вёсел на определенное расстояние. Гребля разделяется: на академическую, на байдарке, на каноэ, народную, парную, на шлюпке и т.д.

ГРЕБНОЙ КАНАЛ – спортивный комплекс, основная часть которого составляет искусственный водослед для тренировок, соревнований по гребным видам спорта.

ГРЕБОК (в гребле) – цикл сложных слитных движений гребца веслом или двумя веслами, выполняемых для продвижения лодки.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА – вид спортивной борьбы. В современной греко-римской борьбе схватки разрешаются вести в стойке, используя переводы, броски, сваливания, и в партере, применяя перевороты и броски.

ГРУГГИ – состояние головокружения у боксёров после получения удара в подбородок. Объясняется сотрясением ушного лабиринта.

ГРОССМЕЙСТЕР – высшее спортивное звание в шахматах и международных шашках.

ГРАНАТА – жеңіл атлетикада лақтыруға арналған құрал.

ЗАЛДЫҢ (алаңшаның) **ШЕКАРАСЫ** – оң, сол, жоғарғы және төменгі жақ болып бөлінетін жаттығудың басындағы топтың орналасуына байланысты жағдай.

ҚАШЫҚТЫҚТЫ ӨТУДІҢ МЕРЗІМІ – белгілі бір қашықтық аралығын өтудің уақытқа бөлінген, есептелген жоспары.

ТАУ ҚЫРҚАСЫ – шыңдар мен жоталардың қарсы беткейлерін түйістіретін сызба жал. Тау қырқасы үшкір, дөңгелек, жалпақ болып келеді және шыңға өрмелеген сәтте қырқамен жүру жеңіл деп есептелінеді.

АКАДЕМИЯЛЫҚ ҚАЙЫҚ ЕСУ – (осы атауды қара).

БАЙДАРКА МЕН КАНОЭДЕ ЕСУ – бағдарламасына қайықпен жарысу және слалом енген есу спорты.

СПОРТТЫҚ ҚАЙЫҚ ЕСУ – белгілі бір қашықтыққа ескектің (ескектердің) көмегімен ескекшілердің су үстінде қайықпен шапшаң жылжуы. Спорттық қайық есу академиялық, байдаркаға, каноэда, халықтық, жұптасып т.б. болып бөлінеді.

ЕСУ ӨЗЕГІ – негізі көбінесе жасанды су қоймасынан тұратын есу спорты түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған спорт кешені.

БІР СЕРМЕУ (ескекті) – қайықты алға жылжыту үшін ескекшінің бір немесе қос ескекпен жасайтын күрделі әрі біркелкі қимылы.

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІ – спорттық күрестің түрі. Қазіргі грек-рим күресі кезінде белдесулер түрекеліп тұрып лақтыру, бұрау, жығу, төрттағанда аудару, домалату сияқты т.б. әдістер қолданылады.

БАС АЙНАЛУ – иектен алған соққының әсерінен боксшылардың басы айналуы көбінесе құлақ іші лабиринтінің шайқалуынан болады.

ГРОССМЕЙСТЕР – шахматтағы немесе халықаралық дойбыдағы жоғары спорттық атақ.

ГРОТ – главный парус на яхте; ставится на грот-мачте. По его типу определяется тип парусного вооружения яхты.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА – вместе с позвоночным столбом является костной основой туловища. Она служит опорой для верхних конечностей и защитой расположенных в ней внутренних органов.

ГРУДНАЯ ОБВЯЗКА – короткий (3 м) отрезок репшнура, складываемый вдвое и служащий для обвязки груди альпиниста и устройства подтяжек, препятствующих сползанию грудной обвязки вниз. К грудной обвязке с помощью карабина прикрепляется основная верёвка, соединяющая альпинистов.

ГРУЗИЛА (рыболовные) – дробинки, кусочки свинца, других металлов с отверстием в них для пропуска лесы; применяются для погружения насадки на крючке, удержания ее в нужном для рыболова месте и погружения поплавка.

ГРУЗИНСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – возникли на ранних ступенях развития общества и тесно связаны с жизнью грузинского народа. В разные исторические периоды развития страны использовались следующие системы средств физического воспитания: тамашоба – процесс физического воспитания и военной подготовки, пундруки – легкоатлетические упражнении, хунтруци – спорт для женщин, конные виды спорта – доги, аспарезоба, цхеносноба, кабахи, марула, макердоба, таргиа, борьба – картули чидаоба, метание копья – исинди, хевсурское фехтование – парико ба, юношеская подвижная игра – лахтаоба и другие.

ГРУППА ТУРИСТОВ – коллектив лиц, совместно совершающих туристское путешествие.

ГРУППОВОЕ КАТАНИЕ – вид произвольного фигурного катания на коньках.

ГРУППОВОЙ ПРЫЖОК – прыжок в воду, выполняемый одновре-менно групп-

ГРОТ – желкайықтағы діңгекке бекітілген ең үлкен желкен. Жел-қайықтардың түрлері де осы желкенге байланысты анықталады.

КЕУДЕ ҚАНҚАСЫ – омыртқа бағанасымен бірге дене қаңқасының негізі. Дененің жоғары жағына орналасқан сүйектердің сүйеніші, әрі іш құрылысы мүшелерінің қорғаны болып табылады.

КЕУДЕ ТАРТПАСЫ – иық бел-беулерін ұстап тұратын оны төменен қарай ысырылудан сақтайтын екі қабаттап кеудені орайтын альпинистер арқанының шетінен бөлінген қысқа (3 м) тартпа. Кеуде тартпасы ілмек арқылы альпинисті ұстап тұратын негізгі арқанға бекітіледі.

ҚАРМАҚТАС (балық аулауда) – қармақ бау өтетін кішкене тесігі бар қармақтағы жемді суға батыруға арналған кішкентай қорғасын, металл салмақ; қалтқыны ыңғайлы қалыпта ұстап тұрады.

ГРУЗИННЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – қоғам дамуының алғашқы сатыларында пайда болған және грузин халқының өмірімен тығыз байланысты. Елдің дамуының түрлі тарихи кезеңдерінде мынадай дене тәрбиесінің жүйесі пайдаланылып отырды: тамашоба – дене тәрбиесі және әскери дайындық, пундруки – жеңіл атлетика жаттығулары, хунтруци – әйелдер спорты, ат спорты түрлері – доги, аспарезоба, цхеносноба, кабахи, марула, макердоба, таргиа, күрес – картули чида о ба, найза лақтыру – исинди, хевеурд сайысы – парикоба, қимыл қозғалысты жасөспірімдер ойындары – лахтаоба және тағы басқалар.

ТУРИСТЕР ТОБЫ – барлығы бірігіп туристік саяхат – сапарларға шығушы адамдардың тобы.

ТОПТАСЫП СЫРҒАНАҚ ТЕБУ – топтасып конькимен мәнерлеп еркін сырғанаудың түрі.

ТОПТАСЫП СЕКІРУ – бір сәтте бірнеше адамдардың топтасып суға секіруі. Оқу ба-

пой прыгунов. Применяется на учебных занятиях и показательных выступлениях.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – упражнения, выполняемые одновременно несколькими занимающимися (группой).

ГРУППИРОВКА (в спорте) – положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти рук захватывают голени. Групировка – необходимое условие для технически правильного выполнения многих прыжков в воду, акробатических упражнений: перекатов, кувырков, прыжков, переворотов и сальто.

ГРУША (боксёрская) – снаряд, служащий для выработки силы, точности и резкости ударов. Груша боксёрская представляет собой кожаный мешок грушевидной формы, подвешенный на шарнире к центру горизонтальной платформы.

ГРУША НАСЫПНАЯ – конусообразный кожаный снаряд, наполненный песком, вишневыми косточками или рубленым синтетическим материалом.

ГРУША ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ – конусообразный кожаный снаряд, наполненный сжатым воздухом. Предназначен для совершенствования точности и частоты ударов с целью увеличения плотности атакующих действий.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ – наружное применение с лечебными целями грязей (иловых, торфяных, вулканических и др.), содержащих органические соединения растительного и животного происхождения и минеральные соли.

ГУПСАР – мешок из шкуры животного, надутый воздухом; применяли в древности для соревнований и при переправе через реки.

ГУШТИНГИРИ – таджикская спортивная борьба.

ГЭЛЬСКИЙ ФУТБОЛ – одна из самых древних разновидностей европейского футбола.

рысында немесе көрінісі жаттығулар кезінде пайдаланылады.

ТОПТАСЫП ЖАТТЫҒУЛАР – бірнеше спортшылардың бір сәтте жаттығулар жасауы.

БҮРІСУ (спортта)– саусақтарымен денені ішке тартып шынтақтарды денеге қыса ұстап, тізелерді иыққа тыға дененің бүрілген қалпы. Бүрісу секіру кезіндегі, акробатикалық, айналып түсу, сияқты т.б. жаттығуларды көптеген суға секірістерді жасауды дұрыс орындаудағы техникалық әдіс.

АЛМҰРТ (бокста) – соққының күшті, дәл әрі тез болуын дамытатын бокс жабдығы. Алмұрт алмұрт пішінді төбедегі көлденең орынның ортасынан топсаға бекітілген былғарыдан жасалған жаттығу құралы болып табылады.

ҚҰМ ТОЛТЫРЫЛҒАН ТҰЛЫП – іші туралған синтетикалық заттармен, шие дәнімен немесе құммен толтырылған сопақша келген былғары жабдық.

АУА ТОЛТЫРЫЛГАН АЛМҰРТ – іші қысылған ауамен толтырылған сопақша келген былгары жабдық. Шабуыл қимылдары мен соққыларды жиілету, дәлдікті дамыту мақсатына арналған.

БАЛШЫҚПЕН ЕМДЕУ – құрамында өсімдік, жануар текті және минералды тұз т.б. қосындылары бар органикалық балшықтарды (лай, торф немесе жерасты дүмпуімен шыққан балшықтар) теріге жағу арқылы емдеу.

ГҮПСАР – ерте заманда жарыстар өткізу және өзендерден өту үшін бітеу сойған малдың терісінің, ішіне жел үрлеп қампайтқан жабдық.

ГУШТИНГИРИ – тәжіктердің спорттық күресі.

ГЭЛЬ ФУТБОЛЫ – ерте заманда кең тараған европалық футболдың бір түрі.

ДАЛЬНИЙ БОЙ (в боксе) – бой на дальней дистанции. Считается основным в современном боксе.

ДАЛЬНИЕ ПРОПЛЫВЫ – плавание в открытом водоеме на длинные и сверхдлинные дистанции.

ДАР – канатоходство; в древности даршы давали представления на асах, тоях, открытом воздухе, на праздниках наурыз и пр.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – (лат. activus деятельный): 1. Та часть активности человека, которая выражается телодвижениями или «обслуживает» их. 2. Состояние человека, заключающееся в выполнении движений.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ (реабилитация – восстановление) – удовлетворение потребности людей в лечении различных травм, ушибов, психологических срывов в результате стрессовых ситуаций и т.п.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА – состоит из органов опоры и движения; они обеспечивают выполнение движений, сохранение неподвижного положения тела или его отдельных частей.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАТКИ – генетически заложенные свойства организма, уровень которых определяют степень легкости развития двигательных способностей.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК – одна из форм двигательных действий человека.

ДВИЖЕНИЯ ЛОШАДИ – Различные виды поступательных движений лошадей называются аллюрами:

шаг – медленное движение, совершаемое в 4 такта; шаг подразделяется на свободный, обыкновенный, прибавленный и сокращённый;

двигаясь рысью, лошадь одновременно поднимает и опускает передние и задние ноги «по диагонали»;

на галопе лошадь двигается вперед скачками. Законченный цикл скачка лошади на галопе (три темпа) называется махом;

АЛЫСТАН ҰРЫС САЛУ (бокста) – қазіргі бокста кең тараған арақашықтықты алыс ұстап жекпе-жек өткізу.

ҚАШЫҚҚА ЖҮЗУ – ашық су айдынында алыс және өте алыс қашықтықтарға жүзу.

ДАР – кермемен жүру. Ерте заманда даршылар наурыз мерекесінде, астарда т.б. тойларда, ашық аспан астында өнер көрсеткен.

БЕЛСЕНДІ ҚИМЫЛ (лат. Activus - әрекет) – 1. дене қозғалысын қамтамасыз ететін немесе соған жағдай туғызатын адамның белсенділігі; 2. қимыл-қозғалыс жасау сәтіндегі адамның жағдайы.

ҚОЗҒАЛЫС ҚАЛПЫНА ТҮСУ (реабилитация – қалыпқа келу) – түрлі жарақат, денені ауыртып алу, көңіл-күйдің өзгеруі, психологиялық толқулардың нәтижесінде пайда болған тән жарасын емдеудегі адамдардың қажеттілігін қанағаттандыру.

АДАМНЫҢ ҚИМЫЛ МҮШЕЛЕРІ – таяныш сүйектер мен қозғалыс жасайтын дене мүшелерінен тұрады; олар — қозғалысты, дененің немесе оның жеке бөліктерінің қимылсыз қалпын сақтайды.

ҚИМЫЛҒА БЕЙІМДІЛІК – табиғатынан жай, қимылдауға бейімделуі мүмкіндігінің деңгейін қамтамасыз ететін тәнінің туа біткен жеңіл генетикалық қасиеті.

ҚОЗҒАЛУ ДАҒДЫСЫ – адамның қимылдау әрекетінің бір түрі.

ЖЫЛҚЫНЫҢ ЖҮРІСІ – жылқының алға қарай қозғалуы аллюр деп аталады және былайша бөлінеді:

қадамдап жүру – 4 тактыға бөлінген: аяңмен; еркін, қарапайым, екпіндеп және аяқты алшақ, қыска тастап жүру;

желіп жүру – жылқының бір қапталдағы алдыңғы және артқы аяқтары «диагональ» бойынша қозғалады;

шоқырақтау – жылқы алға қарай шабады, аяқтарды бір тастаудың аяқталуы серпу (қатты шоқырақтағанда) деп аталады;

осаживание – движение назад, при котором ноги лошади поднимаются и ставятся парами по диагонали;
К высшей школе относятся следующие движения лошадей:
пассаж – движение в темпе очень сокращенной рысью (лошадь пружинисто, высоко и отчетливо поднимает ноги);
пиаффе – представляет собой также пассаж, но исполняемый на месте.

ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ (в гимнастике) – перемещение одной или обеих рук из одних положений в другие.

«ДВОЙНОЙ МОРСКОЙ» – приём, представляющий собой два быстро следующих друг за другом хука: правой в голову и вслед за ним левой в туловище.

ДВОЙНОЙ ФИНТ – финт, направленный на раскрытие защиты заранее намеченного им пункта для удара. Двойной финт раскрывает защиту головы для правого хука.

ДВОЙНЫЕ УДАРЫ (в боксе) – два быстро следующих один за другим удара.

ДВОРЕЦ СПОРТА – специально построенное здание для проведения крупных соревнований по ряду летних и зимних видов спорта и физкультурных выступлений, для показа театральных постановок, демонстраций кинофильмов, а также для проведения массовых собраний, конференций, съездов, праздников.

«ДВУРУКИЙ БОКСЁР» – боксёр, умеющий бить одинаково сильно как правой, так и левой рукой. Двурукость очень ценится у боксёров, основывающих свою тактику боя на ближней дистанции.

ДВУСТОРОННЯЯ ИГРА – форма тренировки в спортивных играх, при которой все участники разделены на две команды, играющие между собой.

ДВУХШЕРЕНОЖНЫЙ СТРОЙ – строй, в котором спортсмены одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага. Шеренги называются первой и второй. Два человека, стоящие в двухшереножном строю в затылок, составляют ряд.

тежеу (ірку) – екі аяқпен бірдей бір сызықтың бойымен шегіншектеу;

Жылқы жүрісінің жоғары мектебіне:

пассаж – аяқтарын жоғары көтеріп серіппелі қимылмен шапшаң қозғалуы (пассаж) жатады;
пиаффе – ол да жылқы жүрісінің осы түрі, бірақ бір орында тұрып орындалады.

ҚОЛ ҚИМЫЛЫ (гимнастикада) – бір немесе екі қолдың бір қалыптан екінші қалыпқа ауысуы.

«ТЕҢІЗШІНІҢ ЖҰП СОҚҚЫСЫ» – бірінен соң бірі қатар ұрылатын өте тез екі соққы. Оң қолмен бастан, іле-шала сол қолмен денеден ұрады.

ЕКІ АЛДАМШЫ ҚИМЫЛ – соққы жасау үшін қорғанысты ашатын алдын ала ойластырылған алдамшы қимыл. Ол оң қолымен хук жасау үшін бастың қорғанысын ашады.

ҚОСАРЛАНҒАН СОҚҚЫ (бокста) – бірінің соңынан бірі өте тез жасалатын екі соққы.

СПОРТ САРАЙЫ – спорттың қысқы және жазғы түрлерінен жарыстар, спорт мерекелерін, театрландырылған көріністерді, кинофильмдер, концерттер, бұқаралық жиындарды, конференциялар, құрылтайлар мен, мерекелерді өткізу үшін әдейі салынған үлкен ғимарат.

«ҚОСҚОЛДЫ БОКСШЫ» — оң қолмен де, сол қолмен де бірдей күшті соққылар жасай алатын боксшы. «Қос қолды» болу жекпе-жекті өткізу тәсілін жақын арақашықтыққа құра алатын боксшылар үшін өте пайдалы.

БӨЛІНІП ОЙНАУ – спорт ойындарына қатысушылардың екі командаға бөлініп, өзара ойнап жаттығу түрі.

ЕКІ ҚАТАР САП – бір қатарда тұрған спортшылардың арақашықтықтары бір қадам жерден алдыңғыларының желкесінен қарап екінші қатар түзеп тұруы. Қатарлар бірінші және екінші деп аталады. Бірінің желкесінен екіншісінің бір қадам (қолсозым) жерде тұруы сап деп аталады.

ДЖАБЕ – тип (отродье) казахских лошадей, широко распространенный в природе джабе отличаются крепкой, грубой конституцией. Масть гнедая, темно-рыжая, саврасая, мышастая, вороная. Зимняя шерсть густая и длинная, благодаря чему хорошо переносят суровый климат Центрального и Северного Казахстана.

ДЖОЛТ – короткий прямой удар, наносившийся с близкого расстояния в туловище согнутой в локте рукой.

ДЕБЮТ – начало шахматной или шашечной партии. Противники стремятся развивать игру и создавать препосылки для будущих ходов.

ДЕЙСТВИЕ – целенаправленное проявление активности человека в связи с конкретными задачами, стоящими перед ним; составная часть (элемент) труда, учения, игры и других видов деятельности.

ДЕЙСТВИЕ НА ОРУЖИЕ (в фехтовании) — большая группа по преимуществу атакующих приёмов с целью раскрыть противника для последующего нанесения ему удара или укола.

ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ – находясь в подвесной системе, прикрепленной к раме крыла, пилоты выполняют полет, используя термами к восходящие воздушные течения, образующиеся на склонах гор и холмов и соревнуются на дальность и скорость.

ДЕЛЬФИН – разновидность способа плавания баттерфляй. Включается в программу соревнований с 1953 г.

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ДОСКА (в шахматах, шашках) – вертикально расположенная шахматная (шашечная) доска размером 1 м² и более, на которой, передвигая увеличенные фигуры, демонстрируют шахматную или шашечную партию.

ДЕРЖАНИЕ (в боксе) – запрещенное действие в бою на ринге, состоящее в захвате перчаток, рук, туловища или головы противника.

ДЕРЖАНИЕ КЛЮШКИ – имеет большое значение при выполнении приёмов игры в том или ином виде хоккея.

ЖАБЫ – далалық жерлерде кең тараған қазақ жылқысының тұқымы. Дене бітімі дөрекілеу келген мықты, түсі қоңыр, қара-шұбар, қарагер, ақтаңгер, қызғылт-қара болып келеді. Қыс айларында қылы қалың, ұзын болады, соның арқасында Орталық, Солтүстік Қазақстанның қатал ауа райын жақсы көтереді.

ДЖОЛТ – шынашақтан бүгілген қолмен денеге жақын арақашықтан қысқа түзу соққы жасау.

ДЕБЮТ – шахмат немесе дойбы партиясының басталуы. Қарсыластар алдағы жүрістерге қойлайлы жағдайлар туғызу үшін ойынды дамытуға тырысады.

ӘРЕКЕТ – еңбектің, оқудың, ойынның т.б. істер істеудің құрамды бөлігі болып табылатын адамның алдына белгілі бір мақсат қойып соны шешуге тырысуға байланысты белсенді қимылы.

ҚАРУҒА ӘРЕКЕТ ЖАСАУ (сайыста) — өзге жақтың қорғанысын ашып оны шаншу немесе соққы беру мақсатында жасалатын көбінесе шабуыл қимылдарынан тұратын әдістердің үлкен тобы.

ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ – қанаттарға орнатылған бекітпелер жүйесіне ілінген желкендер арқылы тау беткейлерімен тобелерде пайда болған ауа ағынының күшімен ұшудың қашықтығы мен шапшандығын салыстырып ұшатын спорт түрі.

ДЕЛЬФИН – суға жүзудегі баттерфляй әдісінің бір түрі. 1953 жылдан бері жарыстардың багдарламасына енгізілген келеді.

КӨРСЕТКІШ ТАҚТА (шахмат, дойбы ойындарында) – көлемі 1 м² немесе одан да үлкен, фигураларды жылжытып отыру арқылы шахмат (дойбы) ойындарындағы партияларды көрсету үшін көрнекті жерге, қабырғаға ілінетін тақта.

ҰСТАСЫП ҚАЛУ (бокста) –қарсыласын қолғабынан, қолынан, денесінен немесе басынан ұстап оның мүмкіншілігін шектейтін рингте рұқсат берілмейтін қимыл.

ДОПТАЯҚТЫ ҰСТАУ – хоккей ойындарында әдістердің орындауда маңызды міндет атқаратын амал.

ДЕРЖАНИЕ ИГРОКА (в спортивных играх) – приём индивидуальных защитных действий в некоторых спортивных играх (футболе, хоккее, баскетболе и др.), применяемый с целью помешать определенному противнику в игре.

ДЕРЖАТЬ (в гимнастике) – называется остановка гимнаста в том или ином положении при выполнении упражнений не менее чем на 3 секунды.

ДЕСЯТИБОРЬЕ – многоборье сочетает в себе несколько самостоятельных видов спорта. Десятиборье – это мужской вид спорта, состоящий из десяти упражнений.

Первый день: 1. 100 м (бег); 2. прыжки в длину; 3. толкание яд-ра; 4. прыжки в высоту; 5. 400 м (бег).

Второй день: 6. 110 м (барьерный бег); 7. метание диска; 8. прыжки с шестом; 9. метание копья; 10. 1500 м (бег).

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (ДЮСШ) – внешкольное учреждение, призванное оказывать помощь школе в спорте.

ДЕТСКИЕ ЭКСКУРСИОННО-ТУРИСТСКИЕ СТАНЦИИ (ДЭТС) – инструктивно-методические центры детского туризма, создаваемые при министерствах образования, областных и районных отделах народного образования.

ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ – путешествия и походы учащихся школ с целью изучения родного края, расширения знаний, полученных в школе, физического развития и оздоровления, приобретения навыков здорового образа жизни.

ДЖЕБ – удары в боксе, два левой рукой в голову подряд, третий правой в голову.

ДЖИГИТОВКА – упражнения на лошади, требующие большой сноровки (рис. 6).

ДЖИУ-ДЖИТСУ (дзюу-дзюцу) – японская система подготовки к самозащите без оружия. Была заимствована в XII в. из Китая.

ДЖОМОЛУНГМА (Эверест) – высочайшая вершина мира (8882 м). Расположена в Больших Гималаях, в хребте Лапчи, на границе между королевством Непал и Ти-

ОЙЫНШЫНЫ ҰСТАУ (спорт ойындарында) – белгілі бір қарсы ойыншыға кедергі жасау мақсатында кейбір спорт ойындарының түрлерінде (футбол, хоккей, баскетбол т.б.) қолданылатын қорғаныс амалының жеке әдісі.

ҚАТЫП ҚАЛУ (гимнастикада) – 3 секундтан кем емес уақыт ішінде жаттығу жасаушы гимнастың тоқтап денесін бір қалыпта ұстап тұруы.

ОНСАЙЫС – бірнеше жеке спорт түрлерінің басын біріктірстін көпсайыс. Онсайыс – он жаттығудан тұратын ерлерге арналған спорт түрі.

Бірінші күн: 1. 100 м (жү-гіру); 2. Ұзындыққа секіру; 3. Ядро серпу; 4. Биіктікке секіру; 5. 400 м (жүгіру).

Екінші күн: 6.110 м (кедергімен жүгіру); 7. Диск лақтыру; 8. Сырықпен секіру; 9. Найза лақтыру; 10. 1500 м (жүгіру).

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР СПОРТ МЕКТЕБІ (ДЮСШ) – мектептерге спорт саласында көмек жасауға арналған мектептен тыс мекеме.

БАЛАЛАРДЫҢ САЯХАТ-САПАР СТАНСАСЫ – білім беру басқарламаларының аудандық, облыстық, басқармаларының, білім министрлігінің жанынан ашылған балалар туризмінің әдістемелік-нұсқаушылық орталықтары.

БАЛАЛАР ТУРИЗМІ – мектеп оқушыларын салауатты өмір салтына, туған өлкені танып-білуге, мектепте алған дене дамуы мен денсаулығын жақсартудағы білімін молайту мақсатында жүргізілетін саяхаттық сапарлар.

ДЖЕБ – сол қолмен қатарынан екі, оң қолмен басқа бір рет жұмсалатын бокстағы соққының түрі.

АТ ҚҰЛАҒЫНДА ОЙНАУ – үлкен шеберлікпен ат үстінде өнер көрсету.

ДЖИУ ДЖИТСУ (жап. Дзюу-дзюцу) – XII ғ.-да Қытайдан алынған қарусыз өзін-өзі қорғаудың жапондық жүйесі.

ДЖОМОЛУНГМА (Эверест) – жер шарындағы ең биік шың (8882 м) Непал корольдігі мен Қытай Халық Республикасы Тибет автономиясының шекарасында

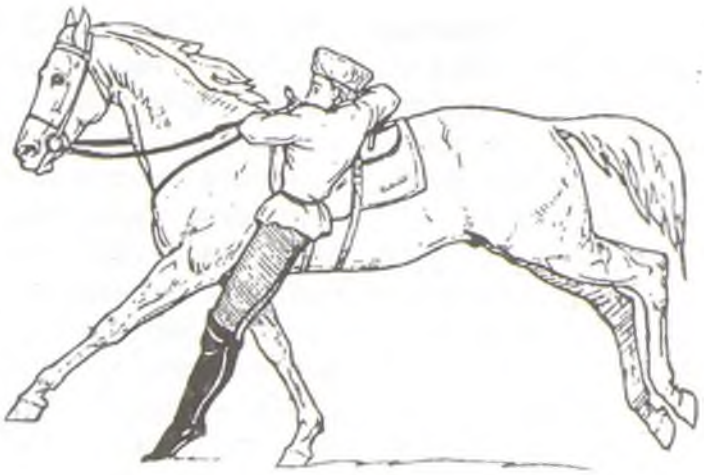


Рис. 6. Джигитовка.

бетским автономным районом Китайской Народной Республики. Первые восхождение человека на Вершину совершились в 1953 году, а казахстанцы К. Валиев и В. Хрищатый впервые поднялись в 1983 г.

ДЗЮДО – (см. Борьба дзюдо).

ДИАГОНАЛЬ – движение, совершаемое по линии, соединяющей противоположные углы.

ДИАГОНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА (в футболе и хоккее с мячом) – такое расположение в игре 3 защитников, при котором они, страхуя друг друга во время атаки с фланга, выстраиваются по диагонали (обычно на своей половине поля).

ДИАМЕТРЫ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ – расстояния между двумя определенными симметрично расположенными точками тела человека.

ДИАПАЗОН РАДИОВОЛН – участок радиоволн, выделенный для работы радиостанций или область радиоволн, ограниченная определенными длинами волн (длинные, средние, короткие и т.д.).

ДИНАМИКА ДВИЖЕНИЙ (dyna-miks, dinamikos): 1. Силовое и энергетическое содержание движений. 2. Картина изменений во времени.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

Лапчи сілемінде Үлкен Гималай тауларында орналасқан. Оның басына адам бірінші рет 1953 жылы, ал қазақстандықтар Қ. Валиев пен В. Хрищатый 1983 жылы көтерілді.

ДЗЮДО – (қара, дзюдо күресі).

КЕСІП ЖҮРУ – қарсы бұрыштардың араларын қосатын сызықтың бойымен жүру.

КӨЛДЕНЕҢДЕП ҚОРҒАНУ (футболда және допты хоккейде) – үш ойыншының бір сызықтың бойына көлденеңнен қазықатар тұрып, қапталдан жасалған шабуыл кезінде өз алаңы жағында көлденең орналасып қорғануы.

АНТРОМОМЕТРИЯЛЫҚ ДИАМЕТРЛЕР – адам денесі мүшелері арасында екі жаққа бірдей нүкте орналасқан тура сызық.

РАДИОТОЛҚЫН ӨРІСІ – белгілі қашықтықтармен шектелген (ұзақ, орташа, қысқа және т.б.) немесе радиостанса топтарымен жұмыс істеуге арналған радиотолқын аумақтары.

ҚИМЫЛ ЫРҒАҒЫ – (dynamiks, dinamikos). 1. Күш пен қуат көлемінің қимылды өлшемі. 2. Уақыт өлшемі бойынша өзгеру.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БІР ҚАРҚЫНДЫЛЫҒЫ – дененің жеке мүшелерінің және барлық дене қозғалыстарының кеңістікте немесе уақыт аралығындағы биомеханикалық заңдылықтарын зерттейтін негізгі бөлімдердің бірі.

«ДИНАМО» – добровольное спортивное общество в стране, организовано в 1923 г.

ДИНАМОМЕТРИЯ – измерение мышечной силы. Применяется в антропометрии и при изучении воздействия занятий физическими упражнениями на организм.

ДИПЛОМ – почётный документ, которым награждаются спортсмены и команды, победители и призёры соревнований по видам спорта.

ДИСК – снаряд для легкоатлетического метания. Имеет чечевицеобразную форму. Диаметр мужского диска – 221 мм, юношеского – 201 мм, женского – 182 мм. Вес соответственно 2-1,5 и 1 кг.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ (в боксе) – объявление боксёру поражения за систематическое нарушение правил ведения боя.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ ОБОЮДНАЯ (в боксе) – одновременное присуждение поражения в бою соперникам за неоднократные грубые нарушения ими правил соревнований.

ДИСПАНСЕР ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ – лечебно-профилактическое учреждение, важнейшее звено в системе организации работы по врачебному контролю и лечебной физической культуре.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ – система медицинских мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, на помощь в их спортивном совершенствовании.

ДИСТАНЦИОМЕТР – прибор, предназначенный для измерения дистанции лыжных гонок. Замер производится с помощью катящегося впереди лыжника по лыжне колеса, соединенного с велосипедным или другого типа механическим счетчиком.

ДИСТАНЦИОННЫЙ МАНЕВР (в боксе) – маневрирование боксёра для защиты и удара на дальней дистанции с помощью отходов назад, в стороны, шагами в сторону с поворотом назад, вправо, влево.

ДИСТАНЦИЯ – 1. Расстояние от старта до финиша. 2. Дистанция – расстояние от местонахождения спортсмена до цели. 3.

«ДИНАМО» – 1923 жылы құрылған еліміздегі ең байырғы ерікті спорт қоғамы.

ДИНАМОМЕТРИЯ – бұлшық ет-тердің күшін өлшеу. Дене тәрбиесімен айналысудың тәнге тигізетін әсерін анықтау мақсатында антропометрияда қолданылады.

МАРАПАТТАМА – жеке спорт түрлері бойынша жарыстың жеңімпазы және жүлдегері атанған спортшылар мен командаларға берілетін құрметті құжат.

ДИСК – жеңіл атлетикада лақтыруға арналған құрал. Пішімі ортасына қарай қалыңдайды. Еркектер дисксінің көлденеңді 221 мм., жасөспірімдердікі 201 мм., әйелдердікіе 182 мм., Салмақтары ретімен 2, 1, 5, және 1 кг.

ЖАРЫСТАН ШЕТТЕТУ (бокста) – жекпе-жекті жүргізудің ережесін үнемі бұзғаны үшін боксшыға берілетін жаза.

ҚАРСЫЛАСТАРДЫ ЖАРЫСТАН ШЕТТЕТУ (бокста) – жарыстың ережесін қайта-қайта бұзғандықтары үшін қарсыластардың екеуіне де берілетін жаза.

ДӘРІГЕРЛІК-ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ДИСПАНСЕРІ – емдік-профилактика мекемесіндегі емдік дене тәрбиесі мен дәрігерлік бақылауды үйымдастыру жүйесіндегі маңызды бөлім.

СПОРТШЫЛАРДЫ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯЛАУ – спорттық шеберлікті жетілдіру жолында, спортшылардың денсаулығын нығайтуға көмек көрсететін дәрігерлік шаралардың жүйесі.

ҚАШЫҚТЫҚ ӨЛШЕУІШ – шаңғы жарыстарында қашықтықты өлшеуге арналған аспап. Өлшеу шаңғышының алдындағы шаңғы жолымен доңғалап отыратын велосипед немесе басқа механикалық өлшеуіш арқылы жасалады.

АРАҚАШЫҚТЫҚТАҒЫ АЙЛАКЕРЛІК (бокста) – кейін шегініп, капталға бұрылып, оңға, солға еңкею, шалқайып кету арқылы боксшының алыс арақашықтықта қорғану мен шабуыл жасаудағы әдіс-айласы.

АРАҚАШЫҚТЫҚ – 1. Сөреден мәреге дейінгі қашықтық; 2. спортшының тұрған орнынан көздеген мақсатты жеріне дейінгі

Дистанция – расстояние между спортсменами во время боя. 4. Дистанция – расстояние (в глубину) между стоящими в строю, обычно равна 1 шагу или длине вытянутой руки.

ДИСТАНЦИЯ УДАРНАЯ (в боксе) – наиболее удобное и выгодное исходное расстояние боксёра до соперника, с которого производятся атакующие и контратакующие действия.

ДИСЦИПЛИНА – подчинение определенному порядку, установленному правилами, уставом, программой.

ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВЗЫСКАНИЯ (в спорте) – взыскания за нарушение правил соревнований, перечисленных в правилах.

ДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ИСК (в боксе) – официальный документ, подготовленный и представленный дисциплинарной комиссии АИБА на обсуждение и утверждение исполкома о любых нарушения правил АИБА, наносящих ущерб интересам и престижу международного любительского бокса.

ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ – подчинение своих действий, поступков установленным правилам и требованиям долга.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ – время, затраченное на выполнение движений.

ДНЁВКА – остановка на сутки и больше в туристском путешествии для отдыха, починки снаряжения, проведения общественно полезной работы, разведки пути.

ДНЕВНИК ТУРИСТСКИЙ – ежедневные путевые записи, которые служат основным материалом для отчета о путешествии.

ДОБИВАНИЕ (в бадминтоне, волейболе) – атакующий удар, по волану или волейбольному мячу, находящемуся выше уровня кромки сетки, который летит затем по нисходящей траектории.

ДОБРОВОЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБЩЕСТВО ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ «ЖАСТАР» (с 2003 г) – массовая самодеятельная организация, объединяющая деятельность школьных коллективов физической культуры.

қашықтық; 3. жекпе-жектер, сәтіндегі қашықтық; 4. сапта тұрғандардың арасындағы алдыңғы қатардан келесі қатарға дейінгі бір адым немесе созылған қолдардың қашықтығы.

СОҚҚЫ АРАҚАШЫҚТЫҒЫ (бокста) – шабуыл немесе қарсы шабуыл қимылдарын жасауға болатын боксшының қарсыласына дейінгі тиімді әрі ыңғайлы аралық.

ТӘРТІП – ережеге, жарғыға, бағдарламаға сәйкес тағайындалған белгілі тәртіпке бағыну.

ТӘРТІПТІК ЖАЗАСЫ (спортта) – жарыс ережесінде көрсетілген тәртіпті бұзғандығы үшін берілетін спорттағы жаза.

ТӘРТІП АЙЫБЫ (бокста) – халықаралық әуесқой боксшылардың мүдделері мен абыройына нұқсан келтіретін кез келген тәртіпті бұзғандығы үшін әзірленіп, талқылап бекітуге АИБА-ның атқару комиссиясына берілетін ресми құжат.

ТӘРТІПТІЛІК – тағайындалған тәртіп пен борыш талаптарына сай өзінің іс-әрекеттерін бағындыру.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ҰЗАҚТЫҒЫ – жаттығуларды орындауға кететін уақыт.

ЕРУ – туристік саяхат-сапарларда демалу, құрал-жабдықтарды жөндеу, қоғамдық пайдалы жұмыстар жүргізу, алдағы жолды барлау үшін жол бойында бір немесе бірнеше күн аялдау.

ТУРИСТІК КҮНДЕЛІК – саяхат кезінде жүргізілетін сапардың негізгі есебі болып табылатын күнделікті жазба.

СІҢІРІП ҰРУ (бадминтонда, волейболда) – тордың жоғарғы жиегінен биікте ұшқан қауырсынды немесе волейбол добын тордың іргесіне бағыттап төмен жіберетін шабуыл соққысы.

МЕКТЕП ЖӘНЕ КОЛЛЕДЖ ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ «ЖАСТАР» ЕРІКТІ СПОРТ ҚОҒАМЫ (2003 ж.) – мектеп және колледждердің дене тәрбиесі ұйымдарын біріктіретін бұқаралық ерікті ұйым.

ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА (ДСО) – созданы на началах самодеятельных организаций, объединяют граждан, желающих организованно заниматься физической культурой и спортом.

ДОБРОВОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ОБЩЕСТВА ПРОФСОЮЗОВ – массовые общественные организации, объединяющие физкультурников того или иного профессионального союза или ряда профсоюзов.

ДОЖИМ (в борьбе) – действие борца, при котором он заставляет противника, находящегося на мосту или в другом критическом положении, коснуться ковра лопатками.

ДОЛИХОДРОМ (от греч. Dolik hos – длинный, долгий и dromos – бег) – на Олимпийских играх древней Греции бег на выносливость.

ДОМИК ОХОТНИЧИЙ – дом, специально сооружаемый в охотничей зоне, в котором можно отдохнуть, приготовить горячую пищу.

ДОПИНГ (англ doping, от dope – давать наркотики) – фармакологические или другие химические средства, которые при введении в организм резко и кратковременно стимулируют физическую и нервную активность, вызывают допинговые состояния.

ДОПУСК СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ – к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие специальный медицинский контроль и другие требования согласно положениям о соревнованиях.

ДОРОЖКА АКРОБАТИЧЕСКАЯ – брезентовый чехол длиной 15, шириной 1,5 м с мягкой, упругой набивкой толщиной около 5 см, часто простеганный, который служит для выполнения акробатических прыжковых комбинаций.

ДОРОЖКА НЕЙТРАЛЬНАЯ (на треке велосипедном) – пространство на полотне трека слева от контрольной измерительной линии.

ДОСКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ – деревянная или из пенопласта; держась за доску, пло-

ЕРІКТІ СПОРТ ҚОҒАМДАРЫ (ЕСҚ) – дене тәрбиесі және спортпен қоғамдық бастамада ұйымдасқан түрде айналысқысы келген азаматтарды біріктіретін, өзін-өзі басқаратын ұжым.

КӘСІПОДАҚТАРДЫҢ ЕРІКТІ СПОРТ ҚОҒАМЫ – кәсіподақтар қоғамдарында немесе бірнеше кәсіподақ ұйымдарында дене тәрбиесі ұжымдарының бастарын біріктіретін бұқаралық көпшілік қоғамы.

ЖАПСЫРУ (күресте) – көпірге түскен немесе басқа қиын жағдайға тап болған қарсыласын жаншып, жауырынын кілемге тигізуге бағытталған балуанның қимылы.

ДОЛИХОДРОМ (грек. Dolik hos – ұзын, ұзақ және dromos – жүгіру) – ерте дүниедегі Грециядағы Олимпиялық ойындарда шыдамдылыққа жүгіру.

АҢШЫЛАР ҮЙІ – аң аулау аумағында аңшылардың демалуымен ыстық тағам дайындап ішуі үшін арнайы жабдықталған үй.

ҚОЗДЫРҒЫШ (ағыл. doping, dope – есірткі беру сөзінен) – тәнге сіңірген жағдайда тез және аз ғана уақытқа есірік күйге түсіріп дене мен жүйкенің белсенділігін күшейтетін формокологиялық немесе басқа да химиялық заттар.

СПОРТШЫЛАРДЫ ЖАРЫСҚА ЖІБЕРУ – жарыс тәртібіне сәйкес келетін және арнайы дәрігерлік бақылаудан өткен, жарыстың ережесіне сәйкес басқа да талаптарды орындаған спортшыларға жарысқа қатысуға берілетін рұқсат.

АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖОЛ – акробатикалық секіру жаттығуларын орындау үшін спортшының жолына ұзындығы 15, ені 1,5 м. қалыңдығы 5 см, келетін іші жұмсақ, серпінді затпен толтырылған, брезент пен қапталған төсеніш.

ҚОСАЛҚЫ ЖОЛ (тректегі велосипед жарыстарында) – трек жолындағы бақылау – өлшеу сызығының сол қапталындағы ашық алаң.

ЖҮЗУ ТАҚТАСЫ – ағаштан немесе пенопластан жасалған, жүзген кезде содан

вец поддерживает себя на поверхности воды.

ДОСКА МАГНИТНАЯ ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ – складной или цельный плоский щит, применяемый в спортивных играх для занятий по тактике.

ДОСРОЧНАЯ ПОБЕДА (при борьбе в боксе) – окончание поединка раньше времени, отведенного правилами соревнований на его проведение.

ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫЕ – показатели спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженные в конкретных результатах.

«ДРАЧЛИВЫЙ БОКСЁР» – боксёр, который имеет привычку «налететь» на противника, иногда в порыве ярости после того, как он получает чувствительный удар.

ДРЕНАЖНАЯ СЕТЬ – система канав, заполненных щебёнкой и расположенных под футбольными и другими спортивными полями и площадками. Служит для отвода поверхностных вод с этих полей и площадок.

ДРОБЛЕНИЕ – деление колонны на две, три и более колонн, т.е. из колонны по одному в две колонны и т.д.

ДУБЛИРУЮЩИЙ СОСТАВ – второй, резервный, состав игроков, объединенных в команду.

ДУБЛЕТ (в стрелковом спорте) – 2 мишени, выпущенные одновременно, что практикуется при стрельбе по парным мишеням.

«ДУБЛЬ-ВЕ» – название одной из систем игры в футболе, при которой расстановка игроков нападения напоминает букву латинского алфавита W (дубль-ве).

ДУГА – половина круга.

ДУГОВИК (в бильярде) – специальный удар, когда биток описывает кривую линию.

ДУПЛЕТ (в бильярде) – удар, при котором прицельный шар ударился о борт и отправилась от него, не падает в лузу.

ДУШ (фр. cloche) – прибор для обливания тела мелкими струйками.

үстап су бетінде адамдарды батырмай тұратын жабдық.

МАГНИТТІ КӨРСЕТКІШ ТАҚТА – спорт ойындарында тәсілдерді көрсету үшін сабақтарда пайдаланатын жиналмалы немесе тұтас тақта.

ТАЗА ЖЕҢІС (белдесуде немесе бокста) – жарыстың ережесі бойынша оған бөлінген уақыттан бұрын белдесудің немесе жекпежектің аяқталуы.

СПОРТТАҒЫ ЖЕТІСТІК – нақты нәтижелерге қол жеткізу арқылы спортшының өзінің шеберлігі мен мүмкіншілігін көрсете білуі.

«ТӨЛЕСКІШ БОКСШЫ» — қарсысласына баскөз демей «ұмтыла» беретін, әсіресе қатты соққы алғаннан кейін беті қайтпайтын төбелеске құмар боксшы.

ҚҰРҒАТУ ЖҮЙЕСІ – футбол басқа да спорт алаңдарының астындағы осы алаңдарға жиналған суды ағызу үшін арнайы қазылып, мөлтек таспен толтырылған арықтар.

ТАРАУ – саптың екіге, үшке т.б. ұсақ топтарға бөлініп бір саптан бірнеше шағын топтардың тарауы.

ҚОСАЛҚЫ ҚҰРАМ – команда сапындағы ойыншылардың екінші қосалқы тобы.

ҚАТАРЛАП АТУ (нысана көздеуде) – нысана көздеу спортында бір мезетте жіберілген екі оқпен екі нысананы қатарынан ату.

«ДУБЛЬ-ВЕ» – футболдағы ойыншылардың шабуылға орналасу жүйесінің латын әліппесіндегі W (дубль-ве) еске түсіретін көрінісі.

ИІН – жарты шеңбер.

ДОҒАЛАП СОҒУ (бильярдта) – соғылған шардың доға жасап үшуын қамтамасыз ететін арнайы соққы.

ДУПЛЕТ (бильярдта) – көздеген шар үстелдің ернеуіне тиіп содан әрі оны торқалтаға түсіретін соққы.

СІРКІРЕМЕ (сібізгі, фр. cloche) – шайынған кезде жіңішке ағынмен құйылатын жуыну аспабы.

ДУШЕВАЯ КОМНАТА – помещение, в котором оборудуются душевые кабинки; размером душевая комната устраивается обычно при раздевальнях любого спортивного сооружения, а в бассейнах для плавания – рядом с помещением ванны бассейна. Через душевую комнату обязаны пройти все занимающиеся после тренировки (соревнования).

ДЫХАНИЕ – обмен газов между организмом и внешней средой. Жизнь возможна только при постоянном поступлении в организм кислорода и выделении углекислого газа, образующегося в процессе обмена веществ.

ДЫХАНИЕ В ПЛАВАНИИ – при плавании тело человека находится в горизонтальном положении, лицо обычно погружено в воду. Это затрудняет дыхание. Пловец вынужден координировать дыхание с движениями, выполняя вдох и выдох в наиболее удобные моменты. Ритм движений обусловливает ритм дыхания. Пловец выполняет вдох и выдох через рот или через нос.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – вид специальных гимнастических упражнений, направленных на развитие органов дыхания.

ШАЙЫНУ БӨЛМЕСІ – төбеден шашырап себезгіден құйылатын шағын бөлмешелері бар кез келген спорт құрылыстарында, хауыздарда жүзетін суға және шешінетін бөлмеге жақын орналасқан орындар. Спортпен айналысушылардың барлығы жаттығулардан (жарыстардан) кейін шайыну бөлмесін (душ) қабылдауға тиіс.

ТЫНЫС АЛУ – тән мен сыртқы ортаның арасындағы газ алмасуы. Өмір тәнге оттегінің үздіксіз келіп, ал зат алмасуының нәтижесінде пайда болатын көмірқышқыл газының үнемі сыртқа шығып тұруына байланысты.

ЖҮЗУ КЕЗІНДЕ ТЫНЫС АЛУ – жүзу кезінде адамның денесі суда колденең қалыпта ұсталып беті көбіне суға батып тұратындықтан тыныс алу қиынға түседі. Сондықтан жүзгіш тыныс алу мен шығаруды дем алу мен қимылдың қолайлы сәтіне ыңғайластыруға тиіс. Қимыл ырғағы тыныс алу ырғағымен үйлесіп, жүзгіштің тыныс алуы ауыз, тыныс шығаруы ауыз бен мұрын арқылы жасалады.

ТЫНЫС АЛУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – тыныс алу мүшелерін дамытуға арналған гимнастикалық арнайы жаттығулардың түрі.

Е

ЕГЕРЬ – специалист в области охотничьего хозяйства.

«ЕНБЕК» — добровольное спортивное общество профессиональных союзов Казахстана, существовавшее в 1958-1997 годах.

ЕСТЕСТВЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА – французский национальный метод физического подготовки населения.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ – элементы природной обстановки, осложняющие движение в туристском путешествии. Канавы, рвы, ручьи, изгороди, плетни, овраги, валы, подъемы и спуски, пробоины, заросли кустарника и другие препятствия, расположенные на пересе-

ҚОРЫҚШЫ – аң аулау шаруашылығы саласындағы маман.

«ЕҢБЕК» — Қазақстан кәсіподақтарының 1958-1997 жылдар арасында болған ерікті спорт қоғамы.

ТАБИҒИ-ҚОЛДАНБАЛЫ ГИМНАСТИКА – француз халқының дене тәрбиесі дайындығының ұлттық түрі.

ТАБИҒИ КЕДЕРГІЛЕР – туристік жорықтар кезінде жүруді қиындататын кейбір табиғи жағдайлар. Жүгіріп, атпен шауып, мотоциклмен жарысып т.б. кросстар өткізгенде жол бойындағы ойлы-қырлы жерлерде кездесетін арықтар, орлар, сайлар, сулар, төмпешіктер,

чённой местности по дистанции бегового, конного, мотоциклетного и. т.д. кросса.

ЕЗДА ВЕРХОВАЯ – древнейший способ транспортного использования лошадей. Подразделяют в зависимости от преследуемых целей на практическую и спортивную, а по месту проведения – на манежную и полевую езду.

ЕЗДА МАНЕЖНАЯ (спортивная) – преодоление препятствий, скачки, высшая школа, пробеги, езда как средства передвижения в обыденной жизни.

ЕДИНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ – система присвоения разрядов и званий в зависимости от показанных результатов спортсменов.

үйінділер, жолдар, өрлер, ылдилар, су шайған атыздар, қаулал өскен бұталар және т.б.

САЛТ ЖҮРУ – жылқыны көлік ретінде пайдаланудың байырғы түрі. Алға қойған мақсатына байланысты – шаруашылық және спорт үшін, пайдалану түріне сәйкес манежде және далада шабу болып бөлінеді.

МАНЕЖДЕ ЖҮРУ (спортта) – кедергілерден өту, шабыс, жоғары мектеп, жорықтар; күнделікті тұрмыста қатынас құралы ретінде пайдалану.

БІРЫҢҒАЙ СПОРТТЫҚ СЫНЫПТАМА – көрсеткен нәтижелеріне байланысты спортшыларга разрядтар және атақтар беру жүйесі.

Ж

ЖАНДАРМ – крутой скальный выступ, значительно (условно более 3 м) возвышающийся над линией гребня и затрудняющий путь по гребню.

ЖАСЫРЫНБАК – казахская детская национальная игра в прятки.

ЖГУТ – резиновая матерчатая лента, накладываемая на конечность (обхватывает ее) для временной остановки кровотечения при повреждении крупных артерий.

ЖЕКПЕ-ЖЕК – вид единоборства, которому обучаются в спецподразделениях вооруженных сил, внутренних войск, МВД, КНБ, таможенного комитета, налоговой полиции, содержание которого зависит от боевых задач, решаемых вышеназванными ведомствами.

ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ – органы, не имеющие выводных протоков и выделяющие непосредственно в кровь или лимфу жизненно важные активные вещества – гормоны.

ЖЕНСКИЕ ВИДЫ СПОРТА – виды спорта, культивируемые только среди женщин: художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание, шейпинг и т.д.

ТІКТАС – жотаның қырымен жүруді қиындататын жолдың бойында оның қырынан биік тұрған (3 м-ден биік) тіптік тас қабырға.

ЖАСЫРЫНБАҚ – жасырынып ойнайтын қазақтың ұлттық балалар ойыны.

БҰРАМА – аяқ пен қолдың үлкен қан тамырлары жарақаттанған кезде орап (байлап) қан ағуын тоқтататын созылмалы резеңке матадан жасалған бұрау.

ЖЕКПЕ-ЖЕК – қарулы күштер, ішкі әскер, ІІМ, ҰҚК, кеден комитеттері, полиция, салық полициясы арнайы бөлімшелерінің осы мекемелердің алға қойған әскери тапсырмаларын орындау мақсатында айналасатын спорт түрі.

ІШКІ СЕКРЕЦИЯ БЕЗДЕРІ – қанға немесе лимфаға өмірлік маңызы бар белсенді заттар гормондарды болып құятын өздерінің шығару ағымдары жоқ бездер тобы.

ӘЙЕЛДЕР СПОРТЫ – тек қана әйелдер айналысатын спорт түрлері: көркем гимнастика, конькимен мәнерлеп сырғанау үйлесімді жүзу, шейпинг және т.б.

ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ – особенности строения тела и особенности функций главнейших органов и систем определяют существенные отличия в характере и уровне работоспособности женского организма. Это учитывается в физическом воспитании – подборе средств, дозировании нагрузок и т.д. для женщины .

ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА – гимнастическое многоборье, в программу которых входят вольные упражнения, упражнения на брусьях и на бревне, а также опорный прыжок.

ЖЕНЩИНЫ В БОКСЕ – зарубежом женщины начали заниматься боксом еще в самом начале XX в. В 1904 на III Олимпийских играх в Сент-Луисе были проведены показательные выступления женщин-боксёров. В Республике Казахстан начал развиваться с начала XXI – века.

ЖЕРЕБЬЁВКА – определение порядка выступлений участников или команд в спортивном соревновании.

ЖИГИТ-ЖАРЫС – казахский национальный вид конного спорта, соревнование на скорость седловки и последующей скачки. Участники выстраиваются на старте с неосёдланными лошадьми, по команде седлают их, садятся и скачут к финишу. Победителем признают участника, прискакавшего первым на правильно осёдланной лошади.

ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЁГКИХ (ЖЁЛ) – объем воздуха, который человек, сделав полный (до отказа) вдох, может выдохнуть (выдох тоже до отказа). Прибор для измерения ЖЁЛ – спирометр.

ЖИМ (в тяжелой атлетике) – поднимание тяжести двумя руками вверх или лежа от груди или плеч без помощи ног и туловища. Жим стоя с груди как одно из классических упражнений существовал с 1920 г. по 31.07.1972.

ЖИРЫ – сложные эфиры глицерина и различных жирных кислот. Относятся к основным питательным веществам.

ӘЙЕЛ АҒЗАСЫ – жұмыс істеу деңгейі мен қабылетін, басты мүшелері мен жүйелерінің қызмет атқару ерекшеліктерін анықтайтын әйел дене құрылысының өзгешеліктері. Мұнда – әйелдердің дене тәрбиесінде, оған жағдай туғызуда түсетін күшті есептеуге және т.б. есепке алынады.

ӘЙЕЛДЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКАСЫ – бағдарламасына еркін жаттығу, қоссырықтағы, бөренедегі жаттығу сол сияқты қолды тіреп секіру енстін гимнастикалық көпсайыс.

ӘЙЕЛДЕР БОКСЫ – шетелдерде әйелдер бокспен XX ғ. басында айналыса бастады. 1904 жылы Сент-Луис қаласында өткен III Олим-пиялық ойындарда әйелдер боксынан корсетілім ұйымдастырылды. Қазақстан Республикасында XXI ғасырдың басында дами бастады.

ЖЕРЕБЕ – қатысушылардың немесе командалардың спорт жарыстарында өнер көрсету ретін анықтайтын ереже.

ЖІГІТ-ЖАРЫС – жылқыны тез ерттеп, сосын жарысатын қазақтың ұлттық ат спорты түрлерінің бірі. Спортшылар жайдақ атпен сапқа тұрады да, команда берілген соң, оны тез ерттеп мәреге қарай шаба жөнеледі. Атты дұрыс ерттеп, мәреге бірінші жеткен жігіт жеңімпаз болып есептеледі.

ӨКПЕНІҢ АУА СЫЙЫМДЫЛЫҒЫНЫҢ КӨЛЕМІ – толық дем алып және дем шығарған кездің аралығында өкпеге енген ауаның көлемі. Бұл көлемді өлшейтін құрал спирометр деп аталады.

СЫҒЫМДАП КӨТЕРУ (ауыр атлетикада) – ауыр салмақты түрегеліп, шалқалап немесе иықтан дененің және аяқтың көмегінсіз екі қолмен сығымдай көтеру. С.к. 1920 жылдан 31.08.1972 жылға дейін міндетті классикалық жаттығулардың бірі болды.

МАЙЛАР – глицериннің күрделі эфирі мен май қышқылының қоспасы. Негізгі коректік тағамдардың бірі болып табылады.

ЖОКЕЙ (англ. jockey) – специалист по выездке верховых лошадей, а также специалист по тренировке рысистых лошадей и испытанию их в соревнованиях.

ЖОКЕЙ КЛУБ – общество любителей скакового спорта.

ЖОНГЛЁРКА – чугунный литой или полый шар с тонкой широкой ручкой, используется как тяжесть для упражнений, жонглировании и др. упражнениях для развития силы мышц.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ – умение в определенном ритме подбрасывать и ловить предметы.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ (в гиревом спорте) – подбрасывание с вращением и ловлей одной и двух гирь-жонглирок различного веса одной и двумя руками индивидуально, а также с партнёром.

ЖОНГЛИРОВАНИЕ (в гимнастике и в акробатике) – чаще всего применяются плоские круги, обручи, мячи, булавы в групповых и парных упражнениях с партнёрами. Жонглирование нередко соединяется с балансированием – умением удерживать предметы (партнёров) в равновесии на различных частях тела.

ЖУМАР – специальное кулачковое приспособление (зажим) для облегчения подъёма по закрепленной веревке.

ЖЮРИ СОРЕВНОВАНИЙ – на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, Азии и других соревнованиях, на первенствах розыгрышах Кубка молодёжи и юниоров, почётная группа из организаторов и известных специалистов спорта.

ШАБАНДОЗ (ағыл. jockey) – шабыс аттарымен салт жүрудің, сол сияқты жүйрік жылқыларды бәйгелерге қатыстырып, жаттықтыратын маман.

ШАБАНДОЗДАР КЛУБЫ – атшабыс спорты әуесқойларының қоғамы.

ҚАҚПАҚЫЛ – бұлшық еттерді жетілдіру үшін жаттығулар немесе лақтырып қақпақыл жасайтын жалпақ жіңішке сабы бар тұтастай немесе ішін қуыс етіп құйған темір шар.

ҚАҚПАҚЫЛ ЖАСАУ – әртүрлі заттарды белгілі бір ырғақпен лақтыру және ұстай білу.

ҚАҚПАҚЫЛ ЖАСАУ (гір көтеру спортында) – салмақтары әртүрлі бір немесе екі гірді үйіріп лақтыру және қағып алуды бір және екі қолмен, сол сияқты серіктеспен орындау.

ҚАҚПАҚЫЛ ЖАСАУ (гимнастикада және акробатикада) – көптеген жағдайда жалпақ табақшалар, шығыршықтар, доптар, ұршықтар, топтасқан және жұптасқан жаттығуларда әріптестермен жасалады. Көбінесе заттарды (әріптесін) дененің әртүрлі мүшелерімен тепе-теңдік қалпында ұстау.

ЖҰМЫР – бекітілген арқанмен жоғары қарай оңай көтерілу үшін жасалған, қолмен ұстауға ыңғайлы түйін.

САРАПШЫЛАР КЕҢЕСІ – Олимпиялық ойындарда, әлем, Еуропа, Азия чемпионаттарында басқа да үлкен жарыстарда кубоктар сарапқа салынғанда, жастар мен жасөспірімдер біріншіліктерін ұйымдастырушылар мен белгілі спорт мамандарының тобы.

З

ЗАБЕГ (в лёгкой атлетике) – очерёдность стартов группы бегунов, стартующих одновременно.

ЗАБЕГАНИЕ (в борьбе) – действие борца, выполняемое им путем захождения ногами вокруг своей головы или туловища, опирающихся о ковер или о противника.

ЖҮГІРІС (жеңіл атлетикада) – бір мезгілде сөреге шығатын желаяқтардың кезекті тобы.

АЙНАЛА ҚИМЫЛДАУ (күресте) – балуанның басы кілемге немесе қарсыласына тіреліп тұрған жағдайда аяқтарымен басымен айнала қозғалуы.

ЗАБОЙ (в городошном спорте) – право городошной команды первой начать игру, произвести первый бросок биты.

ЗАБРОСКА (в альпинизме) – предварительная доставка продуктов и снаряжения в некоторые, заранее намеченные, пункты маршрута.

ЗАВЕДЕНИЕ (в борьбе) – темповый способ выведения из равновесия. Использовать активное сопротивление противника в ответ на рывок вывести его из равновесия.

ЗАГАР – потемнение кожи под воздействием ультрафиолетовых и коротких волн световых лучей в результате повышенного отложения в клетках верхнего слоя кожи (эпидермиса) особого пигмента – меланина.

ЗАГОН (в охоте) – пространство между линией охотников (стрелков) и цепью загонщиков на охотничьей облаве.

ЗАДЕРЖКА (в стрелковом спорте) – неисправность курка, осечка или другая причина, вследствие которой не произошло выстрела оружия.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – функциональная проба при исследовании дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

ЗАЕЗД – очередность стартов в соревнованиях, прохождения дистанции, или группа спортсменов (или команд), стартующих одновременно в таких видах спорта, как автомобильный, мотоциклетный, велосипедный, конный, гребля.

ЗАЕЗД УТЕШИТЕЛЬНЫЙ – дополнительный заезд в соревнованиях по гребле, велосипедному спорту, в котором участвуют спортсмены, выбывшие из борьбы за 1-е место; заезд утешительный проводится для распределения между его участниками мест в соревнованиях.

ЗАКАЗНАЯ ЛУЗА (в бильярде) – называемая играющим луза, в которую он намеревается положить заказной шар.

ЗАКАЗНИК – отдельная территория охотничьих угодий, объявленная неприкосновенной на определенный срок с целью сбережения и увеличения численности дичи

АЛҒАШҚЫ КЕЗЕКТІ АЛУ (қалашық спортында) – қалашық командасының таяқты бірінші лақтыру еркіне ие болуы.

ЖЕТКІЗІП ТАСТАУ – жүретін жолдың бойындағы белгіленген жерге азық-түлік пен құрал-жабдықтарды алдын ала апарып қою.

МЕҢГЕРУ (күресте) – тепе-тендік қалыптан шығаратын шапшаң айла. Бәсекелесі жұлқығандағы қарсылықты пайдаланып оның қалыпты жағдайдан шығару.

КҮНГЕ КҮЮ – ультракүлгін және қысқа жарық сәулелерінің әсерінен терінің жоғары қабатының (эпидермис) тіндеріне ерекше пигмент – меланиннің көп бөлінуінің нәтижесінде терінің қоңыр тартуы.

ҚАУМАЛАУ (аңшылықта) – аңды қаумалаушылар тізбегі мен аңшылардың (мергендердің) арасындағы қашықтық.

ОТ АЛМАЙ ҚАЛУ (нысана көздеу спортында) – мылтықтың шүріппесінің бұзылуы немесе басқа да себептермен мылтықтың атылмай қалуы.

ТЫНЫСТЫ ҰСТАУ – жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерін тексерген кездегі міндетті қалып.

ТОПТАСУ – жарыс басталғанда сөреге шығу кезінде, спортшылардың (немесе командалардың) автомобиль, мотоцикл, велосипед, бәйге, қайық есу сияқты спорт түрлерінде кезектесіп сөреге шығуы, қашықтықты бірге (топтасып) өтуі.

КӨҢІЛ КӨНШІТУ ЖАРЫСЫ – 1-ші орын үшін бәсекеден тыс қалған спортшылардың көңілдерін көншіту және қалған жағдайдағы алған орындарын анықтау үшін қайық есуден, велосипед спортынан, күрес түрлерінен өткізілетін қосымша бәсекелер.

КӨЗДЕГЕН ТОРДОРБА (бильярд спортында) – ойыншының соғуға таңдап алған шарды түсіремін деген тордорбасы.

ҚОРЫҚ – әртүрлі шараларды ұйымдастыру арқылы жабайы аңдар мен құстардың санын басқа да табиғи байлықтарды сақтау мен молайту мақсатында белгілі

или других природных богатств путем проведения на ней различных мероприятий.

ЗАКАЗНОЙ ШАР (в бильярде) – шар, который игрок называет перед ударом.

ЗАКАЛИВАНИЕ – последовательное повышение устойчивости организма человека к действию неблагоприятных факторов – холода, жары, повышенной солнечной радиации.

ЗАКАЛЕННЫЙ (в спорте) – твердый, мужественный по характеру, закаленный человек, умеющий стойко переносить различные жизненные невзгоды.

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН («О физической культуре и спорте») – 02.12.1999 г. Указом Президента Республики Казахстан, с изменениями и дополнениями 04.07.2003 г.

ЗАКРЫВАНИЕ ПРОТИВНИКА (в спортивных играх) – приём индивидуальных тактических действий игрока.

ЗАКРЫТЫЙ ИСКУССТВЕННЫЙ КАТОК – специально построенное по типовому проекту здание, предназначенное для проведения соревнований и занятий по фигурному катанию на коньках шорт-треку и хоккею с шайбой.

ЗАКРЫТЫЙ КОРТ – специальное помещение для игры в теннис в зимнее время.

ЗАКРЫТЬ ВЕТЕР – в парусном спорте – подойти к другой яхте с наветренной стороны.

ЗАМАХ (в спортивной гимнастике) – предварительный мах ногами назад перед выполнением опорного прыжка, после отскока гимнаста от мостика или трамплина.

ЗАМЕНА ИГРОКА – правилами соревнований по спортивным играм предусмотрено, какое количество участников можно заменить, и порядок замен.

ЗАМЕРЗАНИЕ – общее охлаждение организма в результате длительного воздействия холода, с нарушением функций организма вплоть до полного их прекращения.

бір уақыт аралығында ешкімнің тиісуіне рұқсат берілмейді деп жарияланған бөлекше аумақ.

СОҒЫЛАТЫН ШАР (бильярдта) – ойыншының көздеуге таңдап алған шары.

ШЫНЫҒУ – әртүрлі қолайсыз факторлардың – суықтың, ыстықтың, жоғарылаған күн сәулесі радиациясының әсеріне адам ағзасының бірте-бірте үйренісіп бейімделуі.

ШЫНЫҚҚАН (спортта) – мінезі қатты, айбатты, өмірде кездесетін қиыншылықтарды қасқайып қарсы алатын шыныққан, табанды адам.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ЗАҢЫ («Дене шынықтыру және спорт туралы») – Қазақстан Республикасы Президентінің 02.12.1999 ж. Жарлығымен қабылданған, 04.07.2003 ж. өзгертулер мен толықтырулар енгізілген.

ҚАРСЫЛАСТЫ ЖАБУ (спорт ойындарында) – ойыншы әрекетіндегі тәсілдің өзіне тән жеке әдісі.

ЖАБЫҚ (ЖАСАНДЫ) МҰЗ АЙДЫНЫ – конькимен мәнерлеп сырғанаудан, конькиден және шайбалы хоккейден, шорт-тректен жарыстар мен жаттығулар өткізуге арналған типтік жоба бойынша салынған арнайы ғимарат.

ЖАБЫҚ КОРТ – қыс айларында теннис ойнау үшін салынған арнайы ғимарат.

ЖЕЛДІ ЖАБУ – желкен спортында басқа желқайықтың жел жағынан келу.

СЕРМЕУ (спорттық гимнастикада) – көпіршеден не тұғырдан ырғығаннан кейін гимнастың секірудің алдында алдын ала екі қолын тіреп, аяқтарын кейін қарай сермеуі.

ОЙЫНШЫНЫ АЛМАСТЫРУ – спорт ойындарында жарыс ережесіне сәйкес спортшыларды алмастырудың реті мен тәртібі.

ҮСУ – ұзақ уақыт бойы суықтың әсер етуінің нәтижесінде ағза қызметінің бұзылуы, тіпті оның тұтастай тоқтап қалуға дейін баруы.

ЗАМЫКАЮЩИЙ – занимающий последнее место, двигающийся в колонне последним.

ЗАОЧНЫЕ ШАХМАТНЫЕ, ШАШЕЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – такие соревнования, в которых участники и судьи поддерживают связь между собой только по почте, телеграфу, радио или телефону.

ЗАПИСКА СУДЕЙСКАЯ (в боксе) – специально разработанная в соответствии с правилами карточка регистрации очков, набранных боксёрами в ходе поединка. В настоящее время на крупных соревнованиях счет очков ведется по компьютерной программе.

ЗАПИСЬ УПРАЖНЕНИЯ (в гимнастике) – короткая терминологическая запись (по установленным правилам) движений, из которых состоит упражнение.

ЗАПЛЫВ – очередность стартов или группа пловцов, стартующих одновременно.

ЗАПРЕЩЁННЫЕ ДЕЙСТВИЯ (в боксе) – действия боксёра на ринге, которые могут быть опасными для здоровья и придают бою грубый, неспортивный характер.

ЗАПРЕЩЁННЫЕ УДАРЫ (в бильярде) – двойной удар, пропих, нажим, накат (прокат) по борту.

ЗАПРЕЩЁННЫЕ УДАРЫ (в боксе) – удары в спину, по затылку, ниже пояса; удары головой, плечом, локтем, внутренней частью перчатки (наотмашь). Нельзя наносить любые удары после команды рефери «Стоп!» (рис. 7).

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА РК – почётное звание, введенное в 1995 г., присваивается за выдающиеся спортивные достижения.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР КАЗССР – почётное спортивное звание. Учреждено постановлением Совета Министров КазССР в 1961 г.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР – почётное пожизненное спортивное звание, введённое постановлением

СОҢҒЫ – саптың ең соңындағы жаттығу жасаушы.

СЫРТТАЙ ШАХМАТ, ДОЙБЫ ЖАРЫСЫ – жарысқа қатысушылар мен төрешілердің пошта, телеграф, радио немесе телефонмен хабарласу арқылы өтетін жарысы.

ТӨРЕШІНІҢ ЖАЗБАША МӘЛІМДЕМЕСІ (бокста) – жекпе-жектің барысында жинаған ұпайды тіркейтін жарыс ережесіне сәйкес арнайы шығарылған есеп карточкасы. Казіргі кезде ірі жарыстарда ұпай есебі компьютерлік бағдарлама арқылы есептеледі.

ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ЖАЗУ (гимнастикасында) – жаттығулар кезінде жасалатын қимылдарды (белгілі тәртіп бойынша) қысқаша сөздіктермен жазу.

ЖҮЗБЕ – бір топ болып жүзуден жарысқа қатысатын жүзгіштердің сөреге шығу кезегі.

ТЫЙЫМ САЛЫНҒАН ҚИМЫЛ (бокста) – спортқа жат, дөрекі баға берілетін және денсаулыққа зиян әкелуі мүмкін боксшының қимылы.

ТЫЙЫМ САЛЫНАТЫН СОҚҚЫЛАР (бильярдта) – қосарланған соққы, тықпалау, сығу, ернеумен домалату.

ТЫЙЫМ САЛЫНАТЫН СОҚҚЫЛАР (бокста) – сырт жақтан, желкеден, белден төмен, баспен, шынашықпен қолғаптың ішкі жағымен (құлаштап) ұру, иықпен қағу. Рингтегі реферидің «Тоқта!» деген бұйрығы берілген соң соққы жасауға болмайды.

ҚР-НЫҢ ЕҢБЕК СІҢІРГЕН СПОРТ ШЕБЕРІ – спорттағы үздік нәтижелері үшін 1995 жылдан беріліп келе жатқан құрметті атақ.

ҚАЗАҚ КСР-інің ЕҢБЕК СІҢІРГЕН ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ – 1961 ж. Қазақ КСР Министрлер кабинетінің қаулысымен тағайындалған спорттағы құрметті атақ.

КСРО-НЫҢ ЕҢБЕК СІҢІРГЕН СПОРТ ШЕБЕРІ – КСРО Орталық аткару комитетінің 1934 ж. қаулысымен бекі-

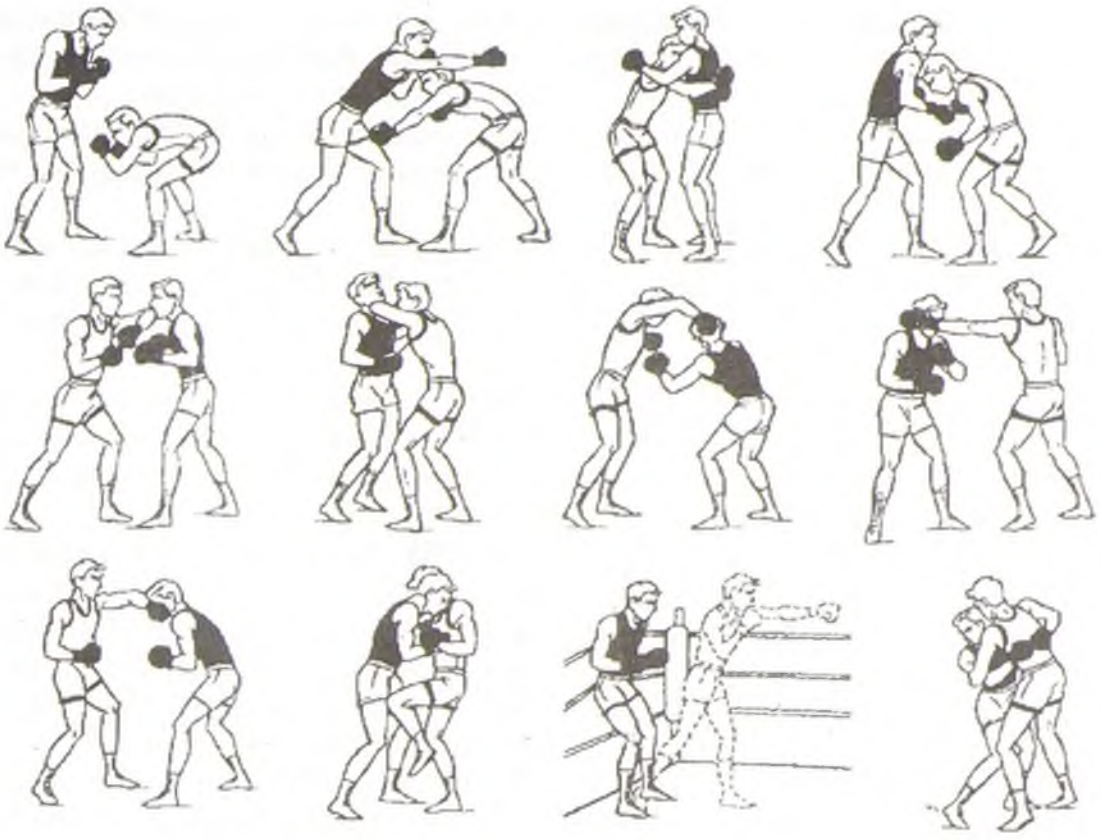


Рис. 7. Запрещённые удары.

ЦИК СССР в 1934 г. Присваивалось до 1992 г.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР – почетное пожизненное спортивное звание, введенное приказом Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в 1956-1991 г.г. в целях стимулирования работы лучших тренеров, добившихся выдающихся успехов в воспитании и подготовке мастеров спорта, рекордсменов и чемпионов СССР, Европы и мира, победителей и призёров Олимпийских игр.

ЗАСТУП (в легкой атлетике) – касание спортсменом в процессе метания, прыжка частью тела или костюма грунта вне круга (планки, бруска) или наступание на обруч, круг, сегмент, планку.

ЗАТЯЖКА ВЕСА (в тяжелой атлетике) – техническая ошибка при выполнении рывка и толчка штанги двумя руками.

ЗАХВАТ (в борьбе) – для проведения приёмов борец кистью или всей рукой захватывает руки, ноги, туловище противника.

тілген спорттағы өмірлік құрметті атақ. 1992 ж. дейін берілді.

КСРО-НЫҢ ЕҢБЕК СІҢІРГЕН ЖАТТЫҚТЫРУШЫСЫ – КСРО Министрлер Кеңесі жанындағы дене тәрбиесі және спорт Комитетінің бұйрығымен спорт шеберлерін, КСРО-ның, Еуропаның, әлемнің рекордшылары мен чемпиондарын Олимпиялық ойындардың жеңімпаздары мен жүлдегерлерін дайындауда ерекше табыстарға жеткен үздік жаттықтырушылардың еңбектерін көтермелеу мақсатында 1956-1991 жж. берілетін өмірлік құрметті спорт атағы.

ШЕКТЕН ШЫҒЫП КЕТУ (жеңіл атлетикада) – спорт құралын лақтыру немесе секіру кезінде спортшы денесінің немесе киімнің дөңгелек сызықтың (тіреуіштен, белгіден) шегінен тыс кетуі.

СОЗҒАЛАҚТАУ (ауыр атлетикада) – сомтемірді жүлқи немесе кеудеден серпи көтеру кезіндегі техникалық қате.

ҰСТАУ (күресте) – әдістерді орындау үшін балуанның саусақтарымен немесе барлық қолымен қарсыласын қолдарынан, аяқтарынан, денесінен ұстау.

В тяжелой атлетике – обхват грифа штанги пальцами рук при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

ЗАХОД (в лёгкой атлетике) – основная форма соревнований в спортивной ходьбе.

ЗАЦЕП (в борьбе) – приём, при котором борец согнутой ногой, или подъемом удерживает или тянет к себе ногу противника.

ЗАЦЕПКА – мелкий скальный рельеф, за который альпинист может зацепиться фалангами пальцев при движении по крутым склонам.

ЗАЧЁТ (в спортивных соревнованиях) – выполнение участником или командой в соревнованиях условий и требований, определенных положением о данном состязании или правилам соответствующего вида спорта.

ЗАЧЁТНЫЕ ВЫСТРЕЛЫ (по стрелковому спорту) – установленное количество выстрелов для каждого упражнения, которыми определяется результат стрельбы.

ЗАШАГИВАНИЕ (в борьбе) – действие борца в стойке, при котором он ставит свою ногу за ногу противника и, заходя за него, становится сбоку или сзади.

ЗАЩИТА (в спорте) – 1. Действия спортсмена или команды, имеющие целью отразить нападение противника, не дать ему возможности добиться преимущества. 2. В спортивных играх, главная задача которых заключается в обороне подступов к своим воротам (корзине).

ЗАЩИТНИК – игрок команды в спортивных играх (напр., в футболе, хоккее, ручном мяче, водном поло и т.д.), главная задача которого заключается в обороне подступов к своим воротам (в баскетболе – подступов к своей корзине).

ЗАЩИТЫ БОКСЁРА – защитные действия, нейтрализующие удары соперника:
защита активная – действие, нейтрализующее удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов;
защита двойная локтевая – пассивный приём боксёра, когда локоть одной руки

Ауыр атлетикада – жаттығуларды орындау кезінде зілтемірдің белтемірін қолдың саусақтарымен орай ұстауы.

БҰРАҢДАУ (жеңіл атлетикада) – спорттық жүрдек жарыстағы қимылдың негізгі түрі.

ІЛУ (күресте) – балуанның тізесімен орап немесе табанының үстімен қарсыласының аяғын өзіне қарай тартып, не тіреп ұстау әдісі.

ІЛМЕК – тік беткеймен жоғары қарай өрмелегенде альпинистің саусақтарымен жармаса алатын жартастағы кішкене төмпешіктер.

ЕСЕПКЕ ЖАТҚЫЗУ (спорт жарыстарында) – спорт түрлерінің ережелері мен жарысты өткізудің ережелеріне сәйкес жарыс кезінде оған қатысушылардың немесе командалардың, қойылған шарт пен талаптарды орындауы.

ЕСЕПТЕП АТУ (нысана көздеу спортында) – нысана көздеудің нәтижесі шығарылатын жаттығулардың әр түрінен тағайындалған атудың қорытынды саны.

СЫРТТАН ШАЛУ (күресте) – балуанның түрегеліп тұрып аяғын қарсыласына сырттан салып, оған қарағанда капталымен немесе теріс тұруы.

ҚОРҒАУ, ҚОРҒАНЫС (спортта) – 1. Спортшының немесе команданың қарсыласының шабуылын тойтарып оған басымдылық бермеу; 2. Спорт ойындарында қарсы команданы өзінің қақпасына (шығыршығына) жақындатпау мақсатындағы әрекет.

ҚОРҒАУШЫ – спорт ойындарында (мыс., футболда, хоккейде, гандболда, су добында т.б. басты мақсаты өз қақпасына (баскетболда өз шығыршығына) қарсы команданың шабуылшыларын жақындатпау міндеті жүктелген ойыншы.

БОКСШЫНЫҢ ҚОРҒАНЫСТАРЫ – қарсыласының соққыларын тойтаруға бағытталған қорғаныс қимылдары:
белсене қорғау – қарсыласының соққыларын дарытпаумен бірге оған сол сәтте қарсы және жауап соққылар беру;
қос шынашақпен қорғану – бір шынашақ-

прикрывает челюсть, а другой — туловище, или когда два локтя боксёра прикрывают его туловище;
защита комбинированная — одновременное выполнение боксёром нескольких разнотипных защит;
защита пассивная — продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов;
нырок — основная защита от боковых ударов в голову. Цель этой защиты — быстрой группировкой тела («подныриванием») защитить голову;
остановка — защита, в которой боксёр накладывает ладонь или предплечье на кулак бьющей руки противника, выше сгиба локтя, в тот момент, когда она начинает движение удара;
отбив — защита, в которой руку противника, выполняющую удар, отбивают в сторону от линии ее движения к цели;

отклон — защита, в которой боксёр уходит от ударов соперника уклоном головы и туловища назад без выполнения шага назад или в сторону;

отход — изменение места положения боксёра с помощью шага или скачка с целью увеличения дистанции между собой и соперником и при выходе из контратаки;

подставка — защита, заключающаяся в подставке ладони, локтя или плеча (в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник) под кулак бьющей руки противника;
уклон — защита боксёра движением вперёд с одновременным наклоном туловища в левую или правую стороны — уводит голову с линии удара противника;
уход — защита от атаки противника посредством отхода из сферы действия ударов шагами назад или в стороны;

глухая защита — пассивная защита с прикрытием обеими руками наиболее чувствительных частей тела.

пен иекті, екіншісімен денені немесе екі шынашақпен де денесін жауып қорғанатын боксшының енжар әдісі;
аралас қорғану — боксшының әртүрлі қорғаныс амалдарын бір сәтте қолдануы;

енжар қорғану — қарсы және жауап соққылар қайтармай ұзақ уақыт қарсыласының соққыларын тосқауылдаумен шектелу;
бұғу — капталдан басқа бағытталған соққыдан қорғанудың негізгі амалы. Бұл амалдың мақсаты төмен қарай бұғып, денемен бүгіліп басты қорғау;
тосқауылдау — қарсыласы шабуыл жасаған кезде оның қимылының алдын ала шынтағына жоғары қары тұсынан алақанын немесе білегін қойып жұдырығын тосып алып соққыны тоқтату амалы;
қағу — қарсыласының соққы жасаған қолын діттеген жеріне же-ту жолынан қағып жіберу арқылы соққыны дарытпау амалы;
бұрып әкету — қарсыласының соққы жасаған қолының жолынан басты шалқайту, еңкейту, капталға бұру арқылы кейін немесе бүйірге қадам жасамай-ақ қорғану амалы;
шегіну — қарсы шабуылдан шыққан сәтте қарсыласынан арақашықтықты алшақтату мақсатымен қадамдап немесе секіріп кету арқылы боксшының тұрған жерін өзгертуі;
бөгеу — қарсыласының (қалай қарай соғу бағытын таңдап алғанына байланысты) соққы жасайтын жұдырығына алақанды, шынтақты немесе иықты тосқауылға қою арқылы қорғану;
еңкею — боксшының алға ұмтылып денесін алға немесе капталға еңкейтуі арқылы қарсыласының соққысының жолынан басын алып кетуі;
кету — кейін қарай немесе капталға қозғалу арқылы шабуылға шыққан қарсыласының соққысы тиетін аумақтан кетін қалу;
бітеу қорғаныс — денснің жанды жерлерін екі қолмен бірдей қымтай жауып енжар қорғану.

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – документ, подаваемый в организацию, проводящую спортивные соревнования, в сроки, установленные положением о соревновании.

ЗДОРОВЬЕ – состояние организма, когда все его органы и системы функционируют нормально, когда в нем нет болезненных изменений.

ЗИГЗАГ – движение под углом, размер которого указывается командой тренера (преподавателя) (на точки зала или на другие ориентиры)

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА – собирательное название видов спорта (спортивных игр) на коньках, лыжах и санях различного типа, соревнований, которые проводятся на льду и снегу.

ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (ЗОИ) – комплексные соревнования по зимним видам спорта, проводимые Международным Олимпийским комитетом (МОК) 1 раз в 4 года – через год после проведения летних Олимпийских игр. История ЗОИ ведется с 1924 г. (Шамони, Франция).

ЗИМНИЙ СТАДИОН – комплексное сооружение, предназначенное для занятий и соревнований по основным зимним видам спорта: конькобежному, фигурному катанию на коньках, хоккею, лыжным гонкам, скоростному спуску, слалому, бобслею, скелетону, прыжкам на лыжах с трамплина и т.д. Зимние стадионы обычно строятся в красивой горной местности, имеющей хорошие транспортные подъезды. Примером могут служить Зимние стадионы в Кортина Д'Ампеццо (Италия), Скво-Вэлли (США), Санкт-Морице (Швейцария), Медеу (Республика Казахстан) и другие.

ЗМЕЙКА – ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом. Змейки могут быть среднего и малого размеров.

ЗНАК В ПАРУСНОМ СПОРТЕ – любой предмет на воде, служащий для обозначения дистанции парусных гонок и обязывающий яхты огибать его при прохождении с

ЖАРЫСҚА ҚАТЫСУДЫ МӘЛІМДЕУ – спорт жарыстарын өткізетін ұйымға жарыстың өту тәртібі бойынша көрсетілген мерзім ішінде тапсырылатын құжат.

ДЕНСАУЛЫҚ – барлық мүшелері мен жүйелері өзінің міндетін атқарып, онда ауруға байланысты өзгеру нышандары жоқ кездегі ағзаның жағдайы.

БҰРАҢДАУ – жаттықтырушының (оқытушының) нұсқауы бойынша көрсетілген нүктелердің басқа да белгілердің бойымен бұраңдап жүру.

СПОРТТЫҢ ҚЫСҚЫ ТҮРЛЕРІ – коньки-ден, шаңғы тебуден, әртүрлі шаналармен сырғанаудан мұз бен қардың үстінде өтетін спорт түрлерінің (спорт ойындарының) жиынтық атауы

ҚЫСҚЫ ОЛИМПИЯЛЫҚ ОЙЫНДАР – жазғы Олимпиялық ойындар өткеннен кейін 2-ші жылы 4 жылда 1 рет Халықаралық Олимпиялық комитет (ХОК) өткізетін спорттың қысқы түрлерінен кешенді жарыстар. ҚОО-дың тарихы 1924 жылдан (Шамони, Франция) басталады.

ҚЫСҚЫ СТАДИОН – спорттың коньки-мен мәнерлеп сырғанау, хоккей, шаңғымен жарысу шапшаң түсу, слалом, бобслей, скелетон, тұғырдан шаңғымен секіру т.б. қысқы түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған жан-жақты күрделі құрылыс. Қысқы стадиондар көбінесе жол көлігімен оңай жететін табиғаты әсем, таулы аймақтарда салынады. Қысқы стадионның үлгісі ретінде Картина Д'Ампеццоны (Италия) Скво-Вэллиді (АҚШ), Санкт-Мористі (Швеицария), Медеуді (Қазақстан Республикасы) т.б. алуға болады.

ИРЕЛЕҢДЕУ – екі қапталға алма-кезек бұрылып бір-бірлеріне қарсы қозғала ирелеңдеп жүру. И. орта және қысқа қашықтықтарда орындалады.

ҚАЛТҚЫ (желкен спортында) – желкенді қайықпен жарысқан кезде, жүзу туралы нұсқауда көрсетілгендей желқайықтар айналып өтуге тиісті жолдың шегін білді-

определенной стороны, указанной в гоночной инструкции. Согласно правилам соревнований, яхта, коснувшаяся знака или вынудившая другую яхту, имевшую право дороги, коснуться его, должна сойти с дистанции.

ЗНАЧКИ (спортивные и физкультурные)- введенные знаки, отличающие спортивные заслуги. В Республике Казахстан имеются такие значки: Заслуженный мастер спорта РК; Заслуженный тренер РК; мастер спорта международного класса; мастер спорта РК; Почетный деятель спорта, спортивных судей и т.д.

ЗНАЧКИ ОЛИМПИЙСКИЕ – подразделяются на официальные и сувенирные. К первым относятся все значки, связанные с деятельностъя МОК и НОК, вторые — выпускаются к очередным Олимпийскии играм массовыми тиражами для продажи с целью пропаганды идей Олимпийского движения.

«ЗОЛОТОЙ ПОЯС» – специальный приз, разыгрываемый на международных турнирах, проводимых ежегодно Федерациями бокса разных стран.

«ЗОЛОТЫЕ ПЕРЧАТКИ» – приз, разыгрываемый ежегодно для боксёров-любителей США.

ЗОНА в спортивных играх – часть спортивной площадки (поля), ограниченная специальными линиями.

ЗОННАЯ ЗАЩИТА (в спортивных играх) – один из тактических способов игры в обороне, при котором каждый из игроков защиты контролирует определенный участок площадки и вступает в борьбу за мяч с любым противником, появившимся в пределах его зоны.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗАТОР – важнейший из внешних анализаторов, связан с восприятием и анализом зрительных раздражений из внешнего мира.

ЗЫБЬ (в бассейне) – мелкие волны, искусственно создаваемые на поверхности воды во время соревнований по прыжкам в воду.

ретін белгі ретіндегі су бетінде қалқып тұратын кез келген зат. Жарыс ережесі бойынша қалтқыға тиіп кеткен немесе жолы бола тұрса да басқа желқайықты оған тиюге мәжбүр еткен желқайық жарыстан шығарылады.

БЕЛГІЛЕР (спорт және дене тәр-биссінде) – спортқа сіңірген ең-бекті анықтайтын Қазақстан Республикасындағы белгілер: ҚР еңбек сіңірген спорт шебері; ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы; халықаралық дәрежедегі спорт шебері, ҚР спорт шебері, спорттың құрметті қайраткері, спорт төрешісі т.б.

ОЛИМПИЯЛЫҚ БЕЛГІЛЕР – ресми және сыйға арналған болып бөлінеді. Бірінші белгілерге ХОК пен ҰОК-тың қызметіне, екіншілеріне кезекті Олимпиялық ойындарға байланысты сату үшін және Олимпиялық қозғалыстың идеясын насихаттау мақсатында шығарылған Олимпиялық белгілер жатады.

«АЛТЫН БЕЛДІК» – әртүрлі елдердің бокс бірлестіктері халықаралық турнирлерде сарапқа салатын арнайы жүлде.

«АЛТЫН ҚОЛҒАП» – АҚШ-тың әуеской боксшыларының арасында жыл сайын сарапқа салынатын жүлде.

АЙМАҚ (спорт ойындардында) – арнайы сызықтармен шектелген спорт алаңшасының (алаңының) бір бөлігі.

АЙМАҚТАП ҚОРҒАНУ (спорт ойындарында) – қорғаушының өзінің аумағына енген қарсыласынан допты алу үшін алаңның белгілі бір аумағында ойын өткізу тәсілдерінің бірі. А.к. ойыншылар доп үшін күресетін футбол, хоккей, қолдобы, баскетбол сияқты т.б, спорт ойындары түрлерінде кездеседі.

КӨРУ ТҮЙСІГІ – сыртқы ортадан қабылданатын әсерлерді анықтауға байланысты көру тітіркенгіштерінің маңызы өте зор талдауышы.

ИІРІМДЕР (хауызда) – суға секіруден өткен жарыс кезінде шайқалған судың бетінде пайда болатын майда толқын.

ИААФ – Международная любительская легкоатлетическая федерация. Создана в городе Стокгольме в 1912.

ИБФ – Международная федерация хоккея с мячом (бенди). Окончательно оформлена в 1955.

ИБФ – Международная федерация бадминтона. Создана в 1934 на учредительном конгрессе в Лондоне.

ИВХА – Международная федерация женского хоккея. Основана в 1927.

ИГРА (в физическом воспитании) – в истории общества игровая деятельность постепенно выделилась в самостоятельный вид практики из области первоначально нерасчлененного искусства, зародившегося на основе труда. И. бывает: в шахматы, тогуз-кумалак, групповая, двусторонняя, индивудуальная, командная, комбинационная, корпусом, рукой и т.д.

ИГРА ВНИЧЬЮ – игра без признания победы или выигрыша за какой-нибудь команд (игрока) и сторон.

ИГРА КОНТРОЛЬНАЯ – разновидность товарищеских соревнований по спортивным играм, цель которой – проверка готовности команды к официальным состязаниям.

ИГРА НА ИГРОКА – форма индивидуальной защитной игры в водном поло, при которой обороняющийся, располагаясь преимущественно позади подопечного, вступает с ним в единоборство тогда, когда последний получил передачу мяча. Усилия защитника направлены на то, чтобы помешать противнику произвести удар или передачу мяча, и попытаться отобрать мяч.

ИГРА НА МЯЧ – форма индивидуальной защитной игры в водном поло, при которой обороняющийся располагается так, чтобы иметь возможность перехватить все адресуемые его персональному противнику передачи мяча.

ИГРА В СТЕНКУ (в футболе) – когда бьют штрафной удар вблизи ворот, за-

ИААФ – халықаралық жеңіл атлетика бірлестігі. 1912 жылы Стокгольм қаласында құрылған.

ИБФ – допты хоккейден (бендиден) 1955 жылы құрылған халықаралық бірлестігі.

ИБФ – бадминтоннан халықаралық бірлестігі 1934 жылы Лондонда өткен ұйымдастыру конгресінде құрылған.

ИВХА – әйелдер хоккейінің халықаралық бірлестігі. 1927 жылы құрылған.

ОЙЫН (дене тәрбиесінде) – еңбек етудің негізінде, алғашқы тұрпайы мәдениеттің аясында бірте-бірте дара тәжірибелік түрге айналған қоғам тарихындағы ойын қызметі. Ойындар: шахмат, тоғызқұмалақ, топтасып, екі жаққа бөлініп, жеке командалық, комбинациялық, денемен, қолмен т.б болып бөлінеді.

ТЕҢ ОЙЫН – екі жақтың бірінің ұтқандығын яки жеңіске жеткендігін мойындатқызбайтын ойын.

БАЙҚАУ (бақылау) ОЙЫНЫ – командалардың ресми жарыстарға дайындығын тексеру мақсатында өтетін спорт ойындарындағы жолдастық кездесудің бір түрі.

ОЙЫНШЫНЫ ҰСТАП ОЙНАУ – қорғаныстағы ойыншы өзі бақылаған ойыншының жолында тұрып шабуыл жасаушы допты қабылдаған кезде онымен жекпе-жекке түсетін су добындағы жекедара қорғанудың түрі. Мұнда қорғаушының күш-жігері қарсыласының допты лақтыруына немесе басқа әріптестеріне беруіне кедергі келтіру немесе одан допты тартып алуға бағытталады.

ДОПҚА ОЙНАУ – қорғаныстағы ойыншылардың орналасуы белгілі бір қарсыласқа тасталған допты жол бойында қағып алуға бағытталған су добындағы қорғаныс шебінің жекедара ойын түрі.

ҚАБЫРҒАҒА ОЙНАУ (футбол ойында) – қақпаға жақын жерден айып до-

щитники из 5-6 игроков образуют стенку, чтобы помешать полёту мяча.

ИГРА ОРУЖИЕМ (в фехтовании) – движения оружием во время боя в форме перемены позиций и соединений, чтобы подготовить момент для успешного проведения атаки или, реже, отражения.

ИГРА ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ (показательные соревнования) – проводится с целью пропаганды и популяризации данной спортивной игры.

ИГРОВОЙ КРОЛЬ – разновидность способа плавания кролем, применяемая игроками в водном поло. Игровой кроль отличается от обычного кроля сильным прогибом в пояснице, высоко расположенными плечами и головой, более высокой и частой работой ног, и укороченными гребковыми движениями рук.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры.

ИГРЫ В ВОДЕ – делятся на спортивные и подвижные. К числу спортивных игр относится водное поло.

ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ – подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, перелезанием и многими другими физическими упражнениями, проводящиеся в лесу, в перелесках, на участках пересечённой местности.

ИГФ – Международная федерация гандбола (ручного мяча).

ИЗГОТОВКА К СТРЕЛЬБЕ (в стрелковом спорте) – принятие положения для стрельбы в соответствии с правилами соревнований, при котором обеспечивается достаточная устойчивость оружия и удобство прицеливания и ведения огня.

ИЗГОТОВКА СТРЕЛКА (в стендовой стрельбе) – положение стрелка, когда он полностью приготовился к производству выстрела в летящую мишень.

ИЗМЕРЯЕМЫЕ В СПОРТЕ ПАРАМЕТРЫ (греч. Parametron — отмеривающий) – параметры тела спортсмена, его физиолобын соққан кезде үшқан допқа кедергі келтіру үшін қорғаушылар 5-6 ойыншыдан қабырға құрайды.

ҚАРУМЕН ОЙНАУ (сайыста) – сайысу кезінде тұрған қалпы мен қимыл бірлігін өзгертін, пәрменді шабуыл жасау сәтін немесе сирек болса да қарсыласының шабуылын тойтару үшін қарумен жасалатын қимылдар.

КӨРСЕТІЛІМ ОЙЫНЫ (көрініс тік жарыс) – спорт түрін насихаттау мен тарату үшін өтетін ойын.

КРОЛЬМЕН ОЙНАУ – су добы ойыны кезінде (ойыншылардың) жүзудің кроль әдісінің әр түрін пайдаланып ойнауы. Крольмен ойнаудың ерекшелігі, мұнда дене бел тұсынан қатты иіледі, иық пен бас жоғары көтеріліп, биік қалпын сақтаған аяқ жиі жұмыс істеп, қол қысқа қимылдармен иіліп созады.

ОЙЫН ЖАТТЫҒУЛАРЫ – ойындардың тәсіл айырмашылықтарын пайдаланып өткізілетін дене жаттығулары.

СУДАҒЫ ОЙЫНДАР – қимыл қозғалыс және спорт ойындары болып бөлінеді. Спорттық ойынға су добы жатады.

ДАЛАЛЫҚ ОЙЫНДАР – орманды, тоғайлы, далалықтағы ойлы-қырлы жерлерде жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, өту сияқты көптеген жаттығулар бағдарламасына енген қимыл-қозғалыс ойындары.

ИГФ – халықаралық гандбол (қол добы) бірлестігі.

АТУҒА ДАЯРЛЫҚ (нысана көздеу спортында) – жарыс ережесіне сай келетін нысана көздеу үшін үйреншікті қалыптағы көздеу мен оқ атуда құралдардың сенімділігін қамтамасыз ететін ыңғайлы жағдай.

МЕРГЕННІҢ ДАЙЫНДЫҒЫ (стенд атуда) – ұшып бара жатқан нысананы көздеуге әбден дайын болған жағдайдағы мергеннің қалпы.

СПОРТТА ӨЛШЕНЕТІН ПАРАМЕТРЛЕР (грек. Parametron — өлшеу) – спортшының белсенділігіне әсер ететін спорт-

гических функций и двигательной активности, окружающей среды, влияющей на активность спортсмена.

ИЗОЛИРОВАННАЯ ПЕШКА – в шахматной партии такая пешка, рядом с которой нет пешек того же цвета.

ИКФ – Международная федерация каноэ. Основана в 1924.

ИЛТФ – Международная федерация тенниса. Основана в 1912 в Париже.

ИМПРОВИЗАЦИЯ (в спорте) – составление и исполнение упражнений на заданное музыкальное сопровождение.

ИНВАЛИДНЫЙ СПОРТ – виды спорта, которыми занимаются люди, утратившие трудоспособность в последствии увечий, болезни и т.п.

ИНВЕНТАРЬ (спортивный) – специальное оборудование зала или тренировочной площадки, предназначенное для обучения спортсмена.

ИНДЕКСЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (антропометрические) – математические формулы, характеризующие взаимоотношения отдельных признаков физического развития человека и используемые для его оценки. Различают индексы физического развития: весо-ростовые, грудно-ростовые, комбинационные и др.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МАНЕРА СОРЕВНОВАНИИ (в спорте) – способ ведения тренировки и соревнований, характерный для того или иного спортсмена.

ИНЕРЦИЯ – свойство тела сохранять состояние покоя или равномерного и прямолинейного движения.

ИНИЦИАТИВА (в спорте) – действия, применяемые спортсменом (или командой) во время состязания, которые основаны на реализации собственного тактического плана ведения спортивной борьбы, на навязывании сопернику выгодных для себя действий.

ИНИЦИАТИВНОСТЬ – волевое качество личности, заключающееся в постановке целей и самостоятельной организации действий, направленных на достижение этих целей.

шы денесінің, оның физиологиялық қызметінің және қимыл-қозғалыс белсенділігінің, қоршаған ортаның салыстырмалы өлшемі.

БӨЛІНГЕН ПЕШКА – шахмат партиясында өз жолымен қатар басқа жолда өзі түстес пешка жоқ жеке қалған пешка.

ИКФ – халықаралық каноэ бірлестігі. 1924 жылы құрылған.

ИЛТФ – халықаралық теннис бірлестігі. Негізі 1912 жылы Парижде қаланған.

СУЫРЫПСАЛМАЛЫҚ (мүкәмал, спортта) – орындалған музыкалық әуенге орай жаттығуларды құрастыру және орындау.

МҮГЕДЕКТЕР СПОРТЫ – жарақат алудың, науқастанудың нәтижесінде еңбек ету қабілетінен айырылған адамдар айналысатын спорт түрлері.

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚ (спортта) – спортшыларды үйретуге арналған залда немесе жаттығу алаңдарында болатын арнайы құралдар.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ДАМУЫНЫҢ ИНДЕКСІ (антропометриялық өлшемдер) – дененің дамуындағы кейбір дара қасиеттердің өзара байланысын көрсететін, оны бағалау үшін қолданылатын математикалық формула. Дене дамуының индексі: салмақ-бой, кеуде-бой, аралас т.б. болып бөлінеді.

ЖЕКЕ БАС ҮЛГІСІ (спортта) – спортшының тек қана өзінің жеке басына немесе басқа біреуге тән жаттығу немесе жарыста өнер көрсету үлгісі.

ЕКПІН КҮШІ – дененің бірқалыпты күйін сақтауы немесе біркелкі және түзу бағытта қозғалуы.

БАСТАМАШЫЛЫҚ (спортта) – қарсыласын өзіне ыңғайлы әрекеттерге көндіріп, спорттық бәсекені жүргізу жоспарында өз тәсілдерін іске асыруға негізделген жарыс кезінде спортшының (командының) қолданатын әрекеті.

БЕЛСЕНДІЛІК – алдына мақсат қойып оны орындауды өз ынтасымен ұйымдастыру және оған жетуге бағытталған адамның ерік күшінің сапасы.

ИНОХОДЕЦ – лошадь, которой по природе свойственно бежать не рысью, а иноходью. Иноходцы встречаются особенно часто среди степных и горных аборигенных лошадей (казахских, монгольских, киргизских и др.). Местное население очень ценит их за быстрый и удобный для всадника (не тряский) ход. Под седлом иноходца за сутки легко проходят до 120 км со средней скоростью 10 км/ч.

ИНСАЙД АППЕРКОТ – удар, который проводится между рук противника в качестве встречного.

ИНСТРУКТОР ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – лицо с физкультурным образованием и особой подготовкой в области методики и практики ЛФК.

ИНСТРУКТОР ТУРИЗМА – турист со специальной теоретической и практической подготовкой, организатор и руководитель туристского коллектива, обучающий и воспитывающий туристов и инструкторские кадры.

ИНТЕРВАЛ (в строю) – расстояние между занимающимися по фронту. В сомкнутом строю интервал равен ширине ладони (между локтями), а в разомкнутом – обычно 2, 3 шагам.

ИНТЕРВАЛ – расстояние по фронту между занимающимися.

ИНТЕРВЬЮ – заранее спланированная по информативному направлению беседа по форме вопросы – ответы.

ИНТЕРКОНТИНЕНТАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОН – титул, который разыгрывается в некоторых международных профессиональных боксёрских организациях, напр., WBC и IBF между боксёрами, входящими во второй десяток рейтингов разных континентов.

ИППОДРОМ – **(греч. Hippos – лошадь, dromos – бег, место для бега)** место проведения конноспортивных соревнований и испытания резвости лошадей.

ИППОЛОГИЯ (греч. hippos – лошадь, logos — учение) – наука о лошадях; в настоящее время чаще применяется термин

ЖОРҒА – өзінің табиғи бейімділігіне сәйкес шауып немесе жорғалап жүретін жылқы. Жорға қазақ, моңғол, қырғыз жылқыларының арасында далалық, таулы жерлерде жиі ұшырасады. Жергілікті халық оның тез, салт аттыға жайлы (селкілдемейтін) жүрісі үшін аса жоғары бағалайды. Ерттелген жорға сағатына 10 км шапшаңдықпен тәулігіне 120 км қашықтықты жүріп өтеді.

ИНСАЙД АППЕРКОТ – қарсы шабуыл ретінде қарсыласының қолдары арасынан жұмсалатын соққы.

ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ НҰСҚАУШЫСЫ – ЕДТ-нің тәсілдері мен тәжірибесі саласында дене тәрбиесінен білім немесе арнайы дайындығы бар адам.

ТУРИЗМ НҰСҚАУШЫСЫ – туристер мен нұсқаушы мамандарды оқыту, тәрбиелеу жұмыстарын жүргізуші, теориялық дайындығы бар, тәжірибесі мол туризм маманы, туристік ұжымның ұйымдастырушысы және басшысы.

АРАЛЫҚ (қатарда тұрғанда) – сапта тұрғандардың бірінен екіншісіне дейінгі аралығы. Жинақы тұрғанда бірінің шынтағынан екіншісінің шынтағына дейінгі аралық төрт елі, алшақ тұрғанда 2-3 қадам.

АЛШАҚТЫҚ – айналысушылардың алдыңғы беттен қарағанда бір-бірлерінен алшақ тұруы.

ИНТЕРВЬЮ – **(ағылш. interview)** – хабар-ошар бағытында алдын ала жоспарланған сұрақ-жауап ретіндегі әңгіме.

ҚҰРЛЫҚАРАЛЫҚ ЧЕМПИОН – кейбір WBC және IBF сияқты кәсіби боксшылар ұйымдары спортшының қай құрлықта тұратындығына қарамай рейтинг бойынша екінші ондыққа жататын боксшылардың арасында сарапқа салынатын атақ.

БӘЙГЕ АЛАҢЫ (грек. Hippos — жылқы dromos – шабыс, жылқы шабатын жер) – ат бәйгесі өтетін және жылқылардың жүйріктігі сыналатын орын.

ИППОЛОГИЯ (грек. hippos – жылқы, logos – ғылым) – қазіргі уақытта жылқы шаруашылығында жиі қолданылатын

коневодство. Иппология включает разделы: происхождение лошади, экстерьер, конские породы, разведение, кормление, использование лошадей.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ – ряд приёмов для осуществления искусственной вентиляции легких и восстановления нарушенного дыхания пострадавшего.

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АИБА — назначается Исполкомом АИБА и получает жалованье.

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ АИБА — орган, который избирается Конгрессом на срок 4 го-да из числа кандидатов, рекомендованных континентальными ассоциациями.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАНАТОВ РИНГА (в боксе) — запрещенное правилами действие боксёра, заключающееся в наваливании спиной на канаты ринга и отталкивание от них, чтобы, используя их пружинящую силу, увеличить мощность удара.

ИСПЫТАНИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ (в спорте) — средство проверки подготовленности спортсмена на данном этапе процесса тренировки. Испытания контрольные проводятся на тренировочных занятиях для проверки степени общей физической подготовки спортсмена, развития двигательных качеств, быстроты, силы, выносливости и ловкости, а также для определения уровня овладения специальными навыками в технике соответствующего вида спорта.

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — наука о закономерностях возникновения и развития идей, организационных форм, средств и методов физической культуры и спорта в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни общества.

ИСУ – Международный союз конькобежцев. Основан в 1892 на конгрессе в Шевенингене (Голландия) и объединяет национальные ассоциации по скоростному бегу и фигурному катанию на коньках. Фигурное катание на коньках в 2003 г. отделили

жылқы туралы ғылым; Иппология мынадай салаларды: жылқының шығу тегі, тұлғасы, тұқымы, санын көбейту, жемдеу, пайдалануды зерттейді.

ҚОЛДАН ТЫНЫС АЛДЫРУ – запа шекқендердің бұзылған тыныс алу жүйесін қалпына келтіру, өкпені қолдан желдету сияқты әдістердің жиынтығы.

АИБА-ның АТҚАРУШЫ ДИРЕКТОРЫ – АИБА-ның Атқару комитеті тағайындайтын және жалақы төленетін лауазымдық қызмет.

АИБА-ның АТҚАРУ КОМИТЕТІ – құрлықтық ассоциациялардың ұсынысымен Конгресте үміткерлердің арасынан 4 жылға тайындалатын орган.

РИНГТІҢ КЕРМЕСІН ПАЙДАЛАНУ (бокста) – рингтің кермесіне арқасын тіреп тұрып соққысының күшін көбейту үшін оның серпімділік күшін пайдаланатын боксшыға ереже бойынша рұқсат етілмейтін әрекет.

БАҚЫЛАУ СЫНАҒЫ (спортта) – сол кезеңдегі жаттығу барысында спортшының дайындығын тексеру тәсілі. Бақылау сынағы жаттығу сабақтарында спортшының жан-жақты әзірлігін, қимыл-қозғалысының сапасын, жылдамдығын, күшін, шыдамдығы мен ептілігін, сол сықты айналысып жүрген спорт түрі бойынша әдістерді орындау дәрежесін, арнайы дағдыларды меңгеру деңгейін бағалау үшін жаттығу кездерінде жүргізіледі.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТАРИХЫ – қоғамның мәдени өмірінің, саяси, экономикалық жағдайларына байланысты дене тәрбиесі және спорттың тәсілдері, құралы және ұйымдастыру түрлері және идеясының дамуы, пайда болу заңдылықтары туралы ғылым.

ИСУ – конькишілердің Халықаралық одағы. 1892 жылы Шевенингенде (Голландия) өткен конгресте негізі қаланған, конькимен шапшаң және мәнерлеп сырғанаудан ұлттық қауымдастықтарды біріктіреді. Мәнерлеп сырғанау 2003 жылы

лось от Международного союза конькобежцев и создало самостоятельную федерацию.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – положение, из которого должно выполняться упражнение. Особое значение исходное положение имеет в гимнастике, где четко определяется каждое движение.

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА – конечный результат, который даётся в количественной или качественной форме.

ИТТФ – Международная федерация настольного тенниса. Основана в 1926 в Лондоне. Цели и задачи федерации – утверждать правила международных соревнований и развивать настольный теннис в различных странах мира.

ИЯРУ – Международный парусный союз. Основан в 1907 в Лондоне.

ИШУ – Международный союз стрелкового спорта. Образован в 1921 на базе Международного союза национальных стрелковых федераций и клубов, основанного в 1907 и распущенного в 1915 в связи с первой мировой войной.

ИСУ-дан бөлініп шығып өз алдына халықаралық бірлестік құрды.

БАСТАПҚЫ ҚАЛЫП – жаттығуларды орындауды бастардағы дененің бастапқы жағдайы. әр қимылдың өз жағдайы бар гимнастикада бастапқы қалыптың маңызы ерекше.

ҚОРЫТЫНДЫ БАҒА – сандық немесе сапалық белгі түрінде берілетін қырғы нәтиже.

ИТТФ – үстел теннисі Халықаралық бірлестігі. Негізі 1926 жылы Лондонда қаланған. Федерацияның мақсаттары мен міндеттері – халықаралық жарыстардың ережелерін бекіту және әлемнің барлық елдерінде үстел теннисін дамыту болып табылады.

ИЯРУ – желкеншілердің Халықаралық Одағы. 1907 жылы Лондонда құрылған.

ИШУ – нысана көздеу спортының Халықаралық одағы. 1907 жылы құрылып, бірінші дүниежүзілік соғысқа байланысты 1915 жылы тарап кеткен нысана көздеу спорты халықаралық бірлестіктері мен клубтардың негізінде 1921 жылы қайта құрылған.

К

КАБАХИ – грузинская конно-спортивная игра на скаку со стрельбой из лука в мишень, установленную на высоком шесте.

КАББАДИ – индийская национальная спортивная игра.

КАБИНЕТ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ – звено врачебно-физкультурной сети. Входит в состав поликлиники, может быть организован в учебном заведении, на стадионе, спортивной базе и т. д.

КАЗАХСТАНСКИЙ ГОРНЫЙ КЛУБ – организован в 1997. При клубе действует лучший в республике альпинистский тренажерный зал на Центральном стадионе г. Алматы.

КАБАХИ – биік сырыққа орнатылған нысананы атпен шауып келе жатып садақпен атып түсіретін грузиндердің ұлттық ат спорты ойыны.

КАББАДИ – үнділердің ұлттық спорт ойыны.

ДӘРІГЕРЛІК – ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ КАБИНЕТІ – дәрігерлікдене тәрбиесі жүйесінің бір бөлігі. Емханалардың құрамына енуі, оқу орындарында, стадиондар мен спорт базаларында т.б. мекемелерде ұйымдастырылуы мүмкін.

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ТАУ КЛУБЫ – 1997 жылы ұйымдастырылған. Алматы қаласындағы орталық стадионда альпинистерге арналған республикадағы ең жақсы жаттығу залы бар.

КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИГРЫ – находили свои выражения в традиционных состязаниях, некоторых настольных и подвижных играх и национальных видов казахской борьбы. Конные виды спорта: аламан байга – скачки на длинные и сверхдлинные дистанций; байга – скачки по пересеченной местности; ат жегу – соревнования всадников на скорую упряжку; ат омырауластыру – вытеснение всадников из круга; аударыспак – единоборства всадников; жорга жарыс – бег иноходцев; кунан байга, донен байга, тай жарыс – состязания малолетних на лошадях; кыз куу – догони девушку; кокпар – командная конная игра; жамбы ату – стрельба в скачке; кумис илу – поднимание на полном скаку приза; сайыс – единоборства в доспехах; умственные игры – шатрантаж (разновидность шахмат), шатраш (разновидность шашек), тогузкумалак – игра в шарики; саят – охота с ловчими птицами; виды борьбы – қазақ куресі, қатын күрес; легкоатлетические состязания – жаяу жарыс, жігіт жарыс, қатын жарыс, и многие другие игры; силовые упражнения – балуан тас, поднимания верблюда, сваливание быка, и игры в асыки и т.д.

«КАЙРАТ» – добровольное сельское спортивное общество Казахской ССР, (1956-1991). Оно объединяло деятельность ранее существовавших в республике ДСО «Колхозшы» и профсоюзного ДСО «Урожай».

КАЛЕНДАРЬ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ – одна из основных форм планирования спортивных соревнований.

КАЛИБР РУЖЬЯ – диаметр канала ствола, измеренный в 220 мм от казенного среза ствола. Бытует и другие. определения калибра ружья, имеющее в своей основе величину круглой свинцовой пули, точно соответствующей диаметру канала ствола.

КАНАЛ ГРЕБНОЙ – искусственный водоем для проведения тренировок и соревнований по гребному спорту.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – ұлттық ат спортынан, кейбір үстел және қимыл-қозғалыс ойындарынан және ұлттық күрес түрлерінен тұрады. Ат спортының түрлері: аламан бәйге – алыс және өте алыс қашықтарға ат шабыс; бәйге – ойлы қырлы жерлермен ат шабыс; ат жегу – тез арада атты арбаға жегуді дайындау; ат омырауластыру – атты шеңбер ішінде омырауымен итерістіріп шеңберден шығару; аударыспақ – ат үстінде алысу; жорға жарыс – жорғалар сыны; құнан бәйге, дөнен бәйге, тай жарыс – жылқы түлектерінің жарысы; қыз-қуу, көкпар – командалық ойын; жамбы ату – шауып келе жатып нысана көздеу; күміс ілу – жерден күміс тиынды ат үстінен іліп әкету; сайыс – ат үстінде қарумен жекпежек өткізу; ақыл-ой ойындары – шатрантаж (шахматтың бір түрі), шатыраш (дойбының бір түрі); тоғызқұмалақ – домалақ тас ойыны; саят – аушы құстарды аңға салу; күрес түрлері – қазақ күресі, қатын күрес; жеңіл атлетика – жаяу жарыс, жігіт жарыс, қатын жарыс; күш өнері – балуан тас, түйе көтеру, өгіз жығу, асық ойындары және т.б.

«ҚАЙРАТ» – Қазақ КСР-інде болған ауылдық-селолық ерікті спорт қоғамы (1956-1991). Ол бұрын республикадағы «Колхозшы» және «Урожай» ерікті спорт қоғамдарын біріктірген.

СПОРТ ЖАРЫСТАРЫНЫҢ КҮНТІЗБЕСІ – спорт жарыстарын жоспарлаудың негізгі түрлерінің бірі.

МЫЛТЫҚ ҰҢҒЫСЫНЫҢ КЕҢДІГІ – көлденеңі 220 мм. бастау алатын ұңғы тесігінің өлшемі, кейде ол ұңғы тесігінің көлденең көлеміне сәйкес келетін домалақ қорғасын оқтың шеңберіне қарай да алынады.

ЕСУ ӨЗЕҢІ – қайық есу спортынан жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған жасанды су арнасы.

КАНАТ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ – свободно подвешенный канат длиной 5 м и более, используемый при упражнениях в лазании. Изготовляют канат из пенькового или хлопчатобумажного волокна.

КАНАТ ДЛЯ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ – пеньковый или хлопчатобумажный канат диаметром 50 мм и длиной 25 м, используемый на соревнованиях по перетягиванию или для различных игр детей старшего возраста.

КАНОЭ (англ. canoe, исп. kanoa – от языка карибских индейцев) – гребное судно челночнообразной формы, корпус из полированной фанеры или пластмассы.

КАНИФОЛЬ – нелетучая составная часть смолы хвойных деревьев (сосны). Представляет собой хрупкую, прозрачную массу от светло-желтого до коричневого цвета.

КАНЧЕНДЖАНГА («Пять сокровищниц больших снегов» – тибетское) – самый восточный пик восьмитысячников Гималаев. Массив имеет три вершины: Главная (8558 м), Западная (8500 м), Южная (8473 м).

КАПИТАН КОМАНДЫ – если в соревнованиях выступает не отдельный участник, а коллектив (напр., команда футболистов, хоккеистов, борцов, боксёров, гимнастов и т. д.), то из среды участников выбирается капитан команды. Он несет ответственность за дисциплину участников своей команды.

КАПИТАН ЯХТЕННЫЙ – малого (речного) и дальнего плавания – высшее квалификационное звание для лиц, занимающихся парусным спортом.

КАПКАН – механический самолов, схватывающий зверя за какую-либо часть тела двумя смыкающимися металлическими дугами, действующими силой одной или двух стальных пружин.

КАРАБИН (альпинистский) – раскрывающееся стальное кольцо, соединяющее веревку с крюком, грудной обвязкой или грузом (при транспортировочных рабо-

ӨРМЕЛЕЙТІН АРҚАН – ұзындығы 5 м одан да көбірек болатын, өрмелеу жаттығуларын орындау үшін бос ілініп қойылған арқан. Ө.а. кендірден немесе мақтамата талшықтарынан есіледі.

ТАРТЫСАТЫН АРҚАН – жуандығы 50 мм, ұзындығы 25 м келетін, арқан тартысудан жарыс өткізуге немесе түрлі ойындарға арнап кендірден болмаса мақтамата талшықтарынан есілген арқан.

КАНОЭ (ағыл. canoe, исп. kanoa – кариб үнділері тілінен алынған) – кескіні иіліп келген, қаңқасы жылтыр тақтайдан немесе пластмассадан жасалған спорттық еспе қайық.

ШАЙЫР – ашық-сарғыштан қоңырға дейінгі түсті, сынғыш келетін қылқан жапырақты ағаштың (шырша) қарамайының ұшпайтын құрамы.

КАНЧЕНДЖАНГА (тибет тілінде: «үлкен қардың бес қазынасы») – Гималай тауларының түпкі шығысындағы сегізмыңдық шың. Шыңның үш басы бар: Негізгісі (8585 м), Батыстағы басы (8500 м), Оңтүстіктегі басы (8473 м).

КОМАНДАНЫҢ КАПИТАНЫ – жарысқа жекс адам емес, ұжым болып қатысқанда (мыс., футболшылар, хоккейшілар, балуандар, боксшылар, гимнастар т.б.) спортшылардың арасынан командаңың капитаны сайланады. Ол өз командасы мүшелерінің тәртібіне жауап береді.

ҚАЙЫҚТЫҢ КАПИТАНЫ – желкен спортында қысқа (өзендерде) және алыс қашықтықтарға жүзетін қайықтардың жоғары білікті басшысы.

ҚАҚПАН – бір немесе екі серіппенің күшімен қысып ұстап қалатын, доғаша иіліп келген екі қандауызы бар механикалық құрал.

ТОҒАНАҚ (альпинистердегі) –жіпті, орама қауіпсіздік арқанымен жұмыс істегенде (жіп-ілмек, жіп – альпинистің қауіпсіздік бел-беуі) альпинист ілмек пен арқанды

тах), соединительное звено при работе с альпинистской страховочной веревкой (верёвка – крюк, веревка – страховочный пояс альпиниста и т.д.).

КАРАКОРУМ – горная система между западной частью Гималаев и хребтом Куньлунь. Каракорум – водораздел бассейнов рек Инда и Тарима.

КАРАТЭ – вид единоборства; традиционное древнее боевое искусство жителей архипелага Рю-кю (современный Окинава).

КЕРЕМАТ – подстилка под спальный мешок, изготовленная из непромокаемого материала с хорошими теплоизоляционными свойствами.

КАРНИЗ ГОРНЫЙ – нависающий поперек склона выступ значительной протяженности. Карнизы могут быть скальными, ледяными и фирновыми.

КАРТА МАРШРУТНАЯ (в автомобильных и мотоциклетных многодневных соревнованиях) – документ, определяющий движение по трассе каждого дня соревнований

КАРТА ТУРИСТСКАЯ – географическая карта или схема, на которой нанесены туристские маршруты и объекты: исторические, археологические и архитектурные памятники, музеи; места жизни и деятельности великих людей; туристские базы и приюты; места, удобные для полевых ночлегов; транспортные пути.

КАРТОЧКА ВЗВЕШИВАНИЯ УЧАСТНИКА (соревнования) – личный документ участника соревнований, где указываются фамилия, имя, название спортивной организации, которую представляет спортсмен, весовая категория, зафиксированная на первом взвешивании, отметка мандатной комиссии о допуске спортсмена к соревнованиям.

КАСАНИЕ (в гимнастике) – касание частью тела опорной плоскости (снаряда, пола), не предусмотренное упражнением, рассматривается как техническая ошибка, за которую производится снижение оценки.

кеуде орамасы мен немесе жүкті (тасымал жұмыстарында) жалғастыратын ашылып-жабылмалы болат шығыршық.

ҚАРАҚОРЫМ – Гималайдың батыс бөлігі мен Куньлуны сілемдерінің арасындағы таулы жоталар. Қарақорымнан Инд және Тарим су айрықтары бөлінеді.

КАРАТЭ – Рю-кю (қазіргі Окинава) аралдар тобы тұрғындарының байырғы дәстүрлі әскери жекпе-жегінің түрі.

ТӨСЕНІШ – жылуды жақсы сақтайтын, су өткізбейтін заттан жасалған ұйықтағанда кіретін қаптың астына салуға арналған жабдық.

ТАУ ЕРНЕП – құлама беткейден төмен шығып тұрған әжептеуір ұзын ернек. Ернектер жартастан, мұзтастан, мұздақ қардан тұрады.

САПАР КАРТАСЫ (көпкүндік автомобиль және мотоцикл жарыстарында) – жарыстың әр күнінде жүрін өтетін жолды белгілейтін құжат.

ТУРИСТІК КАРТА – туристік базалар мен нысандар, жолдар мен тарихи, археологиялық және сәулет өнері ескерткіштерінің орындары, музейлер, ұлы адамдар өмір сүріп, қызмет жасаған мекендер, далада қонуға ыңғайлы, транспорт жолдары сызылып көрсетілген жағрапиялық карта.

ЖАРЫСҚА ҚАТЫСУШЫНЫҢ САЛМАҒЫН ӨЛШЕУ КАРТОЧКАСЫ – жарысқа қатысушының фамилиясы, аты-жөні, спортшы өкілі боп табылатын спорт ұйымының аты, бірінші өлшегендегі салмақ дәрежесі, спортшыны жарысқа жіберу жайлы мандат комиссиясының белгісі көрестілген жеке құжаты.

ЖАНАП ТИІП КЕТУ (гимнастиада) – жаттығуды орындау кезінде көрсетілмеген, ұпай саны кемітілетін техникалық қателік болып табылатын жабдықтың, еденнің бетіне дене мүшесінің бір жерімен жанап тиіп кету.

КАТАМАРАН – парусное (реже моторное) судно, состоящие из двух узких длинных корпусов, жёстко связанных между собой.

КАТАПУЛЬТЫ (в спорте) – машины для автоматического или полуавтоматического выбрасывания теннисных или футбольных мячей, в траншейном стенде – стрелковых тарелок.

КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ (в альпинизме) – пройденные маршруты на отдельные вершины классифицируют по сложности. Приняты 12 категорий сложности – от $1^{а}$ до $6^{б}$. Главным условием обеспечения безопасности в горах является соответствие квалификации и опыта альпиниста категории сложности, выбранного для восхождения маршрута.

КАТЕР – моторное судно с мотором круглодонными или остроскулыми обводами.

КАТКИ – для укатки дорожек, полей, площадок. Бывают ручные и моторные, лёгкие (до 500 кг), средние (до 1000 кг) и тяжёлые (более 1000 кг).

КАТКИ ЛЕДЯНЫЕ – место для катания на коньках. Катки делятся в основном на 3 группы: естественные – на реках, прудах и озерах, наливные – на полях и площадках, искусственные – механические и химические.

КАЧЕЛИ – устройство для развлечения. Состоят из двух столбов, поверх которых положена перекладина. К ней прикрепляются четыре толстые верёвки или металлические тяги, на концах которых удерживается деревянная доска.

КАЧЕЛИ ПАРАШЮТНЫЕ – снаряд для наземного обучения по прыжку парашютистов.

КВАЛИФИКАЦИОННОЕ СОРЕВНОВАНИЕ (в легкой атлетике) – разновидность соревнований, проводимых в рамках крупного состязания с целью отбора сильнейших спортсменов для последующего розыгрыша между ними мест в личном первенстве.

КАТАМАРАН – екі ұзын қайықтың сұлбасы жалғастырылып жасалған желкенді (моторлысы сире-гірек) қайық.

ЛАҚТЫРҒЫШ (спортта) – футбол, теннис доптарын, стенд атуда, нысана көздеу табақшаларын лақтыруға арналған автоматтандырылған немесе жартылай автоматтандырылаған жабдық (машина).

КҮРДЕЛІЛІК ӨЛШЕМІ (альпинизмде) – жекеленеген шыңға шыққан кезде өткен жол күрделілігі жағынан сұрыпталынады. Күрделілік өршемі $1^{а}$ дан $6^{б}$-ға шейін 12 дәрежеге бөлінеді. Шыңға шығу маршруты бойынша топтастырылған жолдың күрделігі мен альпинист тәжірибесінің сәйкестігі таудағы қауіпсіздікті қамтамасыз етудің басты шарты болып табылады.

КАТЕР – тұмсығы үшкір, түбі тайпақ келетін моторлы қайық.

ТЫҒЫЗДАҒЫШ – жүгіру жолдарын, жаттығу алаңдарын, алаңшаларды тығыздап тегістеуге арналған аспап. Қолмен мотормен жұмыс істейді, 500 кг-ға дейін жеңіл, 1000 кг-ға дейін орташа, 1000 кг-нан астамы ауыр болып бөлінеді.

МҰЗ АЙДЫНЫ – конькимен сырғанақ тебуге арналған орын. Мұз айдындары негізінен үш топқа бөлінеді: табиғи өзендерде, бөгеттерде және көлдерде; қолдан құйылғандар – алаңдар мен аулаларда, жасанды механикалық және химиялық жолмен қатырылғандар.

ӘТКЕНШЕКТЕР – көңіл көтеру үшін жасалған құрал. Жоғаргы жағына көлденең тірек қойылған екі бағаннан тұрады. Әр бағанның екі қапталына тіреуіштер қойылған, көлденең тіректің төменгі жағына жалпақ ағаш тақта бекітілген төрт арқан байланған.

ЖЕЛКЕРМЕ ӘТКЕНШЕКТЕРІ – желкермешілерді жерде секіртіп үйретуге арналған құрал.

КВАЛИФИКАЦИЯЛЫҚ (біліктілік) ЖАРЫС (жеңіл атлетикада) – жекелей бәсекеде алатын орындарын анықтау, ең күшті спортшыларды таңдап алу мақсатында жауапты бәсеке ретінде өткізілетін жарыстың бір түрі.

КВОК – рыболовный снаряд, для ловли сомов с лодки на передви-гающуюся насадку с приманиванием их к месту нахождения насадки ударами по воде этим снаряжением.

КЕГЛИ – подвижная игра, в которой участвующие, катая по дорожке деревянный шар, стараются сбить расставленные на известном расстоянии и определенном порядке деревянные фигуры – кегли.

КЕМПИНГ (с англ. – лагерь) – широко распространенная за рубежом, преимущественно в Западной Европе, форма организации отдыха – в палаточных лагерях на лоне природы.

КЕНДО – одно из традиционных японских боевых искусств, оно является также и современным видом спортивного единоборства.

КЕТЧ – разновидность профессиональной борьбы в некоторых странах.

КЁРЛИНГ (англ. curling, от curl — крутить) – старинная ирландская игра, которая проводится на поле для гэльского футбола, разновидность хоккея на траве. В странах с немецким языком – айсшиссен.

КИЙ (для игры в бильярд) – суживающаяся к концу деревянная палка длиной 150-170 см, диаметром 10-30 мм; изготавливается из сухого и выдержанного дерева ценных пород отдельными секциями, запилами, которые затем склеиваются.

КИКБОКСИНГ (англ. kick – ударять, тыкать ногой и boxing – боксирование) – спортивно-боевое искусство, поединок двух спортсменов с целью нанести противнику как можно больше ударов в определенное время.

КИКБОКСИНГ ЛЁГКОГО КОНТАКТА – удары наносятся не в полную силу.

КИКБОКСИНГ ПОЛУКОНТАКТА – допускается только ослабленный и контролируемый контакт с противником, особенно при нанесений ударов в голову.

КИКБОКСИНГ ПОЛНОГО КОНТАКТА – нанесение ударов полной силы.

КИКС (в бильярде) – неудачный удар кием по битку, который катится в неопределенном направлении.

ШЫЛПЫЛДАҚ – қайықта тұрып терең жүрген жайын балықты, қимылдап тұрған жемге суды шылпылдату арқылы алдап келтіріп, қармақты қаптыруға арналған балық аулау құралы.

КЕГЛИ – қатысушылар жолдың үстімен ағаш шарды домалатып белгілі бір арақашықтықта рет-ретімен тұрған ағаш мүсінкеглиге, әлгі шарды тигізіп құлатуды мақсат еткен қимыл-қозғалысты ойын.

КЕМПИНГ – шетелдерде әсіресе батыс Еуропада кең тараған шатырлы лагерьлерде демалысты табиғат аясында ұйымдастырудың бір түрі.

КЕНДО – қазіргі жекпе-жек спорт түрлерінің бірі болып табылатын жапондардың дәстүрлі әскери дайындығының бір түрі.

КЕТЧ – кейбір елдердегі кәсіби күрестің бір түрі.

КЁРЛИНГ (ағыл. curling, curl — айналдыру) – гэль футболына арналған аланда өткізілетін көгалдағы хоккейге ұқсас ирландтардың байырғы ойыны. Неміс тілді елдерде – айсшиссен.

КИЙ (бильярд ойнау үшін) – ұзақ сақталып кептірілген сапалы ағаштардан жасалған, кесілген бөлшектерден кейін желімделіп құрастырылатын, ұш жағы сүйірленіп келген, ұзындығы 150-170 см, шеңбері 10-30 мм. таяқ.

КИКБОКСИНГ (англ. kick – тебу, аяқпен түрту және boxing — бокс) - әскери спорт түрі, екі спортшының берілген уақыт аралығында бір-бірлеріне көбірек соққы жасау мақсатындағы жекпе-жегі.

ЖЕҢІЛ ТҮЙІСУ КИКБОКСИНГІ – толық күш жұмсап соққы жасау.

ОРТАША ТҮЙІСУ КИКБОКСИНГІ – қарсыласпен әсіресе бастан ұрғанда бақылауға алынатын және әлсіреген соққы алмасуға рұқсат етіледі.

ТОЛЫҚ ТҮЙІСУ КИКБОКСИНГІ – соққы жасауға күш толық жұмсалады.

КИКС (бильярд ойынында) – шарды кеймен соққан кезде оның басқа бағытқа домалап кетуі.

КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ –характеризуется снижением окислительных процессов в организме, которое возникает вследствие недостаточной доставки кислорода в ткани при подъеме на высоту.

КИСЛОТНО-ЩЁЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ – состояние внутренней среды организма, характеризуемое относительным постоянством реакции этой среды.

КЛАДКА (в бильярде) – падение в лузу прицельного шара при ударе.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – разделение упражнении на группы в соответствии с определенным классификационным признаком.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЯХТ – деление парусных яхт на классы в зависимости от типа и размера яхты и числа членов экипажа.

КЛАССЫ ВОСХОЖДЕНИЙ – (в альпинизме) категории трудностей и сложностей, по которым проводится чемпионат страны.

КЛОПШТОСС (в бильярде) – короткий удар, в результате которого биток, ударившись о прицельный шар, остается на месте.

КЛУБ ТУРИСТОВ – общественная организация, объединяющая туристов.

КЛЮШКА ХОККЕЙНАЯ – деревянная палка с загнутым снизу крюком, применяемая хоккеистом в игре. Размеры, вес и виды клюшек хоккейных в хоккее с шайбой, с мячом, на траве разные.

КНИГА РЕКОРДОВ. Находится в спортивной организации для регистрации высших достижений.

КОВЕР БОРЦОВСКИЙ – специальное устройство для проведения занятий и соревнований по спортивной борьбе.

КОЖА (человека) – наружный покров тела, выполняет важные и разнообразные функции – защитные, теплорегуляции, обмена веществ, выделения, органов чувств.

КОКПАР – казахская националь-ная конноспортивная командная игра.

ОТТЕГІНІҢ ЖЕТІСПЕУІ – биіктікке көтерілген кезде тіндерге баратын оттегінің жетіспеушілігіне байланысты денеде қышқылдану ретінің төмендеуі.

СІЛТІ-ҚЫШҚЫЛЫНЫҢ ТЕПЕ-ТЕҢДІГІ – ағзада болып жататын реакциялардың бірқалыпталығын қамтамасыз ететін дененің ішкі ортасының жағдайы.

ЖИНАУ (бильярд спортына) – көздеген шардың үрылғаннан кейін тесікке түсуі.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ЖІКТЕУ – жіктік ерекшеліктерін анықтау арқылы жаттығуларды топ-топқа бөлу.

ЖЕЛҚАЙЫҚТАРДЫ САРАЛАУ – желқайықтардың түрлері мен көлемі, ондағы экипаж мүшелерінің санына байланысты желкенді қайықтарды топқа бөлу.

ШЫҢҒА ӨРМЕЛЕУДІ СҰРЫПТАУ – биікке өрмелеу кезіндегі қиындық пен күрделіліктердің өлшемдері.

КЛОПШТОСС (бильярд спортында) – ұрған шар көздеген шарга тиген кезде орнында қалып қоятын қысқа соққы.

ТУРИСТЕР КЛУБЫ – туристерді біріктіретін қоғамдық ұйым.

ХОККЕЙШІНІҢ ТАЯҒЫ – ойын кезінде хоккейшілер пайдаланатын төменгі жағы иіліп келетін ағаш таяқ. Шайбалы, допты, қоғалдағы хоккей түрлерінде хоккейшінің таяғының колемі, салмағы және түрлері әркилы болып келеді.

РЕКОРДТАР КІТАБЫ – жогары спорт көрсеткіштерін тіркеу үшін спорт ұйымдарында болатын кітап.

КҮРЕС КІЛЕМІ – спорттық күресте жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған арнайы жабдық.

ТЕРІ (адамдікі) – денені сыртынан қаптап тұрған, өте маңызды әрі сан алуан – қорғау, жылуды реттеу, зат алмасу, бөліп шығару, сезім түйсігі сияқты көптеген міндеттерді атқаратын мүше.

КӨКПАР – қазақтың ұлттық, командалық ат спорты ойыны.

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ (человека) – образован тремя костями: бедренной, большеберцовой и надколенной чашкой.

КОЛЕСО РЕНСКОЕ – снаряд, применяемый гимнастами и акробатами для тренировки вестибулярного аппарата (органа, управляющего равновесием).

КОЛЛАПС – внезапно возникающее резкое ослабление кровообращения и падение кровяного давления вследствие паралича сосудов и острого угнетения деятельности сердца.

КОЛЛЕГИИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ – образуются временно спортивными федерациями, организациями, проводящими соревнования.

КОЛЛЕКТИВИЗМ В СПОРТЕ – общность людей, их солидарность, совместное сотрудничество, преданность спортивным интересам во время занятий в секциях, в командах.

КОЛОКОЛ СУДЕЙСКИЙ – применяется в некоторых видах спорта в качестве звукового сигнала во время старта и финиша, перед началом последнего круга. В парусном спорте колокол судейский называется рындой.

КОЛОННА – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, по два, по три ряда и т.д.

КОЛЬЦА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ – подвижный спортивный снаряд, состоящий из двух колец К.г. входят в программу мужской гимнастики.

КОНКУР (фр. Concours Hippique конное состязание) – конноспортивное соревнование по преодолению разнообразных препятствий (от 6 до 18).

КОМАНДА (спортивная) – группа спортсменов одного коллектива, выступающая в соревнованиях по какому-либо виду спорта.

КОМАНДИР ЯХТЫ (капитан) – спортсмен, обладающий необходимой квалифи-

ТІЗЕ БУЫНЫ (адамдікі) – ортан жілік, асық жілік және тізе қалқаны сүйектерінің түйіскен жеріндегі буын.

ШЫҒЫРШЫҚ (рен шығыршығы) – вестибулярлық аппаратты тепетеңдік қалпын басқаратын мүшені жаттықтыру үшін гимнастар мен акробаттар қолданатын құрал.

ТАЛМА – қан айналысының кенеттен төмендеуіне байланысты қан қысымының төмен түсетін, қан тамырлары жансызданып жүрек қызметінің күрт әлсіреуі.

СПОРТ ТӨРЕШІЛЕРІНІҢ АЛ-ҚАСЫ – жарысты өткізуші спорт ұйымдары, федерациялар құрған алқалық уақытша ұйым.

СПОРТТАҒЫ АУЫЗБІРШІЛІК – спорт секцияларындағы жаттығулар, жарыстар кезіндегі, командалардағы адамдардың бірлігі, бір-біріне тілектестігі, өзара көмегі, спортқа берілгендік пен мақсаттылығы.

ТӨРЕШІ ҚОҢЫРАУЫ – кейбір спорт түрлерінде сөре мен мәреде, соңғы айналымға өткен кезде қағылатын дыбыс белгісі. Желкен спортында төреші қоңырауы рында деп аталады.

ЛЕК – жаттығу жасаушылардың бірінің соңынан бірі желкелерінен қарап тұрған сап. Лекте саптың ұзына бойы енінен үлкен немесе онымен тең болады (парадтарда). Лектер бір, екі, үш және т.с.с. болуы мүмкін.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ШЫҒЫРШЫҚ – ерлер гимнастикасының бағдарламасына енетін екі шығыршықтан тұратын жылжымалы спорт жабдығы.

КОНКУР (фр. Concours Hippique – ат жарыс) – әртүрлі кедергілерден (6-дан 18-ге дейін) өтіп сынға түсетін ат спорты жарысы.

КОМАНДА (спортта) – спорттың қайсыбір түріне өткен жарыста бір ұйымның намысын қорғайтын спортшылардың тобы.

ЖЕЛҚАЙЫҚТЫҢ БАСШЫСЫ (капитан) – қажетті мамандықты меңгерген

кацией и назначенный возглавлять экипаж яхты.

КОМАНДНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – результат соревнований, определяющий достижения всей команды (коллектива, района, города, республики).

КОМАНДЫ СТРОЕВЫЕ – применяются на спортивных занятиях и подаются голосом, сигналами, личным выполнением, иногда условными знаками.

КОМБИНАЦИЯ (в спорте) – в гимнастике, акробатике, художественной гимнастике, фигурном катании на коньках и в некоторых видах спорта – последовательное расположение ряда отдельных элементов и их соединений в едином, целостном и композиционно оправданном сочетании.

КОМБИНАЦИЯ УДАРОВ (в боксе) – сочетание ударов и защит, соединяемых в определенной последовательности, выполняемых в определенном темпе и с определенной задачей.

КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАЩИТА (смешанная система защиты) – сочетание 2 основных систем защиты в спортивных играх – зонной и персональной.

КОМИССАР СПОРТИВНЫЙ (хронометрист спортивный) – лицо официального контроля во время попыток установления новых мировых рекордов по всем видам воздушного спорта.

КОМИССИИ ИСПОЛКОМА АИБА – созданы для руководства и решения сугубо конкретных специальных вопросов деятельности любительского бокса.

КОМПАС – прибор для измерения магнитного азимута; служит для ориентирования относительно сторон света на суше, на море и в воздухе.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ВРАЧЕБНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ – совокупность методов, одновременно применяемых для разностороннего исследования всех главнейших систем организма и их функциональных взаимосвязей.

КОМПЛЕКСНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – спортивные соревнования, в программу которых входит несколько видов спорта.

желкайық экипажын басқаруға тағайындалған спортшы.

КОМАНДАЛЫҚ ЕСЕП – барлық команда мүшелерінің (ұйым, аудан, қала, республика) қол жеткізген табысын анықтайтын жарыстың көрсеткіші.

САПТЫҚ ПӘРМЕНДЕР – спортпен шұғылдану кезінде дауыстап, белгі беріп, жеке орындаумен, шартты қимылдарымен берілетін бұйрық.

ҚИЫСТЫРУ (спортта) – гимнастикада, акробатикада, көркем гимнастикада, конькиді мәнерлеп сырғанауда т.б. спорт түрлерінде – кейбір қимылдардың бірлерінен соң екіншілерінің тұтасып үйлесімді жалғасуы, олардың өзара қиысып жалпы бір көрініске бірігуі.

ҚИСЫНДАСҚАН СОҚҚЫ (бокста) – шабуыл соққылары мен қорғану амалдарының бір-бірімен ретті байланысуы, белгілі бір мақсатты көздеп, белгілі бір екпінде орындалуы.

ҚИСЫНДЫ ҚОРҒАНЫС (қорғанудың аралас жүйесі) – спорт ойындарында қорғанудың аймақтық және дербес 2 негізгі жүйесінің бірге үйлестірілуі.

СПОРТ КОМИССАРЫ (спорттағы уақытты анықтаушы) – әуе спортының барлық түрлерінде әлемдік рекордтарды жаңартуға талпыныс жасалған кезде бақылау жасайтын ресми тұлға.

АИБА АТҚАРУ КОМИТЕТІНІҢ КОМИССИЯСЫ – әуесқой бокс қызметінің нақты негізгі мәселелерін шешуге басшылық жасау үшін құрылған топ.

КОМПАС – құрлықта, теңізде және әуеде жердің бағытын жобалап білу үшін қызмет ететін, магниттік азимутты өлшейтін аспап.

ДӘРІГЕРЛІК БАҚЫЛАУДЫҢ КЕШЕНДІ ТӘСІЛІ – тәннің басты-басты жүйелері мен оның өзара байланысын жан-жақты зерттеу үшін бір мезгілде қолданылатын әдістердің жиынтығы.

КЕШЕНДІ ЖАРЫС – бағдарламасына спорттың бірнеше түрлері енетін спорт жарыстары.

КОН (в городках) — часть разметки городошной площадки. Игра продолжается до того момента, пока игроки выбивают городки с кона до тех пор, пока не выбьют из города хотя бы один городок.

КОНГРЕСС АИБА — высший руководящий орган Международной ассоциации любительского бокса (АИБА). Собирается 1 раз в 4 года.

КОНДЕНСАТ — жидкость, образующаяся при конденсации пара; в альпинизме — от дыхания людей в плотно закрытой палатке во время сна или в кислородной маске.

КОНДИЦИОНИРОВАНИЕ ВОЗДУХА — поддержание в помещении микроклимата на определенном уровне, соответствующем установленным кондициям.

КОННОСПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА — предусмотренная международными правилами стандартная одежда, ношение которой обязательно во время соревнований, по конному спорту.

КОННОСПОРТИВНАЯ ШКОЛА — наряду с конноспортивными клубами и секциями — основная форма организации занятий конным спортом.

КОННОСПОРТИВНЫЕ ИГРЫ — эффективное средство подготовки спортсменов-конников; с давних пор — неотъемлемая часть праздников и торжеств народов, где хорошо развит конные виды спорта.

КОННОСПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (классические формы) — проводят по правилам, которые соответствуют требованиям Международной федерации конного спорта (ФЭН).

КОННЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ — индивидуальные и командные игры распространены у многих народов, особенно у казахов, народов Кавказа и в Средней Азии.

КОННЫЙ ЗАВОД — коневодческое хозяйство, предназначенное для разведения и улучшения пород лошадей, выращивания племенных и спортивных лошадей, для массового коневодства.

КОН — қалашықтың ішіндегі белгіленген бөлшек. Ойыншылар коннің ішінен ең болмағанда бір қалашықты түгелдей ұрып шығарғанша ойын жалғаса береді.

АИБА-ның КОНГРЕСІ — әуесқой боксшылар халықаралық ассоциациясының жоғарғы басқарушы органы болып табылады (АИБА). Әрбір 4 жылда 1 рет шақырылады.

ҚОЙЫЛТПА — қойытылған будың сұйыққа айналуы; альпинизмде тығыз қымталған шатырдың ішінде ұйықтаған адамдардың дем алысынан немесе оттегі маскасынан шыққан будың суға айналуы.

АУАНЫ ТАЗАРТУ — бөлме ішіндегі микроклиматты белгіленген талапқа сәйкес бір келкі деңгейдегі қалпында ұстау.

ШАБАНДОЗДЫҢ КИІМІ — жарыс өткізудің халықаралық ережесіне сәйкес қарастырылған, шабандоздың жарыс кезінде киюі міндетті болып табылатын біркелкі киімі.

АТ СПОРТЫ МЕКТЕБІ — ат спорты клубтары және үйірмелерімен қатар ат спортымен айналысуды ұйымдастырудың негізгі түрі.

АТ СПОРТЫ ОЙЫНДАРЫ — ерте заманнан бері ат спортының түрлері жақсы дамыған елдердегі ұлттық мерекелермен тойлардың ажырамас бөлігі, А.с.о. спортшы-шабандоздарды дайындаудың пәрменді құралы болып табылады.

АТ СПОРТЫ ЖАРЫСТАРЫ (классикалық түрлері) — ат спорты Халықаралық қауымдастығының (ФЭН) талаптарына сәйкес жарыс тәртібі бойынша өткізіледі.

ҰЛТТЫҚ АТ ОЙЫНДАРЫ — қазақтармен Кавказ және Орта Азия халықтарының арасында кең тараған жекелей және командалық ойындар.

ЖЫЛҚЫ ЗАУЫТЫ — жылқы санын арттыруға, тұқымдарын жақсартуға, асыл тұқымды және спорттық жылқыларды өсіруге, жалпы жылқы шаруашылығын бұқаралық дамытуға бейімделген зауыт.

КОННЫЙ СПОРТ – различные виды езды и упражнений на лошадях. Включает выездку лошадей, преодоление препятствий, троеборье, скачки и кроссы, пробеги, джигитовку и вольтижировку, конноспортивные игры, спортивную езду в экипажах и т.д.

КОНСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ – приспособления, надеваемые на лошадь для работы на ней и управления ею.

КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ПАРТИЯ – шахматная или шашечная партия, в которой обе стороны представлены консультантами.

КОНТИНЕНТАЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ И БЮРО АИБА – после VI конгресса АИБА континентальные бюро (1966) начали преобразовываться из бюро в ассоциации.

КОНТРАТАКА (в спорте) – внезапный для противника переход от обороны к нападению, быстрое ответное нападение после ликвидации атаки противника.

КОНТРОЛЬ (в спорте) – оценение и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена.

КОНТРОЛЬ БИНТОВ (в боксе) – обусловленный правилами контрольный досмотр судей при участниках длины и ширины бинта для укрепления кистей рук боксёра перед его выходом на ринг.

КОНТРОЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ЗАПИСКА (в боксе) – официальный документ, который ведут члены жюри соревнований на тот случай, если решения боковых судей вызовут у жюри сомнения в правильности определения победителя.

КОНТРОЛЬНОЕ ВРЕМЯ (в парусном и буерном спорте) – максимальное время, в течение которого разрешается проходить дистанцию.

КОНТРОЛЬНЫЙ СРОК (в альпинизме) – установленное время (дата, часы) обязательного возвращения команды альпинистов с восхождения к условленному месту, напр., к расположению спасательного отряда.

АТ СПОРТЫ – ат үстіндегі әртүрлі жүрістер мен жаттығулар. Оған атқа шабу, кедергілерден өту, үшсайыс, бәйге және кросс, көпкүндік шабыс, жігіт өнері, вольтижировка, ат спорты ойындары, күймемен жүру т.б. жатады.

АТ ӘБЗЕЛДЕРІ – атпен жұмыс істеу және оны басқару үшін жылқыға кигізілетін жабдықтар.

КЕҢЕСШІЛЕР ПАРТИЯСЫ – екі жақтың да кеңесшілері бар шахмат немесе дойбы ойынының партиясы.

АИБА-ның ҚҰРЛЫҚТЫҚ АССОЦИЯЦИЯСЫ ЖӘНЕ БЮРОСЫ – АИБА-ның VI конгресінен кейін (1966) құрлықтық бюро ассоциацияларға айнала бастады.

ҚАРСЫ ШАБУЫЛ (спортта) – қарсыластың шабуылына тойтарыс бергеннен кейін тез жасалатын, қарсы жақ күтпеген жағдайда қорғаныстан қарымта шабуылға көшу.

БАҚЫЛАУ (спортта) – спортшының көңіл-күйі мен жаттығуының барысына қажетті хабарламаларға талдау жасау мен баға беру.

БИНТТЕРДІ ТЕКСЕРУ – боксшылардың рингке шығар алдындағы саусақтарын бекітіп орауға арналған бинттердің ұзыны мен енін жарыс ережесіне байланысты байқап тексеру.

ТӨРЕШІЛЕРДІҢ БАҚЫЛАУ ЖАЗБАСЫ (бокста) – жарыстың әділ қазылар алқасы кімнің жеңіске жеткендігі туралы, қапталдағы төрешілердің шешімдеріне күмәнді болған жағдайда қосымша жүргізіп отыратын ресми құжат.

БАҚЫЛАУ УАҚЫТЫ (желкен және буер спортында) – қашықтықты өтуге рұқсат берілетін уақыт шегінің өлшемі.

БАҚЫЛАУ УАҚЫТЫ (альпинизмде) – құтқарушы топ орналасқан жерге шыңға шыққан альпинистердің қайтып оралуға тиіс белгіленген уақыты (күні, сағаты).

КОНТРОЛЬ ПЕРЧАТОК (в боксе) – процедура, предусмотренная правилами соревнований. Перчатки должны надеваться под контролем двух квалифицированных официальных представителей, которые обязаны обеспечить все требования, предъявляемые к перчаткам для проведения соревнований, до выхода боксера на ринг.

КОНТРОТВЕТ (в фехтовании) – ответ, наносимый атакующим после его защиты от ответа противника.

КОНТРПАРТИЯ (в шахматах и шашках) – решающая (переломная) партия между партнерами, имеющими одинаковое число выигранных партий.

КОНТРПРИЁМ (в борьбе) – ответный прием на приём противника.

КОНТРУДАРЫ (в боксе) – удары, наносимые в момент атаки противника или сразу же после ее окончания.

КОНТРФОРС – неявно выраженное крутое ребро на горном склоне.

КОНЬКИ – приспособление для передвижения по льду.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ – бег на коньках на скорость.

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и их соединений.

КООРДИНАЦИЯ СИЛ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ (co, con+ordination) – согласованность напряжений мышц, позволяющая осуществлять взаимодействия нужной силы в соответствии с намеченной программой.

КООРДИНАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ СОСТАВНЫХ ФРАГМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ – 1. Взаимная согласованность осуществляемых спортсменом двигательной активности. 2. Взаимная согласованность партнеров, системно связанных в процессе решения спортивной задачи в ходе коллективной двигательной деятельности.

ҚОЛҒАПТАРДЫ ТЕКСЕРУ (бокста) – жарыс ережесінде сәйкес қарастырылған рәсім. Боксшы рингке көтерілгенге дейін жекпе-жектерді өткізуге киілетін қолғаптарды, оларға қойылатын барлық талаптарға сәйкес, ресми екі маманның байқап тексеруі.

ҚАРСЫ ЖАУАП (сайыста) – қарсыласының шабуылынан қорғанғаннан кейін оған қарсы шабуылмен жауап қайтару.

ҚАРСЫ ПАРТИЯ (шахматта, дойбыда) – ұтқан партияларының саны бірдей болған жағдайда қарсыластардың арасында өтетін шешуші кездесу.

ҚАРСЫ АМАЛ (күресте) – қарсыласы жасаған әдіске жауап қайтаратын амал.

ҚАРСЫ СОҚҚЫ (бокста) – қарсыласы шабуыл жасаған сәтте немесе оның шабуылынан соң іле-шала жұмсалатын жауап соққы.

ҚАРСЫ КЕДЕРГІ – тау беткейінде анық байқалмайтын тік қабырға.

КОНЬКИ – мұз үстінде сырғанауға арналған жабдық.

КОНЬКИ СПОРТЫ – шапшаңдықты анықтау үшін конькимен жүгіру.

ҚИМЫЛ ҮЙЛЕСІМІ – қозғалыс бөлімдері мен қосындыларын орындаған кезде әртүрлі дене мүшелері қимылдарын үйлестіре білу.

КҮШ АРАҚАТЫНАСЫН ҮЙЛЕСТІРУ (co, con+ordination) – белгіленген бағдарламаға сәйкес қажетті күштердің өзара әрекет етуіне мүмкіндік берстін бұлшық еттердің жиырылуының өзара үйлесімділігі.

СПОРТТАҒЫ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ӘРЕКЕТТЕРІН ҮЙЛЕСТІРУ – 1. Спортшының орындайтын қимыл-қозғалыс белсенділігінің өзара үйлесімі. 2. Ұжымдық топтың (команданың) спорттағы алға қойған мақсаттарын орындау жолындағы өзара байланысының үйлесімі .

КОРДИЛЬЕРЫ – грандиозная горная система земного шара, проходящая по западной части континента Северной и Южной Америки.

КОРДОДРОМ (авиамодельный) – асфальтированная или бетонированная круглая площадка, обнесённая проволочной сеткой, предназначенная для проведения соревнований кордовых летающих моделей самолетов с поршневыми и реактивными двигателями.

КОРЗИНА БАСКЕТБОЛЬНАЯ – металлическое кольцо с веревочной сеткой, прикреплённое к баскетбольному щиту.

КОРОННЫЙ УДАР (в боксе) – хорошо отработанный и поставленный удар (серия ударов), приводящий к наиболее эффективному результату и наиболее часто применяемый боксерами в атакующих и контратакующих действиях.

КОРОТКИЕ ВОЛНЫ (КВ в радиоспорте) – электромагнитные волны длиной от 10 до 40 м.

КОРОТКОВОЛНОВИК – радиолюбитель-спортсмен, ведущий работу на коротких волнах.

КОРФБОЛ – подвижная спортивная игра с мячом. Распространена в Швеции.

КОСТЕР – горящий огонь на лоне природы.

КОСТИ – игра в альчики суставной берцовой костью овцы, козы.

КОХ – армянская национальная спортивная борьба.

КОШКИ – специальные приспособления, прикрепляемые к альпинистской обуви, чтобы предотвратить соскальзывание при движении по ледяным и фирновым склонам.

КРАЕВЕДЕНИЕ – изучение природы, истории, экономики, быта, культуры и т.д. края или его части, проводимое преимущественно местными силами.

КРАМБОЛ – игра на бильярдном столе без луз с тремя шарами: красным, белым и пятнисто-белым.

КОРДИЛЬЕР – Солтүстік және Оңтүстік Америка құрлығының батыс жағынан өтетін жер шарындағы орасан зор таулар жүйесі.

КОРДОДРОМ (авиомодель спортында) – поршенді және реактивті қозғаушы күші бар кордты ұшақтардың ұшатын модельдерімен жарыс өткізуге арналған темір тормен қоршалған, беті бетондалған немесе асфальтталған дөңгелек алаң.

БАСКЕТБОЛ СЕБЕТІ – баскетбол тақтасына бекітілген жіптен тоқылған торы бар темір шығыршық.

НЕГІЗГІ СОҚҚЫ (бокста) – шабуыл және қарсы шабуыл кездерінде жиірек қолданатын, тиімді нәтижелерге жеткізетін, мұқият дайындалған, әрі дәл соққы (соққылар).

ҚЫСҚА ТОЛҚЫНДАР (ҚТ радиоспортта) – ұзындығы 10-нан 40 м. дейінгі электромагнитті толқындар.

ҚЫСҚА ТОЛҚЫНДА ЖҰМЫС ЖАСАУШЫ – қысқа толқындарда жұмыс жүргізетін әуесқой радиоспортшы.

КОРФБОЛ – Швецияда кең тараған. Доппен ойналатын қимыл-қозғалысты спорт ойыны.

АЛАУ ЖАҒУ – табиғат аясында жағылған от.

АСЫҚ – қойдың, сшкінің асықты жілігінің буын сүйегімен ойналатын ойын

КОХ – армяндардың ұлттық спорттық күресі.

ТЫРНАҚ – мұзда және мұздақты беткеймен өрмелегенде аяқтың тайып кетпеуіне қажет альпинистердің аяққиіміне бекітілетін арнайы жабдық.

ӨЛКЕТАНУ – жергілікті жердің ынтасымен жүргізілетін өлкенің немесе оның бір бөлігінің табиғатын, тарихын, экономикасын, тұрмысын, мәдениетін т.б. зерттеп, білу.

КРАМБОЛЬ – үш түрлі қызыл, ақ және алабажақ шарлармен қалтасы жоқ бильярд тақтасындағы ойын.

КРАУЧ (сгибание) – низкая защитная стойка.

КРЕН – поперечный наклон судна на правый или левый борт.

КРЕПЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ – приспособления для прикрепления обуви лыжника к лыжам.

КРЕСТ (в спортивной гимнастике) – упражнение упор на кольцах руки в стороны и вперёд-назад (рис. 8).

КРАУЧ (бүгілу) – еңкейіп қорғану қалпы.

АУУ – қайықтың оң немесе сол жақ бүйірімен жантайып қисаюы.

ШАҢҒЫНЫҢ БЕКІТПЕСІ – шаңғышының аяққиімін шаңғыға бекітетін жабдық.

КРЕСТ (спорттық гимнастикада) – қолды екі жаққа немесе алға-артқа созып орындалатын жаттығу.

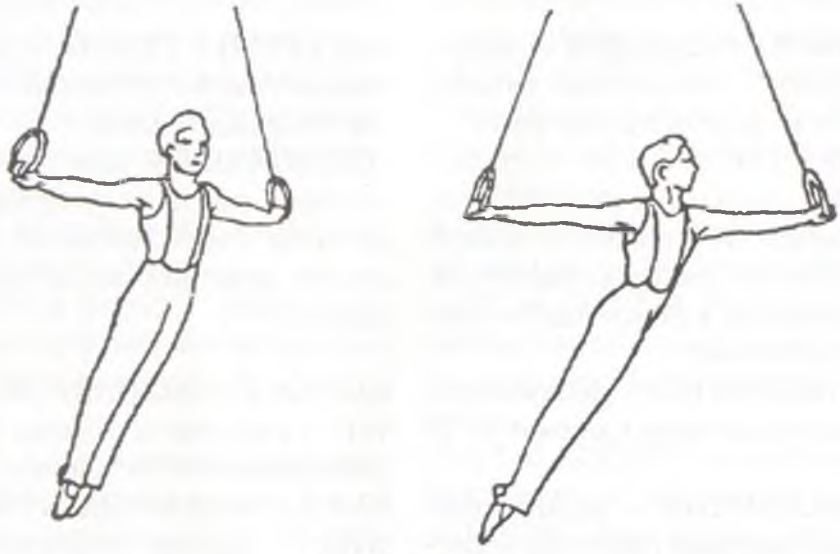


Рис. 8. Крест.

КРИЧАНИЕ (на охоте) – загонщики, которым поручается идти или стоять на месте с криком, направляющим зверя на линию стрелков.

КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА (человека) – делится на два круга кровообращения – большой и малый, центром которых является сердце.

КРОВООБРАЩЕНИЕ – движение крови по замкнутой системе кровеносных сосудов, являющееся одной из основных жизненных функций организма.

КРОВОТЕЧЕНИЕ – выхождение крови из поврежденного кровеносного сосуда.

КРОКЕТ – игра, в которой играющий ударами деревянного молотка стремится провести свой шар через ряд препятствий, расположенных на площадке в определенном порядке. В крокет играли во Франции еще в 17 в.

КРОЛЬ – самый быстрый и наиболее популярный спортивный способ плавания.

ҮРКІТУ (аң аулағанда) – ататын жерге қарай бір орында тұрып не жүріп аңды айқайлап үркітетін айдаушылар.

АДАМНЫҢ ҚАН ТАМЫРЛАРЫ ЖҮЙЕСІ – орталығы жүрек болып табылатын үлкен және кіші екі қан айналымына бөлінеді.

ҚАН АЙНАЛЫМЫ – өмірлік маңызы зор ағза қызметінің бірі болып табылатын тұйықталған қан тамырлары жүйесімен қанның жүруі.

ҚАНАУ – зақымдалған тамырдан қанның сыртқа шығуы.

КРОКЕТ – ойыншы ағаш балғамен өзінің шарын алаңға біркелкі тәртіппен қойылған бірнеше кедергілердің қатарынан өткізуге негізделген ойын. 17 ғасырда Францияда крокет ойнаған.

ҚҰЛАШТАП ЖҮЗУ – сң шапшаң әрі кең тараған спорттың жүзу әдісі.

КРОСС (англ. Cross – пересекать, переходить) – бег, мотоциклетная езда, скачка с природными препятствиями по пересеченной местности.

КРОСС-КАУНТЕР (в боксе) – принадлежит к числу встречных ударов. Наносится правой рукой в подбородок при атаке противника прямым левой в голову.

«КРОСС-КРЮ» (штопорный удар) – вращательное движения бьющей руки. Боксёр должен обладать большой подвижностью, отличным чувством времени и дистанции.

КРУГ – движение по окружности.

КРУГ – 1. Длина дорожки по кругу на стадионе, ипподроме, треке и.т.д. 2. Круг спасательный – надутый воздухом круглый баллон.

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ (в гимнастике) – целостное движение рукой, ногой, туловищем или головой по замкнутой кривой.

КРУТОЙ УДАР (в бильярде) – удар с поворотом кия поперек оси на себя и от себя.

КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ – момент внешней силы, под воздействием которого происходит вращение тела.

КРЫТАЯ АРЕНА – (для подвижных игр, гимнастики, тяжелой атлетики, бокса, борьбы, фехтования и т.п.) – здание, имеющее специальную арену для проведения тренировок и соревнований.

КРЮЧОК (рыболовный) – наиболее важная часть каждой спортивной рыболовной снасти.

КРЮЧКИ АЛЬПИНИСТСКИЕ – специальные металлические клинья, забиваемые в скальные трещины или лед.

КУБОК ВАЛА БАРКЕРА – приз, учрежденный Конгрессом ФИБА в честь В. Баркера – чемпиона Англии (1891), избранного президентом Ассоциации бокса Великобритании (1917-1929), почетным секретарем и почетным президентом АИБА (1920-1938), который присуждается самому лучшему боксёру Олимпийского ринга. Среди казахстанских боксёров, обладаю-

КРОСС (ағыл. Cross – кесіп өту, өтіп кету) – ойлы-қырлы жерлермен, табиғи кедергілерден өте жүгіріп, мотоциклмен жүріп, шауып өту.

КРОСС-КАУНТЕР (бокста) – қарсы соққылардың қатарына жатады. Қарсыласы сол қолымен басты көздеп шабуыл жасағанда оң қолмен иектің астынан ұрады.

«КРОСС-КРЮ» (қисық соққы) – соққы берген қолдың шиырылып барып соққы жасауы. Боксшы тез қимылдап, уақытты және арақашықтықты жақсы сезінуі тиіс.

АЙНАЛУ – шеңбердің бойымен айнала жүру.

АЙНАЛЫМ – 1. Стадиондағы, ипподромдағы, тректегі т.б. айналма жолдың қашықтығы. 2. Қауіптен құтқару шеңбері– іші желмен үрленген дөңгелек баллон.

ШЫР АЙНАЛУ (гимнастикада) қолмен, аяқпен, денемен немесе баспен түйық шеңбер жасап айнала тұтас қозғалу.

БҰРАП ҰРУ (бильярдта) – кийді өз бойымен ортасына немесе сыртқа қарай айналдырып соғу.

АЙНАЛУ СӘТІ – сырткы күштің әсерінен дененің айналып түсу сәті.

ЖАБЫҚ АЛАҢ – қимыл-қозғалысты ойындар, гимнастика, ауыр атлетика, күрес, сайыс т.б. спорт жаттығуларын және жарыстарын өткізуге арналған арнайы орны бар жабық ғимарат.

ҚАРМАҚ (балық аулау үшін) – спорттық балық аулау жабдығының ең маңызды тетігі.

АЛЬПИНИСТ ІЛМЕГІ – жартастың жарығына несе мұзға қағылатын арнайы жасалған темір қазық.

ВАЛ БАРКЕРДІҢ КУБОГІ – ФИБА-ның конгресінде Англияның чемпионы (1891), Ұлыбритания бокс ассоциациясының президенті (1917-1929), АИБА-ның құрметті хатшысы және президенті (1920-1938) В.Баркердің құрметіне тағайындалған, әрбір Олимпиялық рингтың ең үздік боксшысына берілетін жүлде. Қазақстан боксшылары арасынан В.Баркер кубогіне

щими кубком В.Баркера, стали в 1996 г. Василий Жиров, в 2004 г. Бахтияр Артаев.

КУБОК ДЭВИСА – приз, учрежденный в 1900 г. одним из сильнейших теннисистов того времени – американцем Дуайтом Дэвисом.

КУБОК ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ – крупнейшие соревнования сборных национальных команд европейских стран.

КУБОК МИРА (по боксу) – командный переходящий приз. Соревнования организуются и проводятся АИБА каждый нечётный год.

КУБОК Н.НИКИФОРОВА-ДЕНИСОВА (1914-1990) – международные соревнования в честь президента федерации бокса СССР (1954-1963), президента Европейского континентального бюро АИБА (1967-1970), президента АИБА (1974-1978), почетного президента АИБА (1978-1990).

КУВЫРОК – полное вращение тела с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела (рис. 9).

1996 ж. В.Жиров, 2004 ж. Бақтияр Артаев ие болды.

ДЭВИС КУБОГІ — өз заманының күшті теннисшілерінің бірі американдық Дуайт Дэвис 1900 жылы тағайындаған жүлде.

ФУТБОЛДАН ЕУРОПА КУБОГІ – Европа елдері ұлттық құрама командаларының арасында өтетін өте ірі жарыс.

ӘЛЕМ КУБОГІ (бокста) — әрбір тақ жылы АИБА-ның ұйымдастыруымен өтетін командалық жүлде үшін жарыс.

Н.НИКИФОРОВ-ДЕНИСОВТЫҢ КУБОГІ (1914-1990) – КСРО бокс федерациясының президенті (1954-1963), АИБА-ның Европа құрлықтық бюросының (1967-1970), АИБА-ның президенті (1974-1978), АИБА-ның құрметті президенті (1978-1990) Н.Никифоров-Денисовтың құрметіне арналған халықаралық жарыс.

ТОҢҚАЛАҢ АСУ – дененің жекелеген мүшелерінің тірелетін үстіңгі бетке тиюімен аяқталатын дененің толық айналып түсуі.

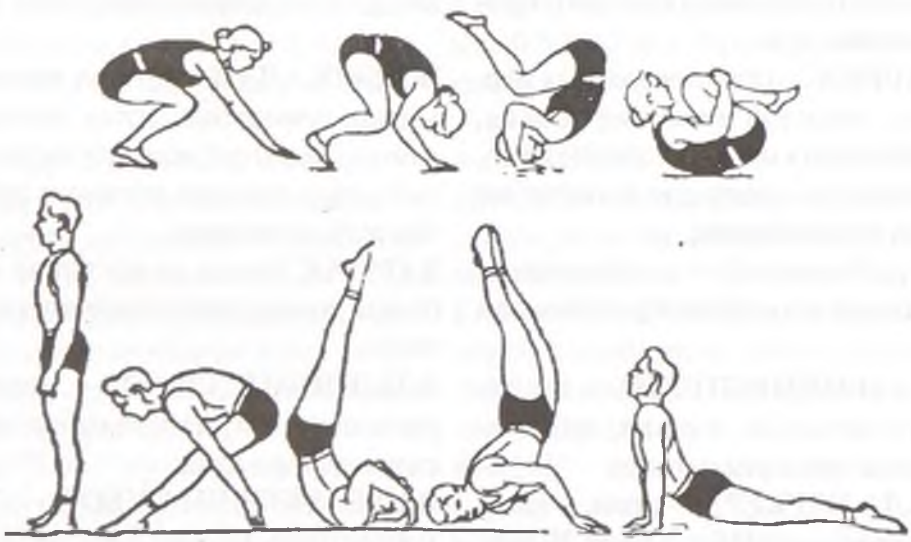


Рис. 9. Кувырок.

КУКАН – простейшее приспособление для сохранения пойманной рыбы, представляет собой отрезок шнура с укрепленными на его концах небольшими палочками.

КУЛАЧНЫЙ БОЙ – вид поединка, возникший на очень ранних ступенях разви-

КОГЕН – екі басы қазыққа байланған ұсталған балықты сақтап қою үшін жіптен тоқылған, екі шетінде шағын таяқшалары бар қарапайым жабдық.

ЖҰДЫРЫҚТАСУ – адамзат қауымы дамуының алғашқы сатыларында өте ертеде

тия человеческого общества. Он был известен уже в Вавилоне 3000 лет до н.э.

КУЛУАР ГОРНЫЙ – корытообразная или V-образная ложбина на горном склоне, направленная по линии падения воды или близко к ней.

КУМИС ИЛУ – казахский национальный конный вид спорта. Наездник на полном скаку должен наклонившись поднять одну за другой монеты (серебряные деньги, завёрнутые в платок), лежащие на земле на заданном расстоянии друг от друга.

КУНАН БАЙГА – казахский национальный конный вид спорта. Скачка на короткую дистанцию лошадей трехлеток, возраст которых по зубам определяет судейская комиссия.

КУНГ-ФУ (с кит. – «Путь мастера») – древний вид единоборства в Китае.

КУПАНИЕ – очень ценное средство личной гигиены и закаливания.

КУСБЕГИ – специалист, обучающий охотничьих ловчих птиц.

КУЧНАЯ СТРЕЛЬБА – такая стрельба, в результате которой большинство пробоин в мишени располагается близко друг к другу.

КЫЗ-ЖАРЫС – казахский национальный конный вид спорта. Гладкая скачка на дистанции на 1600 м. и 2000 м., в которой участвуют только девушки.

КЫЗ КУУ (догони девушку) – казахская национальная игра. В первом случае жигит старается догнать девушку. Если ему удается это сделать, он считается победителем и ему предоставляется право на скаку поцеловать девушку. Если же девушке на обратном пу-ти удается догнать жигита, она считается победительницей и ей предоставляется право бить камчой (плетью) нерасторопного юношу. Дистанция 400-500 м.

КЫЗ-КУУМАЙ – кыргызский конный вид спорта – погоня за девушкой.

КЫЛЫШТАСУ – боевое искусство казахских сарбазов (батыров), основанное на виртуозном владении техникой фехтования рубящим, режущим оружием, называемым кылыш (сабля).

пайда болған жекпе-жектің түрі. Ол б.э.д. 3000 жыл бұрын Бабылда белгілі екен.

ТАУДАҒЫ АСТАУША – тау беткейіндегі су ағатын саланың бойында немесе соған жақын арадағы V әріпіне ұқсас ойпаң жер.

КҮМІС ІЛУ – қазақтың ұлттық ат спорты түрлерінің бірі. Шауып келе жатқан шабандоз белгілі бір арақашықтықта жерде бірінен соң бірі жатқан тиынды (орамалға түйілген күміс ақшаны) еңкейіп іліп алып кетуі тиіс.

ҚҰНАН БӘЙГЕ – қазақтың ұлттық ат спорты түрлерінің бірі. Ті-сіне қарап жасын төрешілер алқасы анықтайтын үш жастағы құнандар арасындағы қысқа қашықтыққа шабатын бәйге.

КУНГ-ФУ (қыт. «Шебердің жо-лы») – Қытай жекпе-жегінің ертедегі түрі.

ШОМЫЛУ – жеке бастың тазалығы мен шынығудың өте маңызды түрі.

ҚҰСБЕГІ – қыран құстарды аңға түсуге үйрететін маман

ОҚТЫҢ ШОҒЫРЛАНЫП ТИЮІ – атылған оқтар (жебелер) тиген тесіктердің нысана бетінде бір-бірлеріне жақын орналасуы.

ҚЫЗ ЖАРЫС – қазақтың ұлттық ат спорты түрі, 1600 м және 2000 м қашықтыққа тек қана қыздар қатысатын атшабыс.

ҚЫЗ ҚУУ – қазақтың ұлттық ат спорты ойыны. Алдымен жігіт қызды қуып жетуге тиісті. Егер ол осылай жасай алса жеңіске жетті деп есептеледі де, шауып келе жатқан бетте қызды құшақтап сүюге ерікті. Ал қыз қайтар жолда жігітті қуып жетсе, ол жеңімпаз болып есептеледі де ебі жоқ бозбаланы қамшының астына алуға тиісті. Қашықтық 400-500 м.

ҚЫЗ-ҚУУМАЙ – қырғыздың ұлттық ат спорты ойыны, қызды қуып жету.

ҚЫЛЫШТАСУ – қазақ сарбаздары мен батырларының шабатын және кесетін қару — қылышты қолданудың әдісін жетік меңгеруге арналған әскери сайыс өнері.

КЫРГЫЗСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – многие сходны с казахскими национальными видами спорта; физическими упражнениями и играми (ат чабыш, жорга салыш, жамбы атмай, кыз-куумай, одарыш, тиын энмай, улак-тартыш, тогуз-кумалак) и типа подвижных игр как – ордо, ак чолмок и др.

КЭТ – одномачтовая яхта, имеющая только один парус.

КЭЧ – двухмачтовая яхта, бизань-мачта которой меньше передней и, в отличие от иола, расположена впереди головки руля.

ҚЫРҒЫЗДЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – көбісі қазақ халқының ұлтық спорт түрлері, дене тәрбиесі және ойындарына ұқсас (ат чабыш, жорға салыш, жамбы атмай, қыз-куумай, одарыш, тиын эпмай, улак-тартыш, тоғуз-кумалак), қимыл-қозғалыс ойындары — ордо, ак чолмок және т.б.

КЭТ – жалғыз ғана желкені бар бірдіңгекті желқайық.

КЭЧ – екі діңгекті желқайық, кейінгі діңгек алдыңғыға қарағанда кішілеу және басқару тетігінің алдыңғы жағына орналасқан.

Л

ЛАВИНА (нем. – lawine, от средневекового латинского языка labina – оползень) снежная – пришедшие в движение, скользящие и низвергающиеся снежные массы.

ЛАВИННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ – специальное снаряжение, применяемое для поиска попавших в лавину людей (лавинные зонды, лопаты, шнуры и.т.д.), которое должно быть у группы туристов, альпинистов или у спасательного отряда, совершающих поход в лавиноопасном районе.

ЛАВИННЫЙ ЖЕЛОБ – лоток в скальных или рыхлых горных породах, по которому периодически низвергаются лавины.

ЛАВИРОВКА – движение парусной яхты против ветра зигзагами.

ЛАВРОВЫЙ ВЁНОК – от лавр, южное, вечнозелёное растение, ветви этого дерева, из них сплетают венок: этим лавровым венком в древней Греции награждали победителей Олимпийских игр, как символ победы, славы.

ЛЕВАЯ ГРАНИЦА – сторона зала, противоположная правой границе.

ЛАГ – прибор для измерения скорости и пройденного пути яхты.

ЛАГЕРЬ – временная стоянка, обычно под открытым небом, в палатках. Бывают

КӨШКІН (нем. – lawine, орта ғасырлық латын тілінде labina – сырғылма) – қардың ысырылуы, тау жарқабақтарынан қардың салмағымен ысырылып немесе құлап түсуі.

КӨШКІН ЖАБДЫҚТАРЫ – көшкіннің астында қалып жоғалған адамдарды іздеуге пайдаланатын арнайы құрал-жабдықтар. Қар көшкіні жүруі мүмкін қауіпті жерлерде жүрген туристерде, альпинистерде немесе құтқарушы топтарда көшкін бұрғысы, күректер, арқандар т.б. болуы тиіс.

КӨШКІННІҢ НАУАСЫ – оқтын-оқтын көшкін жүріп отыратын тастақ немесе босаң тау жыныстарының жылғасы.

БҰРАҢДАУ – желкенді қайықтың желге қарсы бұрма жолдармен жалтарып жүзуі.

ЗӘЙТҮН ЖАПЫРАҒЫНЫҢ АЛҚАСЫ – лавр (зәйтүн) сөзінен – оңтүстікте мәңгі жасыл болып тұратын осы ағаштың жапырағынан өрілетін алқа: Осы З.а.-мен ерте замандағы Грекияда Олимпиялық ойындардың жеңімпаздарын жеңістің, даңқтың символы ретінде марапаттаған.

СОЛ ЖАҚ ШЕКАРА – залдың оң капталына қарсы жағы.

ЛАГ – қайықтың өткен жолымен шапшаңдықты өлшейтін аспап.

ЛАГЕРЬ – әдетте ашық аспанның астына орналасатын шатырлардан құрылған

лагеря: альпинистский, туристский, тренировочный, походный, спортивно-оздоровительный, учебный и т.д.

ЛАЗАНИЕ – группа упражнений, используемых в занятиях по физическому воспитанию. Виды лазания: по канату, по шесту, по скале, по горам, на тумбу, на снаряд и т.д.

ЛАНДШАФТ (географический) – вид земной поверхности, общий вид местности; понятие, часто употребляемое в туризме.

ЛАПА БОКСЕРСКАЯ – особой формы перчатка, употребляемая боксерами при совершенствовании ударов и защит.

ЛАПТА – русская народная игра.

ЛАСТЫ – приспособление для быстрого плавания или подводного плавания на воде и под водой.

ЛЕВЕР-ПОНГ («удар ломом») – состоит из двух быстро следующих друг за другом свингов левой рукой в голову; свое название этот удар получил не за какую-то исключительную силу, а за внезапность.

ЛЕВША – функциональное преобладание левой руки над правой рукой.

ЛЕВША В БОКСЕ – боксёр у которого левая рука развита лучше, чем правая. Левша обычно ведет бой в правосторонней стойке, т.е. он обращается к противнику правой стороной, вперёд вставлена правая нога.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – один из основных видов спорта. Объединяет упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метания и.т.д. В лёгкую атлетику входят также многоборья: десятиборье, семиборье, пятиборье, включающие различные виды бега, прыжков, метаний.

ЛЁГКАЯ ФИГУРА – шахматная фигура – конь или слон.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА – дорожка на стадионе, манеже и на спортивной площадке, которая предназначается для занятий, тренировок и соревнований в беге. По своему геометрическому построению легкоатлетические беговые дорожки бывают прямые и круговые.

уақытша аялдама. Лагерлер альпинистердікі, туристердікі, жаттығу, жорықтар, спорттық-тыныығу, үйрену үшін болып бөлінеді.

ӨРМЕЛЕУ – дене тәрбиесі сабақтарында қолданылатын жаттығулардың бір тобы. Өрмелеудің түрлері: арқанмен, сырықпен, жартасқа, тауға өрмелеу, тұғырға, спорт құралына шығу.

ЖЕРДІҢ БЕДЕРІ (жағрапияда) –туристік жорықтар кезінде жиі қолданылатын түсінік, жер бетінің көрінісі, көбінесе жалпы көрінісі.

БОКСШЫНЫҢ АЛАҚАНШАСЫ – соққылар мен қорғану амалдарын жетілдіруге арналған боксшы қолғабының ерекше түрі.

ҚАШАҚ – орыс халқының ұлттық ойыны.

ҚАЗТАБАН – суда тез жүзуге немесе су астында жүзу үшін пайдалануға ыңғайландырылған құрал.

ЛЕВЕР-ПОНГ (сүңгімен соғу) – бірінен соң бірі сол қолмен басқа тез бағытталатын екі соққы. Соққының осылайша аталуы оның ерекше күшінде емес, күтпеген жерден жасалатындығында.

СОЛАҚАЙ – сол қолдың оң қолдан туа біткен басымдылығы.

БОКСТАҒЫ СОЛАҚАЙ – сол қолы оң қолына қарағанда жақсы дамыған боксшы. Солақай жекпе-жекті әдетте оң жағымен тұрып өткізеді, демек ол оң аяғын алға қойып, қарсыласына оң қырымен қарап тұрады.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА – спорттың негізгі түрлерінің бірі. Жүру, жүгіру, секіру, серпу сияқты т.б. жаттығуларды біріктіреді. Сол сияқты ішіне әртүрлі жүгіру, секіру, лақтыру жаттығулары енетін көпсайыс түрлері де (онсайыс, жетісайыс, бесайыс) жеңіл атлетика спортына жатады.

ЖЕҢІЛ ФИГУРАЛАР – шахмат фигуралары, ат пен піл.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮГІРУ ЖОЛЫ – жүгіруден жаттығулар, жарыстар өткізуге арналған геометриялық құрылысы жағынан түзу және айналмалы болып келетін стадиондағы, манеждегі және спорт алаңындағы жол.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МЕТАНИЯ – положительно влияют на укрепление мышц всего тела и, в особенности рук, живота и спины, развивают силу, ловкость, быстроту и меткость. В лёгкой атлетике имеется 4 основных вида метаний: метание диска, копья, молота и толкание ядра.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ – развивают силу и быстроту. В легкой атлетике имеется 4 основных вида прыжков с разбегу: прыжок в высоту, прыжок в длину, тройной прыжок и прыжок с шестом.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ БЕГ – наиболее простое упражнение, хорошо развивающее силы организма человека. Содействует укреплению всего организма, развивает быстроту, выносливость.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ МАНЕЖ – специальное здание для занятий и соревнований по легкой атлетике.

ЛЁД (для спортивных катков) – может быть получен естественным путем при температуре окружающего воздуха ниже 0° и с помощью холодильных машин.

ЛЕДНИК – значительное скопление льда, образовавшееся выше снеговой границы из атмосферных осадков (снег, дождь, иней, изморозь), находящееся в состоянии движений и существующее длительное время.

ЛЕДОПАД – участок, на котором сломанные осколки двигающегося ледника пересекают крутой уступ на своей дороге.

ЛЕДОРУБ – специальный альпинистский инструмент, применяемый для рубки ступеней во льду и фирне, для страховки и самостраховки, для самозадержания при срыве, для опоры на крутых склонах. Ледоруб состоит из стальной головки с клювом, лопатки и деревянного древка со стальным штычком на конце к которому прикрепляется темляк – петля, надеваемая на руку альпиниста. Длина ледоруба – 60-100 см, вес – 1,5-1,8 кг.

ЛЕДОСТРУГ – приспособление, предназначенное для выравнения поверхности льда беговых дорожек.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЛАҚТЫРУЛАР – күшті, ептілікті, шапшаңдықты және дәлдікті, барлық дене мүшелерінің әсіресе қолдың, іш пен арқаның бұлшық еттерін жетілдіруге арналған. Жеңіл атлетиканың тобында лақтырудың 4 түрі диск, найза, балға лақтыру және ядро серпу бар.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ СЕКІРІСТЕР – күш пен шапшаңдықты жетілдіреді. Жүгіріп келіп орындалатын жеңіл атлетикалық секірістердің 4 түрі бар: биіктікке, ұзындыққа, сырықпен секіру және үш-секіріс.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮГІРІС – адамның дене күшін жақсы дамытатын мейлінше қарапайым жаттығулар. Денсаулықты нығайтуға көмектеседі, жылдамдық пен төзімділікті дамытады.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ МАНЕЖ – жеңіл атлетикадан жаттығулар, жарыстар өткізу үшін арнайы салынған ғимарат.

МҰЗ (мұз айдындары үшін) – ауа райы 0^0-тан төмен суық болған жағдайда табиғи жолмен немесе мұздатқыш машиналардың көмегімен қолдан қатырылады.

МҰЗДАҚ – көптеген жылдар бойы тұрып, үнемі жылжып отыратын қар, жаңбыр, қырау сияқты атмосфералық шөгінділерден құралып, маңайындағы қардан биік орналасқан мұздың әжептеуір жиынтығы.

МҰЗҚҰЛАУ – биік жардың шетіне жылжып келген мұздақтың сынған бөліктерінің биіктен құлайтын жолы.

МҰЗ ЖАРҒЫШ – мұздың, мұздақ қардың бетін ойып баспалдақ жасауға, қауіпсіздік немесе өзін қа-уіпсіздендіруге, құлаған сәтте тұтылып қалуға, тік жарларда баспалдақ жасауға арналған альпинистердің құралы. Мұз жаргыш басы имек болат балғадан, күректен және ұшында болат сүймені бар қолға орайтын бау тағылған ағаш саптан тұрады, мұз жарғыштың ұзындығы 60-100 см., салмағы – 1,5-1,8 кг.

МҰЗ ТЕГІСТЕГІШ – конькимен сырғанайтын жолдардың бетін тегістеуге арналған жабдық.

ЛЕНТА ЧЕМПИОНА – шелковая красная или другого яркого цвета лента с соответствующей надписью вручается победителям чемпионатов страны по различным видам спорта.

ЛЕСТНИЦА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ – деревянная лестница с круглыми перекладинами, установливаемая на любой высоте и под различными углами. Применяется при выполнении различных гимнастических упражнений.

ЛЕСТНИЦА РЕШЕТЧАТАЯ (трап) – специальный снаряд для лазания при тренажерных занятиях и соревнованиях в пожарном спорте.

ЛЕТАЮЩАЯ МОДЕЛЬ – любая модель летательного аппарата, не могущая поднять в воздух человека.

«ЛЕТУЧИЙ ГОЛЛАНДЕЦ» – класс яхт – швертботов – монотипов международного класса с экипажем 2 человека, Олимпийский класс – с 1960 г. отличительным знак. «FD» .

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА – основной вид лечебной физкультуры. В Л.г. наряду с физическими упражнениями общеукрепляющего характера, применяемых для нормализации функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, входят специальные упражнения на восстановление наружных функций, профилактических осложнений.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛФК) – лечебный метод применения физической культуры для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного человека, его трудоспособности и предупреждения осложнений заболевания.

ЛЁТ-КУВЫРОК – прыжок прогнувшись с последующим кувырком вперёд (рис. 10).

ЛИГА – отдельная группа команд или спортсменов равных по мастерству.

ЛИГХ – Международная лига хоккея с шайбой. Основана в 1908 г.

ЛИДЕР – спортсмен или команда, идущий первыми в соревновании, возглавляющий

ЧЕМПИОННЫҢ ТАСПАСЫ – спорттың кез келген түрінен мемлекеттің чемпионатында жеңімпаздың мойнына кигізілетін түсі қызыл немесе ашық түсті жібектен жасалған таспа бау.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ САТЫ – жұмыр белағаштары бар әртүрлі биіктікке, әртүрлі бұрышпен қиғаштап қойып нешетүрлі гимнастикалық жаттығуларды орындауға болатын спорттық саты.

ТОРКӨЗ БАСПАЛДАҚ (трап) — өрт сөндіру спортында, жаттығулар мен жарыс кезінде жоғары өрмелеу үшін жасалған арнайы жабдық.

ҰШҚЫШ МОДЕЛЬ – адамды әуеге көтере алмайтын ұшу құралының кез келген үлгісі.

«ҰШҚЫР ГОЛЛАНД» – швертбот қайықтарының тобындағы экипажы 2 адамнан тұратын халықаралық дәрежедегі, 1960 жылдан бері олимпиялық дәрежедегі латын әрпімен «FD» белгісі бар қайық.

ЕМДІК ГИМНАСТИКА – емдік дене тәрбиенің негізгі түрі. Е.г.-га денсаулықты, жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйесін нығайтатын дене жаттығуларымен қатар, аурудың алдын алуға, жұмыс істеу қабілетін жақсарту, ауырған дене мүшелерін қалпына келтіруге арналған жаттығуларды таңдап алу да енеді.

ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ (ЕДТ) – науқас адамның денсаулығын, еңбекке қабілеттігін тез әрі толығынан қалпына келтіруге және аурудың асқынуының алдын-алу мақсатында жүргізілетін дене тәрбиесінің емдік тәсілі.

ҰШЫП БАРЫП АЙНАЛЫП ТҮСУ – алға қарай секіргеннен кейін бүгіліп барып айналып түсу.

ТОП – шеберліктеріне қарай спортшылардан немесе командалардан құралған жеке топ.

ЛИГХ – негізі 1908 жылы қаланған шайбалы хоккейден халықаралық лига.

ТОП БАСТАУШЫ – жарыс, жүгіру кездерінде немесе турнир кестесінде бірінші

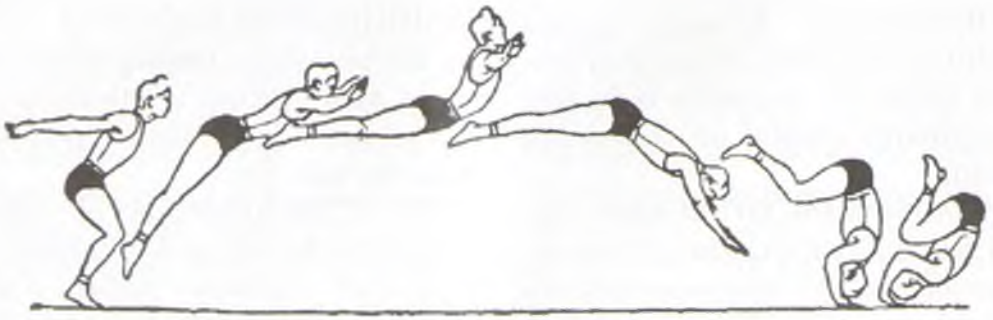


Рис. 10. Лёт-кувырок.

забег, заход или возглавляющий команду в турнирной таблице.

ЛИДИРОВАНИЕ – ведение гонок, скачек или бега одним из участников соревнований.

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА – часть сосудистой системы организма; она состоит из лимфатических капилляров и сосудов, по которым течет лимфа в направлении к сердцу.

ЛИНИЯ ОГНЯ – часть разметки стрельбища спортивного тира, площадки траншейных стендов.

ЛИНИЯ ПРИЦЕЛИВАНИЯ – прямая, идущая от глаза стрелка через прицельные приспособления в точку прицеливания.

ЛИНИЯ СВОБОДНЫХ БРОСКОВ (в спортивных играх) – часть разметки боковой линии поля, где игрок имеет право на бросок мяча, вышедший за линию поля.

ЛИНЬКА (линяньс) – смена перьев у птиц и мехового покрова у животных.

ЛИТОВСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ И ИГРЫ – жиргу линктенес (конные скачки), кирвис (метание топора), мушкутас (командная игра, напоминающая русскую лапту), ратинис (игра похожая на хоккей на траве), ристинес (национальная борьба), собуянтис стисбас (игра в воде), тетервино мушимас аудееле, акуония, линялис, шяшкогау-димас и др.

ЛИЦЕВАЯ ЛИНИЯ – часть разметки спортивного поля.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – комплекс гигиенических правил, выполняемых в целях укболып топ басына шыққан спортшы немесе команда.

ТОП БАСТАП ШЫҒУ – жарыстың бір бөлігінде немесе тұтас қашықтықта жүру, атшабыс немесе жүгіру кезінде бәсекеге қатысушылардың арасында бірінші болу.

ЛИМФА ЖҮЙЕСІ – лимфа капиллярлары мен тамырларынан тұратын және солардың бойымен жүрекке қарай түссіз сұйық зат (лимфа) ағатын тәннің түтікше тамыр жүйесінің бөлігі.

ОҚ АТУ ШЕБІ – спорттық нысана көздеудің траншея стенді алаңшасының шегі сызылған жердің оқ ұшатын бөлігі.

КӨЗДЕУ СЫЗЫҒЫ – көздеу құралы арқылы нысанаға алынған нүкте мен мергеннің көзі арасындағы түзу сызық.

ЕРКІН ЛАҚТЫРУ СЫЗЫҒЫ (спорт ойындарында) – сыртқа кеткен допты ойынға қосуға ойыншыға рұхсат етілетін қаптал сызықтың бір бөлігі.

ТҮЛЕУ – құстардың қауырсындары мен жануарлардың жүндері түсіп қайтадан алмасуы.

ЛИТВАНДАРДЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – жиргу линктенес (ат бәйгесі), кирвис (балта лақтыру), мушкутас (орыс қашағына ұқсас ойын), растинис (көгалдагы хоккейге ұқсас ойын), раетинес (ұлттық күрес), сюбуоянитис стие бас (судағы ойын), мушимас, аудееле, агуонеле, линялис, шяшкогау-димас т.б.

ҚАРСЫ БЕТТЕГІ СЫЗЫҚ – спорт алаңындағы сызықтың бөлігі.

ЖЕКЕ БАСТЫҢ ТАЗАЛЫҒЫ – денсаулықты нығайту және жұмысқа ка-

репления здоровья и обеспечения высокой работоспособности.

ЛИЧНОКОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – соревнования спортивные, в которых результаты определяются по достижениям каждого отдельного участника и всей команды в целом.

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ – относительно устойчивая совокупность социально-значимых, морально-психологических черт, характеризующих человека как члена общества, которые проявляются и формируются в процессе его деятельности в повседневной жизни.

ЛИЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – соревнования спортивные, в которых определяются достижения только отдельных участников.

ЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – результат, показанный тем или иным участником спортивных соревнований.

ЛОВЛЯ МЯЧА – специальный технический прием, которым пользуются в ряде спортивных игр. Приёмы ловли мяча.: в прыжке, с падением, двумя руками, без падения на бегу, на месте, одной рукой, на бегу одной рукой, низкого мяча, низкого мяча с падением и т.д.

ЛОВЧИЕ ПТИЦЫ – пернатые хищники, издавна приручаемые человеком для охоты с ними на диких птиц и зверей.

ЛОДКА – небольшое судно для плавания. Бывает ручная (с вёслами), парусная и моторная.

ЛОДКИ СПОРТИВНЫЕ – гребные и моторные суда, предназначенные для учебно-тренировочной работы и соревнований.

ЛОЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ – действия (финты), применяемые спортсменами с целью дезориентации противника.

«ЛОКОМОТИВ» – добровольное спортивное общество профессионального союза рабочих железнодорожного транспорта. Основано в 1945 г.

ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ – соединение плечевой кости с костями предплечья.

білеттілікті қамтамасыз ету мақсатында жасалатын тазалық тәртібінің жиынтығы.

ЖЕКЕЛЕЙ-КОМАНДАЛЫҚ ЖАРЫС – нәтижесі әрбір спортшының жеке және команданың жалпы табыстарының негізінде шығарылатын спорт жарысының түрі.

СПОРТТАҒЫ ЖЕКЕ ТҰЛҒА – адамның күнделікті өмірінің нәтижесінде қалыптасқан қоғамның мүшесі ретінде моральдық, мінез-құлық өзгешеліктеріне баға беретін, әлеуметтік маңызы бар, бойдағы қасиетімен бағаланатын тұлға.

ЖЕКЕЛЕЙ ЖАРЫС – тек қана жеке спортшылардың жетістігін анықтайтын спорт жарысы.

ЖЕКЕ НӘТИЖЕ – спорт жарыстарында оған қатысушы жеке спортшының көрсеткіші.

ДОПТЫ ҰСТАУ – кейбір спорт ойындарында пайдаланатын арнайы техникалық әдіс. Допты ұстаудың түрлері: жүгіріп келе жатып қос қолмен, жүгіріп келе жатып бір қолмен, орнында тұрып, секіріп, құлап, құламай, қос қолмен, бір қолмен, төмен ұшқан допты, төмен ұшқан допты құлап бара жатып, (құлап) т.б.

АУШЫ ҚҰСТАР – жабайы құстар мен аңдарды аулау үшін ерте уақыттан адамның қолға үйрсткен жыртқыш құстары.

ҚАЙЫҚ – жүзуге арналған шағын құрал. Қ-тар еспелі (ескегі бар), желкенді және моторлы болып бөлінеді.

СПОРТ ҚАЙЫҚТАРЫ – оқу-жаттығу жұмыстары мен жарыстар өткізуге арналған еспе және моторлы қайықтар.

АЛДАМШЫ ӘРЕКЕТТЕР – қарсыласын жаңылыстыру үшін спортшылар қолданатын әрекеттері (финттер).

«ЛОКОМОТИВ» – теміржол транспорты кәсіподақтарының ерікті спорт қоғамы. 1945 ж. құрылған.

ШЫНТАҚ БУЫНЫ – қолдың қар сүйегін білек сүйегімен жалғастыратын буын.

ЛОПИНГ – снаряд, применяемый космонавтами, парашютистами, гимнастами и акробатами для тренировки вестибулярного аппарата, управляющего равновесием.

ЛОТ – прибор для измерения глубины воды, представляющий собой шнур (лотлинь), разбитый на метры, со свинцовым грузом на конце.

ЛОЦИЯ – часть науки о судовождении. Описание морей, водных путей и побережий для нужд судовождения.

ЛОШАДЬ (в спорте) – домашнее животное, используемое в конных видах спорта. По классификации Лошади подразделяются на две группы: спортивные: по происхождению английские, арабские чистокровные, ахалтекинская, казахская, донскае кучумские и т. д.; и шаговые рабочие: беговая, верховая, скаковая, чистокровная.

ЛУЗА (пол. lusa) – приспособление с подвешенном к нему сетчатым мешочком по краю бильярдного стола.

ЛУК – оружие, состоящее из древка и тетивы.

ЛХОЦЗЕ («Южный пик» – тибетское название) – восмитысячник (гл. вершина 8545 м, восточная 8150 м), расположенный в Центральных Гималаях между Макалу и Джомолунгмой.

ЛЫЖЕХРАНИЛИЩЕ – помещение для хранения и выдачи лыж на лыжной станции.

ЛЫЖИ – инвентарь. Лыжи бывают: беговые, водные, водно-моторные, гоночные, горные, детские, лесные, окантованные, охотничьи, прыжковые, роликовые, слаломные, спортивные, туристские и т.д.; для передвижения человека по снегу, по горным склонам, по воде и по асфальту.

ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ, северное двоеборье **(франц. название combine nordique – северная комбинация)** – вид лыжного спорта, включающий прыжки с 70-метрового трамплина и гонку на 15 км.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ – один из основных видов спорта в системе физич. воспитания.

БЕЛДЕМШЕ – тепе-теңдік қалпын ұстауды жетілдіруге арналған ғарышкерлер, желкермешілер, гимнасттар және акробаттар пайдаланатын жалпақ белдік.

ӨЛШЕУІШ – ұшына қорғасын салмақ байланған, әр метрлік бөлігі белгіленген, судың тереңдігін өлшеуге арналған арқаншіптен жасалған аспап.

ЛОЦИЯ – қайықтардың (кемелердің) суда жүзуі, теңіздер, су жолдары, жүзу сапарлары мен жағалаулар туралы ғылым.

ЖЫЛҚЫ (спортта) – (ат спорты түрлері үшін пайдаланылатын) үй жануары. Жіктелу жағынан жылқы екі топқа бөлінеді: тез шабатын спорттық шабысты, желісті, салт мінетін және тазақанды және жұмысқа жегілетін жылқылар, тұқымы жағынан: ағылшын, араб тазақанды тұқымдары, ахалтеке, қазақ, дон, көшім жылқылары және т.б.

ТОРҚАЛТА (пол. lusa) – бильярд тақтасының бұрыштарындағы тесіктердің аузына ілінген тар көзді қалта.

САДАҚ – жақ ағашынан және адырнадан тұратын қару.

ЛХОЦЗЕ (тибетше – оңтүстік шың) – екі шыңнан (негізгісі 8545 м. шығыстағы кішісі 8150 м.) тұратын орталық Гималайда Макалу мен Джомолунгманың арасындағы сегізмыңдықтар.

ШАҢҒЫ ҚОЙМАСЫ – шаңғы станциясындағы шаңғыларды сақтайтын және беретін орын.

ШАҢҒЫ – қардың, асфальттың үстімен, тау беткейімен, судың бетімен адамның қозғалуы үшін жасалған құрал. Шаңғылар мынадай түрлерге: жүгіру, су, су-моторлы, жарыс, тау, балалар, орман, тұмшаланған, аңшы, доңғалақты, слалом, туристік және т.б. болып бө-лінеді.

ШАҢҒЫ ҚОССАЙЫСЫ, солтүстік қоссайысы **(франц. аталуы combine nordique – солтүстік қосындысы)** – 70 метрлік тұғырдан секіру және 15 км-ге жарысу біріккен шаңғы спортының түрі.

ШАҢҒЫ СПОРТЫ – дене тәрбиесі жүйесіндегі негізгі спорт түрлерінің бірі.

Лыжный спорт включает гонки, прыжки с трамплина, слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, фристайл, биатлон и многоборье (лыжное, горнолыжное и современное зимнее двоеборье, горное троеборье).

ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ – туристские путешествия, совершаемые на лыжах.

ЛЫЖНЯ – след, проложенный на снегу лыжами. Отрезок или кольцевая трасса, по которой движется лыжник. В этом значении различают лыжни учебные, тренировочные, соревновательные.

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ – согласно олимпийской хартии, любителем является тот, кто занимается спортом по своему собственному желанию, ради развлечения и своего физич. развития, но не получает от этого прямо или косвенно никакой материальной выгоды.

ЛЯКРОСС (анғл. lacrosse, от франц. la crosse — клюшка) – спортивная командная игра в мяч с ракеткой-клюшкой. Произошла от игры канадских индейцев. В 1904 и 1908 г.г. входила в программу Олимпийских Игр.

Онын құрамына шаңғымен жарысу, тұғырдан секіру, слалом, слалом-гигант, құлдырап түсу, фристайл, биатлон және шаңғы, тау шаңғысы, қазіргі қысқы қоссайыс, тау үшсайысы енеді.

ШАҢҒЫ ТУРИЗМІ – шаңғымен туристік жорық жасау.

ШАҢҒЫ ІЗІ – қар үстінде шаңғымен салынған із. Шаңғымен жарысу үшін қашықтықтың бір бөлігі таңдап алынады немесе айналма жол ретінде із салынады. Шаңғы ізі үйрену, жаттығу және жарыс өткізу үшін салынады.

ӘУЕСҚОЙЛАР СПОРТЫ – Олимпиялық хартияға сәйкес, өзінің тілегі бойынша бос уақытында дене бітімін жетілдіру үшін спортпен айналысатын және бұл үшін тікелей де, жанама да қаржылай пайда таппайтын әуесқойлардың спорты.

ЛЯКРОСС (ағыл. lacrosse, франц. la cross — таяқша) – қалақша таяқпен ойнайтын командалық спорт ойыны. Канадалық үндістерден тараған бұл ойын 1904 және 1908 жылдары олимпиялық ойындардың бағдарламасына енді.

М

«М» – один из видов свободного класса гоночных швертботов в парусном спорте.

МАГАЗИН (в спортивном оружии) – одна из частей винтовки или пистолета, служащая для помещения нескольких патронов.

МАЗИ ЛЫЖНЫЕ – специальный химический состав, который наносится на скользящую поверхность лыж для улучшения скольжения и предохранения лыж от изнашивания.

МАЗКА (в бильярде) – шар загораживающий цель, куда желательно попасть битком.

МАКАЛУ (Кама-Лунгдце – пик долины Кама – тибетское, 8470 м) – вершина Главного Гималайского хребта у русла реки Арун.

«М» – желкен спортында жарыска түсетін швертботтар тобындағы қайықтардың бір түрі.

ҚОРАП (спорттық қаруда) – винтовка немесе пистолеттің оқтары салынатын осы қарулардың бір бөлігі болып табылатын жабдық.

ШАҢҒЫ МАЙЛАРЫ – шаңғымен жүруді жақсартатын және оны тозудан сақтайтын, оның сырғанайтын бетіне жағылатын арнайы химиялық құрам.

БӨГЕСІН (бильярдта) – ұратын шарды көздеген жерге тигізуге мүмкіндік болып тұрғанда жолды бөгеп тұрған шар.

МАКАЛУ (тибетше Кама-Лунгдце; 8470 м) – Арун өзені басталатын үлкен Гималайдың жотасындағы шың.

МАККАБИ – всемирное объединение еврейских гимнастических и спортивных ассоциаций.
МАК-КИНЛИ – высочайшая вершина (6193 м) Кордильер в Северной Америке.

МАЛИК – след зайца (преимущественно русака).
МАЛЫЙ ТЕННИС – спортивная игра, во многом сходная с теннисом.
МАНАСЛУ («душа» – санскритское; она же Кутанг – «плоская» – тибетское) – топографическое обозначение – пик XXX (8128 м), расположенный в Главном Гималайском хребте восьмитысячников.
МАНЕВРИРОВАНИЕ – передвижение и действия спортсмена с целью выбора более удобной позиции для удара (напр., в футболе, боксе), для броска (напр., в баскетболе, гандболе, водном поло), для нанесения укола в фехтовании и т.п.

МАНЕЖНАЯ СКАЧКА (в конном спорте) – одно из названий соревнований по выездке (обычно в программе конного троеборья).
МАНЕЖ СПОРТИВНЫЙ – крытое помещение, специально построенное для тренировки и проведения соревнований по легкой атлетике, гимнастике, конному спорту, и т.п. видам спорта.
МАРАКАНА – муниципальный стадион в Рио-де-Жанейро, являющийся крупнейшим футбольным стадионом мира. Построен специально к розыгрышу первенства мира по футболу 1950 г. Вместимость – 155.000 человекомест.
МАРАФОНСКИЙ БЕГ – бег на дистанцию 42 км 195 м. Своё наименование получил по названию местечка Марафон, расположенного к северу от Афин.

МАРКЁР (фр. marqueuer, marquer — отмечать) – контрольная отметка на теле спортсмена фоном краской, пластырем, указывающая контролируемую точку.
МАРКИРОВКА ПУТИ – установка или нанесение знаков или условных обозначений, указывающих направление движения.

МАККАБИ – еврейлердің гимнастикалық және спорт ассоциацияларының дүние жүзілік бірлестігі.
МАК-КИНЛИ – Солтүстік Американың Кордильер тауындағы ең биік шың (6193 м).
МӘЛІК – қояннның ізі (басым көпшілігінде еркегінің).
КІШІ ТЕННИС – көп ретте тенниске ұқсас спорт ойыны.
МАНАСЛУ (санскриптше «жан»; тибетше Кутанг «жайпақ») – топографиялық белгісі XXX (8128 м.) – Үлкен Гималай жотасына орналасқан сегізмыңдық шың.

ЫҢҒАЙҒА КЕЛТІРУ, ЫҢҒАЙЛАУ – тебу, соғу үшін (футболда, бокста), көздеу, лақтыру (баскетболда, қол добында, су добында), сайыста шаншу үшін өзіне қолайлы жерді таңдап алу мақсатымен спортшының жасайтын әрекеті мен қозғалысы.
МАНЕЖДЕ ШАБУ (ат спортында) – атпен өнер көрсетудің бір түрі (ат үшсайысының бағдарламасында).

СПОРТ МАНЕЖІ – жеңіл атлетикадан, гимнастикадан, ат спортынан т.б. спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізу үшін арнайы салынған жабық гимарат.
МАРАКАНА – Рио-де-Жанейро қаласындағы дүниежүзіндегі ең үлкен муниципальдық футбол стадионы. 1950 жылы әлем чемпионатын өткізу үшін әдейі салынған. Сыйымдылығы 155.000 адамдық.

МАРАФОНДЫҚ ЖҮГІРІС – 42 км. 195 м. қашықтыққа жүгіру. Өзінің атауын Афины қаласының солтүстігінен 40 км. қашықтықтағы Марафон жазығына байланысты алған.
ТАҢБА (фр. marqueuer, marquer отмечать) – спортшының денесіне бояумен, жабысқақпен салынған тексерілетін нүктені белгілейтін таңба.
ЖОЛДЫ БЕЛГІЛЕУ – қозғалыстың бағытын көрсететін, келісілген шартты белгілер мен таңбаларды жол бойына салып қою.

МАРШРУТ – путь следования в путешествии, экспедиции, экскурсии восхождении.

МАРШРУТНАЯ КОМИССИЯ – создается из опытных туристов, правомочных разрешать туристские путешествия.

МАСКА – приспособление во время тренировок и соревнований по некоторым видам спорта для защиты головы от травм.

МАССАЖ (франц. massage) – метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность дозированного действия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

МАССАЖ СПОРТИВНЫЙ – система приемов воздействии руками на тело спортсмена с целью повышения его работоспособности перед выполнением физических упражнений или содействия его восстановлению после напряжённой тренировки, соревнований.

МАССАЖИСТ – лицо со специальной подготовкой в области теории и практики массажа.

МАССАЖНАЯ КОМНАТА – оборудованное помещение для массажа.

МАСШТАБ КАРТЫ – степень уменьшения линий местности при изображении их на карте.

МАСШТАБ – степень уменьшения длин линий на планах, картах по сравнению с их размерами на местности.

МАТ – конечное положение в шахматной партии, при котором король одной стороны (проигравшей) находится под боем и нельзя ни увести его из под шаха, ни защитить, перекрыв линию действия атакующей его фигуры, ни взять эту фигуру.

МАССА ТЕЛА – один из основных признаков, свидетельствующих о физическом развитии человека.

МАТЧ – состязания между двумя или несколькими спортсменами (командами).

БАҒЫТ-БАҒДАР – саяхат, сапар, экспедиция жасауда, шыңға шықанда жүріп өтетін жол.

МАРШРУТ КОМИССИЯСЫ – туристік жорықтарға рұқсат беруге құқықты бар, тәжірибелі туристерден құрылған комиссия.

БЕТПЕРДЕ – спорттың кейбір түрлерінен өтетін жаттығулар мен жарыстар кезінде жарақаттардан басты сақтайтын жабдық.

СЫЛАУ (франц. massage) – сылаушының қолымен немесе (сиректеу) арнаулы аспаппен адам денесінің сыртқы қабатының әртүрлі бөліктеріне әсер ететін мөлшерленген қимылмен емдеу немесе укалау.

СПОРТТЫҚ СЫЛАУ – көп күш түсетін жаттығулар мен жарыстардан кейін спортшыны қалпына келтіру мен оның жұмыс қабілетін көтеру үшін жаттығулар жасаудың алдында спортшының денесін қолмен укалап әсер ету әдістерінің жүйесі.

СЫЛАУШЫ – сылау жасаудың тәсілдері мен әдістерін білетін арнайы дайындықтан өткен маман.

СЫЛАУ БӨЛМЕСІ – сылап-сипау үшін арнайы жабдықталған бөлме.

КАРТАНЫҢ КӨЛЕМІ – жер бедері белгіленген көлемі кішірейтіліп көрсетілген сызба.

МАСШТАБ – карталарды жоспарлардағы сызықтар ұзындығының олардың орналасқан жерлерінің көлемімен салыстырғанда кішірейтілген өлшемі.

МАТ – қарсы ойыншы шабуыл жасаған сәтте, корольді алып кетуге, жолын жабуға немесе шабуылдаушы фигураны жеп қойып шахтан қорғануға болмайтын, ұтылған жақтың королі қарсы жақтың шабуылына тап болған шахмат партиясының соңғы жағдайы.

ДЕНЕНІҢ КӨЛЕМІ – адамның дене дамуын көрсететін негізгі белгілерінің бірі.

МАТЧ – 2 немесе одан да көп спортшылардың (командалардың) өзара кездесуі.

МАТЫ – мягкая предохранительная подстилка. Применяется для смягчения силы удара при приземлении после прыжков и при падении, а также для предупреждения ушибов во время борьбы, акробатики и гимнастики.

МАХ – свободное, широкое движение частью тела (рукой, ногой) или всем телом вокруг точки опоры или виса на гимнастическом снаряде.

МАЧТА – главная составная часть рангоута яхты, вертикальное дерево, устанавливаемое на палубе. К мачте крепятся паруса. Мачты могут быть деревянные и металлические.

МАЧТА СТАРТОВАЯ – мачта, установленная на берегу или стартовом судне и служащая для подъема сигналов, относящихся к старту парусных, гребных или водно-моторных гонок.

МЕГАФОН (рупор) – расширяющаяся на конус металлическая труба, служащая для усиления человеческого голоса.

МЕДАЛИ – почетные значки, вручаемые победителям и призёрам соревнований.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ – спортом запрещается заниматься людям, имеющим следующие нарушения: нервной системы – атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания; органов кровообращения — атеросклероз, гипертоническая болезнь и т.д.

МЕДИЦИНСКИЙ КОДЕКС – раздел Олимпийской хартии, запрещает применение участниками Олимпийских игр допинговых средств, содержит положения о медицинском контроле спортсменов.

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР СПОРТСМЕНА – каждый спортсмен обязан иметь медицинский паспорт, в который должны быть записаны результаты медицинского осмотра, диспансеризации, вра-

ТӨСЕНІШ – секіргеннен кейін жерге түскенде, сол сияқты белдесу, акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды орындау кездерінде жарақат алудан сақтандыру үшін қолданылатын жұмсақ жабдық.

СЕРМЕУ – гимнастикалық жабдыққа асылып немесе оның бір жерінен ұстап барлық денемен немесе оның басқа мүшелерімен (қолмен, аяқпен) еркін, кең қимыл жасап тербелу.

ДІҢГЕК – желкенді қайық (кеме) палубасының үстіне тік қадалған бағана. Ағаштан немесе темірден жасалған діңгекке желкен керіледі.

СӨРЕ МҰНАРАСЫ – желкенді, есетін және су-моторлы қайықтарға жарысты бастауға белгі беретін жиекте немесе қайықтың үстінде тұратын мұнара.

ДЫБЫС КҮШЕЙТКІШ (рупор) – адамның дауысын күшейтуге арналған конус тәріздес металл түтік.

МЕДАЛЬДАР – жарыстың жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне тапсырылатын марапат белгілері.

СПОРТПЕН АЙНАЛЫСУҒА ДӘРІГЕРДІҢ РҰҚСАТ БЕРМЕУІ – денсаулығында мынадай кінәраттары бар адамдарға спортпен айналысуға рұқсат бермейді: жүйкенің тозуы (атеросклероз), неврит, вегетоневроз, жүйкенің қозуы, спондилоартроз, ми шайқалуы, эпилепсия, энцефалопатия, психикалық, қан айналысының аурулары — атеросклероз, қан қысымының көтерілуі (төмендеуі) т.б.

ДӘРІГЕРЛІК КОДЕКС – олимпиялық ойындарға қатысушылардың қоздырғыш дәрілерді қабылдауына тыйым салатын, спортшыларды медициналық бақылаудың ережесі белгіленген Олимпиялық хартияның бөлімі.

СПОРТШЫНЫ ДӘРІГЕРЛІК ТЕКСЕРУ – әрбір спортшының, оның денсаулығын тексерудің нәтижелері жазылған дәрігерлік құжаты болуға тиіс. Онда тексерістен өтуі, дәрігердің ақыл-кеңесі мен

чебные рекомендации и отметка об их выполнении, сведения о травмах, полученных спортсменом на тренировках или соревнованиях.

МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ – практические выводы врача относительно влияния занятий физической культурой и спортом, сделанные на основании врачебного наблюдения, врачебно-педагогических наблюдений и других данных.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ – в соответствии с правилами соревнований осуществляется местными органами здравоохранения и предусматривает допуск к соревнованиям здоровых и подготовленных спортсменов.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ – комплекс мероприятий, задача которых: врачебный контроль над здоровьем участников, организация медицинской помощи и санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения соревнований.

МЕЖДУНАРОДНАЯ БОКСЁРСКАЯ АССОЦИАЦИЯ (WBA) – создана в 1921 г.

МЕЖДУНАРОДНАЯ БОКСЁРСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ (WBO) – создана в 1988 г.

МЕЖДУНАРОДНАЯ БОКСЁРСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ (IBF) – создана в 1983 г. в Атлантик-Сити, объединяет боксёров-профессионалов Америки и другие стран, не вошедших в др. боксерские организации.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ – специализированное учреждение при МОК, создано в 1961 г. для изучения и практического применения образовательных знаний (в области физического воспитания и спорта) с целью пропаганды Олимпийского движениями и социальных принципов спорта.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КОННОГО СПОРТА (FEI) – создана в 1921 г.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА – основана в 1948 г. в Люксембурге.

оның орындалуы, спортшының жаттығулар мен жарыстар кезінде алған жарақаттары туралы мәліметтер жазылуы тиіс.

ДӘРІГЕРЛІК ҚОРЫТЫНДЫ – дәрігерлік зерттеу және дәрігерлік-педагогикалық бақылау т.б. анықтамалардың негізінде жасалған дене тәрбиесі және спортпен айналысудың әсеріне қатысты дәрігерлік тұжырымдама.

ЖАРЫСТЫ ДӘРІГЕРЛІК ҚЫЗМЕТПЕН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ – жарысты өткізу ережесіне сәйкес жарысқа денсаулықтары мен дайындығы мықты спортшыларды жіберуді жергілікті денсаулық сақтау орындары жүзеге асырады.

ЖАРЫСТАРҒА МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ – алға қойған міндеттері: жарысқа қатысушылардың денсаулығына дәрігерлік бақылау жасау, дәрігерлік жедел жәрдем көмегін ұйымдастыру және жарысты өткізу тәртібіне сәйкес санитарлық-тазалықты қадағалау.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҚАУЫМДАСТЫҒЫ (WBA), – 1921 жылы құрылған.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҰЙЫМЫ (WBO) – 1989 жылы құрылған.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БІРЛЕСТІГІ (IBF) – Боксшылардың өзге бокс ұйымдарына енбейтін АҚШ пен басқа мемлекеттердің кәсіби боксшыларын біріктіретін ұйым. 1983 жылы Атлантик-Ситиде құрылған.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ОЛИМПИЯЛЫҚ АКАДЕМИЯ – 1961 жылы ХОК-тың жанынан дене тәрбиесі мен спортты насихаттау мен Олимпиялық қозғалыс мұраттары және оның әлеуметтік принципте-рін оқып үйрену, әрі тәжірибеде пайдалану мақсатында құрылған арнайы мекеме.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ АТ СПОРТЫ БІРЛЕСТІГІ (FEI) – 1921 жылы құрылған.

УНИВЕРСИТЕТТІК СПОРТТЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БІРЛЕСТІГІ – негізі 1948 жылы Люксембург қаласында қаланған.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ (ФИХ) – основана в 1924 г. в Париже.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ НА ПРИЗЫ ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН – в целях популяризации и развития некоторых видов спорта производятся по волейболу, по борьбе самбо, казахша курес, боксу, по большому теннису.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БОКСЕР-СКИЙ СОВЕТ – создан в 1963 г.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНЬКОБЕЖНЫЙ ТУРНИР НА ПРИЗЫ СОВМИНА КАЗ.ССР – проводится с 1951 по 1989 г.г. в спортивном комплексе Медеу.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КОМИТЕТ ГЛУХОНЕМЫХ – основан в 1924 г. в Париже.

МЕЗОЦИКЛ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (греч. mesos+kyklos промежуточный) – объединённый планом решения некоторой задачи подготовки; продолжительность мезоцикла обычно 1-2 месяца.

МЕЛЬ – наносное образование в водоёме, подводное или выходящее на поверхность воды, препятствующее прохождению судов или затрудняющее его.

МЕМОРИАЛ «ПОГИБШИМ В ГОРАХ» – открыт 14.11.1999 в воротах Туюксу (Малое Алматинское ущелье). Создан национальным фондом альпинистов Республики Казахстан.

МЕМОРИАЛЫ – спортивные соревнования, посвященные памяти выдающихся спортсменов, тренеров, внесших весомый вклад в развитие спорта, а также лиц имеющих значительные заслуги перед государством. В Казахстане проводятся мемориалы, посвященные памяти Г.Косанова, К.Байдосова, О.Жарылгапова, А.Нурмаханова, Ш.Серикова, О.Канлыбаева, Б.Саттарханова и др.

МЕНЕДЖЕР – наёмный специалист, который самостоятельно руководит тем или иным видом деятельности (и в спортивной деятельности), но находится в непосредственной зависимости от владельца основного капитала.

КӨГАЛДАҒЫ ХОККЕЙДЕН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БІРЛЕСТІК (ФИХ) – негізі 1924 жылы Париж қаласында қаланған.

ҚАЗАҚСТАН ПРЕЗИДЕНТІНІҢ ЖҮЛДЕСІ ҮШІН ӨТЕТІН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТУРНИРЛЕР – кейбір спорт түрлерін насихаттау және дамыту мақсатында волейболдан, самбо күресінен, қазақша күрестен, бокстан, ат спортынан, үлкен теннистен өтетін жарыстар.

БОКСШЫЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ КЕҢЕСІ – 1963 жылы құрылған.

ҚАЗАҚ КСР-і ҮКІМЕТІНІҢ ЖҮЛ-ДЕСІ ҮШІН КОНЬКИДЕН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЖАРЫС – 1951-1989 жылдардың арасында «Медеу» мұз айдында өтіп тұрған жарыс.

САҢЫРАУЛАРДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СПОРТ КОМИТЕТІ – негізі 1924 жылы Париж қаласында қаланған.

ЖАТТЫҒУДЫҢ ӨЛАРА КЕЗЕҢІ (грек. mesos+kyklos аралық) – дайындық жаттығуларының кейбір міндеттерін шешудің біріккен жоспарының аралығы. Бұл кезеңнің ұзақтығы 1-2 айға созылады.

ҚАЙЫРЛАУ – қайықтардың жүруіне немесе өтуіне (қайырлап қалу) кедергі келтіретін тайыз су немесе су астында жатқан құмдауыт.

«ТАУДА ҚАЙТЫС БОЛҒАНДАРДЫҢ» ҚҰЛПЫТАСЫ – Кіші Алматы шатқалындағы Тұйықсуда 14.11.1999 ж. ашылған құлпытас. Қазақстан Республикасы альпинистерінің ұлттық қорының көмегімен ашылды.

МЕМОРИАЛДАР – мемлекеттің алдында немесе спорттың өркендеуі үшін зор үлес қосқан атақты спортшылар мен жаттықтырушыларды еске түсіруге арналған спорт жарыстары. Қазақстанда Ғ.Қосанов, Қ.Байдосов, О.Жарылғапов, А.Нұрмаханов, Ш.Серіков, О.Қаңлыбаев, Б.Саттарханов атындағы т.б. мемориалдар бар.

МЕНЕДЖЕР – негізгі капитал иесіне тікелей тәуелді бір қызметтің түрін (спортта да) өз бетімен басқаратын жалдамалы маман.

МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ – применение специфической психологической техники, предназначенной для улучшения выступления спортсмена на соревнованиях.

СЕНІМДІ НЫҒАЙТУ – спортшының жарыста жақсы өнер көрсетуіне себепші болуды көздеген арнайы психологиялық әдісті қолдануы.

МЕТАНИЕ ДИСКА – вид легкой атлетики, который метают снаряд из определенного круга, причем он должен приземлиться на отмеченный разделительными линиями сектор (рис. 11).

ДИСК ЛАҚТЫРУ – Жеңіл атлетиканың түрі, белгіленген шеңбердің ішінен лақтырғаннан кейін арнайы шектелген аумақтың ішіне түседі.



Рис. 11. Метание диска.

МЕТАНИЕ КОПЬЯ – вид легкой атлетики, для выполнения которого выделено определенное место (рис. 12).

НАЙЗА ЛАҚТЫРУ – белгіленген аумақ ішінде орындалатын жеңіл атлетиканың түрі.

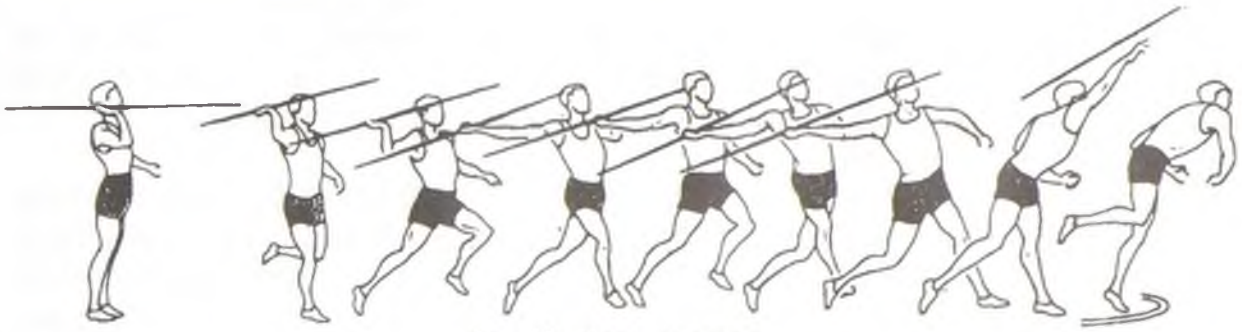


Рис. 12. Метание копья.

МЕТАНИЕ МОЛОТА – вид легкой атлетики, в котором спортсмен метает снаряд из определенного круга, причем тот должен приземлиться в отмеченном разделительными линиями секторе.

БАЛҒА ЛАҚТЫРУ – белгіленген шеңбердің ішінде орындалатын және сызықпен бөлінген аумаққа түсуге тиісті жеңіл атлетиканың түрі.

МЕРИТЕЛЬ (в парусном и водно-моторном спорте) – лицо, имеющее право обмера и подписи мерительного свидетельства спортивных судов.

ӨЛШЕУШІ (желкен және моторлы – су спортында) – қайықтарды өлшеуге құқылы және спорт қайықтарын өлшеуді куәландыратын адам.

МЕРИТЕЛЬНОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО – документ, удостоверяющий класс или величину гоночного балла спортивного судна.

ӨЛШЕУ ҚҰЖАТЫ – спорт қайығының жүру шамасына ұпай беретін немесе оның тобын анықтайтын құжат.

«МЁРТВАЯ ТОЧКА» – состояние острого утомления организма спортсмена в начальном периоде интенсивной физической работы. Наблюдается во время бега на

«ӨЛІ НҮКТЕ» – денеге шектен тыс күш түсірудің кезінде тәннің зорығуынан пайда болатын жағдай. «Өлі нүкте» орта және алыс қашықтықтарға жүгірген кезде,

средние и длинные дистанции; в плавании, гребле, гонках на лыжах и велосипеде, в беге на коньках, в борьбе и в других видах спорта.

«МЁРТВЫЙ ШАР» (в бильярде) – шар, застрявший в губках лузы, и достаточно малейшего толчка или движения воздуха, чтобы он упал в лузу.

МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ – состояние атмосферы над данным пунктом или районом в некоторый момент или промежуток времени. Результаты выступлений в некоторых видах спорта или восхождении зависят от метеорологических условий.

МЕТОД (в спорте) – путь, способ, прием теоретического исследования или практического осуществления результатов спортивной тренировки.

МЕТОДИКА (тренировки) – совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

МЕТОД УПРАЖНЕНИЯ (в спорте) – многократное выполнение каких-либо движений, действий согласно определенным методическим правилам.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ (в процессе тренировки) – пути и способы учебно-тренировочной работы, с помощью которых занимающиеся спортом под руководством тренера овладевают двигательными навыками, умениями и связанными с ними знаниями.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

МЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ (см. биомеханика) – изучает в физических упражнениях только самую простую форму движений – механическое перемещение в пространстве и во времени под действием сил, а также равновесие тел.

МЕХАНОТЕРАПИЯ – метод лечения движениями, выполняемыми больными людьми на специальных снарядах.

жүзгенде, қайық ескенде, шаңғы және велосипедпен жарысканда, конькимен сырғанағанда, белдескенде т.б. спорт түрлерінен жарыстар кезінде байқалады.

«ӨЛІ ШАР» (бильярдта) – торкалтаның ауызына кептеліп тұрып қалған, кішкене жел соққанда немесе итергенде торкалтаға түсіп кететін шар.

АУА РАЙЫНЫҢ ЖАҒДАЙЫ – белгілі бір жерде немесе аймақта азғана мезгілдік атмосфералық өзгерістер. Кейбір спорт түрлеріндегі жарыстың нәтижелері мен шыңға шығудың сәтті аяқталуы ауа райының жағдайына тікелей байланысты.

ІЛІМ (спортта) – спорт жаттығуларының нәтижелерін іске асырудың жолдары, түрлері мен тәсілдік негіздері.

ІЛІМДЕМЕ (жаттығуларда) – жарыс барысындағы спорттық бәсекені жүргізудің түрлері мен тәсілдерінің жиынтығы.

ЖАТТЫҒУ ІЛІМІ (спортта) – белгілі бір әдістемелік ережелерге сәйкес қайсыбір қимылдарды көп рет қайталау.

ҮЙРЕТУ ІЛІМДЕРІ (жаттығулар барысында) – жаттықтырушының басшылығымен спортпен шұғылданушылар қимыл-қозғалыс дағдыларын, іскерліктер мен және олармен байланысты білімдерді меңгерудің оқу-жаттығу жұмыстарының тәсілдері мен жолдары.

СПОРТШЫНЫ ЖАТТЫҚТЫРУ ІЛІМДЕРІ – біркелкі, ауыспалы, қайталау, аралық, айналмалы ойындық, жарыстық түрлер болып бөлінеді.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ МЕХАНИКАСЫ (қара: биомеханика) – кеңістікте механикалық ауысу және уақыт бойынша күштің, сол секілді зат тепе-теңдігінің орын өзгертуі дене жаттығуларында қимыл-қозғалыстың тек қарапайым түрлерін ғана қарастырады.

ҚИМЫЛМЕН ЕМДЕУ – науқас адамдардың арнаулы құралдарда орындайтын қимыл-қозғалыстары арқылы емделу әдісі.

МЕШОК БОКСЁРСКИЙ – цилиндрический или конусообразный снаряд, весом 10, 15, 20 и более кг.

МЕШОК СПАЛЬНЫЙ – сшитое в виде мешка теплое одеяло, употребляемое альпинистами и туристами для ночлега в палатках и на открытом воздухе.

МИЛЯ МОРСКАЯ – единица длины в морской практике, равная 1852 м.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ – обязательная составная часть питания человека, куда входят фосфор и магний, необходимые для нормального течения химических процессов в головном мозгу и мышцах, железо – для построения гемоглобина крови и миоглобина мышц, кальций – для усвоения фосфора и белков, хлористый натрий – для поддержания нормального осмотического давления и удержания в организме воды и другие минералы.

МИОЗИТ – воспаление мышц, которое часто встречается у спортсменов в связи с перетренировкой.

МИОТОНОМЕТРИЯ – прибор, который используется для определения тонуса (эластичности, твердости, упругости) мышц.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ (нем. Mittelspiel) — середина игры (в шахматах), следующая за дебютом.

МИШЕНЬ (в стрельбе из лука и стрелковом спорте) – круглые, конусообразные картонные доски, разделенные круглыми отметками, или летящие мишени (тарелочки).

МНОГОБОРЬЕ – спортивные соревнования, состоящие из нескольких видов, обязательных для выполнения участниками состязаний.

МНОГОДНЕВНЫЙ ПРОБЕГ – автомобильный (ралли), мотоциклетный, велосипедный (напр. «тур де Франс» и т.д.) и конные многодневные соревнования на дальние дистанции.

МОГУЛ – участник должен спуститься по склону, на котором созданы искусствен-

БОКСШЫНЫҢ ҚАБЫ – салмағы 10, 15, 20 кг. кейде одан да көбірек тартатын сопақша келген, бітеу, іші нығыздалып толтырылған жаттығу жабдығы.

ҰЙЫҚТАЙТЫН ҚАП – альпинистер мен туристтер шатыр ішінде және таза ауада ұйықтау үшін қапқа ұқсатып тігілген жылы көрпе.

ТЕҢІЗ МИЛІ – 1852 метрге тең қашықтық теңіздегі өлшемі.

МИНЕРАЛДЫ ТҰЗДАР – адам қоректенетін астың құрамында болуға тиісті: фосфор мен магний – ми мен бұлшық еттердегі химиялық процестердің дұрыс жүруі, қан құрамындағы гемоглобин мен бұлшық еттердегі миоглобинді түзетуге белоктарды сіңіру, хлорлы натрий-осмотикалық қысымды қалпында және тәнде суды ұстау үшін керек темір, кальций-фосфор және т.б. минералды заттар.

МИОЗИТ – жаттығулар кезінде зорығуға байланысты спортшыларда жиі ұшырасатын бұлшық еттердің ауыруы.

МИОТОНОМЕТРИЯ – бұлшық еттердің қалпын (созылмалығын, қаттылығын, серпілмелігін) анықтауға пайдаланатын құрал.

МИТТЕЛЬШПИЛЬ (неміс тілінде Mittelspiel) – ойынның бастауы, дебюттен кейін жалғасатын ойынның ортасы.

НЫСАНА (садақ тартуда, нысана көздеу спортында) – дөңгелек, сопақша тақтайларға жапсырылған, бетіне дөңгелек белгілер салынған қағаз жапсырылған немесе жануарлардың суреттері сызылған қағаз не ұшатын (табақша) нысаналар.

КӨПСАЙЫС – жарысқа қатысушылардың барлықтары міндетті түрде орындауға тиісті спорттың бірнеше түрлерін біріктіретін жарыс.

КӨП КҮНДІК ЖАРЫС – автомобиль (ралли), мотоцикл, велосипед (мыс. «тур де Франс» т.б.) және ат спортынан ұзақ қашықтыққа көп күндер бойы өтетін жарыс.

МОГУЛ – үйілген төмпешіктер арқылы жасанды кедергілерден беткеймен сырға-

ные препятствия в виде бугров. Во время спуска спортсмену нужно выполнять два прыжка.

МОДЕЛЬ СПОРТСМЕНА (model) – принятые в качестве схемы-ориентира перечень характеристик, умений и знаний спортсмена, которым он должен соответствовать для признания его обладателем некоторого конкретного уровня спортивного мастерства.

МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ (model, train) – функциональная схема, отражающая наиболее существенное в содержании и структуре тренировочного занятия либо процесса тренировки в целом (обычно с указанием нормативных параметров нагрузок намеченных типов).

МОЗОЛЬ (мозоли) – сильное ороговение кожи, вызываемое механическим раздражением, трением, давлением.

МОК – Международный Олимпийский Комитет.

МОЛНИЕНОСНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ (сокращенное соревнование, блицтурниры). Соревнования, которые проводятся, как правило, в один день.

МОЛОТ – снаряд для легкоатлетического метания. Вес 7,257 кг.

«МОЛОТ» — удар в ближнем бою правой рукой в тот момент, когда она находилась между рук противника.

МОЛОТОК СКАЛЬНЫЙ (в альпинизме) – служит для забивания скальных крючьев.

МОРЕНА – смесь скальных обломков, упавших от движения ледника с горных склонов.

МОСТ. 1. (в борьбе) – положение борца, при котором он, прогнувшись, упирается ступнями и головой в ковер.

2. (в гимнастике) – дугообразное, максимально прогнутое, положение гимнаста спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами.

МОСТИК ГИМНАСТИЧЕСКИЙ – устройство, лицевая сторона которого в виде наклонной платформы, употребляемое в гимнастике при прыжках.

нап өту. Төмен карай құлдилаған кезде спортшы екі рет секіріс жасауға тиісті.

СПОРТШЫНЫҢ ҮЛГІСІ (model) – спорттық шеберліктің кейбір нақты деңгейіне жеткен адам қасиетінің тізбесі ретінде танылатын мойындауға лайықты спортшының деңгейі мен біліктілігі, мінездемесі.

ЖАТТЫҒУ ҮЛГІСІ (model, train) – жаттығу сабақтарының мазмұны және құрылымын қаз-қалпында көрсетіп беретін жоба, немесе тұтастай алынған жаттығудың барысы (жоспарланған жүктеменің өлшемдеріне сәйкес).

МҮЙІЗДЕНУ – қажалу, қысылу сияқты механикалық әрекеттердің әсерінен пайда болатын терінің сүйелденуі.

ХОК (МОК) – халықаралық Олимпиялық комитет.

ШАПШАҢ ӨТКІЗІЛЕТІН ЖАРЫС (қысқартылған жарыс, блиц-турнирлер) – бір күннің ішінде өтіп үлгеретін жарыстар.

БАЛҒА – жеңіл атлетикада лақтырылатын құрал. Салмағы 7,257 кг.

«ТОҚПАҚ» — жұдырығы қарсыласының қолдарының арасында тұрған шақта жақын арақашықтықтан оң қолмен ұру.

ЖАРТАС БАЛҒАСЫ (альпинизмде) – жарысқа қазық қағу үшін қажет балға.

ТАУ ЖЫНЫСТАРЫ ҮЙІНДІСІ – мұздақтардың жылжуынан пайда болған тау жыныстары сынықтарының үйіндісі.

КӨПІР. 1. (күресте) – балуанның басы мен аяқтарын кілем үстіне тіреп денесімен иіліп тұруы.

2. (гимнастикада) – аяқтары мен қолдарын тіреніште қойып арқасын мүмкіндігінше иіп денесімен доға жасап тұруы.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ КӨПІРШЕ – гимнастикада секіру жаттығуларын жасаған кезде пайдаланатын бет жағы түйетайланып жасалған платформа.

МОТИВАЦИЯ – означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях спортивной деятельности.

МОТОРНАЯ ЛОДКА – мелкое моторное судно, открытое или с очень небольшой каютой.

МОТОЦИКЛ – самодвижущаяся двухколесная одноколейная машина с механическим двигателем для перевозки одного или двух пассажиров по безрельсовым дорогам.

МОТОЦИКЛ ЛИДЕРСКИЙ – служит для лидирования велосипедистов в специальных гонках на треке и шоссе.

МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ – включает различные виды соревнований: на мотоцикле скоростные соревнования (гонки) на шоссе, треке, ипподроме, по пересечённой местности (кроссы) и др.

МУЗЕЙ АЛЬПИНИЗМА – основан в 1995 г. по инициативе школьного учителя-инструктора горного туризма В. Чепеля в Чапаевской птицефабрике Илийского района Алматинской области.

МУСТАГ-АТА (Отец ледяных гор, 7546 м) – одна из наиболее высоких вершин Средней Азии.

МУШКА – приспособление для прицеливания, помещенное на дульной части ствола.

МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО – отдельная мышечная клетка. Диаметр мышечного волокна варьируется от 10 до 80 мм., они невидимы невооруженным глазом.

МЫШЕЧНОЕ СОКРАЩЕНИЕ – основная функция мышечной ткани, которая напрягается в ответ на раздражение.

МЫШЛЕНИЕ – процесс отражения в сознании человека общих свойств предметов и явлений внешнего мира и закономерных связей и отношений между ними.

МЫШЦЫ (musculi) – анатомические образования, состоящие в основном из мы-

СЕБЕП-САЛДАР – спорт қызметінің саналасы жағдайында адамдарды іс-әрекетке басталатын немесе бейжай қалыпқа түсіретін себептерімен реттік тәртібі.

МОТОРЛЫ ҚАЙЫҚ – кішкене төбелі каютасы бар немесе төбесі ашық мотормен жүретін шағын қайық.

МОТОЦИКЛ – рельссіз жолмен бір немесе екі жолаушыны алып жүруге арналған, механикалық моторы бар түзу жолмен қозғалатын екі доңғалақты машина.

ТОПБАСТАУШЫ МОТОЦИКЛ – тректе немесе тас жолда велосипедшілердің арнайы жарыстарында топ басында жүріп отыратын мотоцикл.

МОТОЦИКЛ СПОРТЫ – тректе, тас жолда, ипподромда, ойлы-қырлы т.б. жерлерде мотоциклмен шапшаңдық сынаудан өтетін түрлі жарыстар.

АЛЬПИНИСТЕР МҰЗЕЙІ – мектеп мұғалімі, таудағы туризмнің нұсқаушысы В.Чепелдің ұйымдастыруымен Алматы облысының Іле ауданындағы Чапаев атындағы құс фабрикасында негізі 1995 жылы қаланған мұражай.

МУСТАГ-АТА (Мұзтау ата, 7546 м) – Орта Азиядағы ең биік шыңдардың бірі

ҚАРАУЫЛ – мылтық оқпанының ұшына нысананы көздеу үшін орналастырылған жабдық.

БҰЛШЫҚ ЕТ ТАЛШЫҒЫ – бұлшық етті құрайтын жеке тіндерден тұрады. Көлденеңі 10-нан 88 мм.-ге дейін шамасында, арнайы бейімделмеген көзге байқалмайды.

БҰЛШЫҚ ЕТТІҢ ЖИЫРЫЛУЫ – бұлшық ет тіндерінің тітіркенуге жауап ретінде жиырылатын негізгі қызметі.

ОЙЛАНУ – заттардың жалпы қасиетінің және ішкі, сыртқы құбылыстарының өзара табиғи байланыстары мен қарым-қатынастарының адам санасында жаңғыру тәртібі.

БҰЛШЫҚ ЕТТЕР (musculi) – негізінен бұлшық ет талшықтарынан тұратын,

шечных волокон, осуществляющие двигательную функцию организма, его частей и отдельных органов.

«МЯЧ В ИГРЕ» – термин, употребляемый в спортивных играх и означающий, что мячом можно играть.

«МЯЧ ВНЕ ИГРЫ» – термин, употребляемый в спортивных играх и означающий, что игра должна быть остановлена.

МЯЧИ СПОРТИВНЫЕ – мячи с эластичными оболочками, в форме шара, эллипсовидные, изготовленные из кожи, резины и других синтетических материалов.

МЯЧ НА СПИРАЛЬНОЙ ПРУЖИНЕ – снаряд, используемый в боксе для упражнений в ударах.

МЯЧ С ПЕТЛЁЙ – снаряд для обработки техники метания.

дененің бөліктері мен жеке мүшелерін қимыл-қозғалыска келтіретін анатомиялық құрылым.

«ДОП ОЙЫНДА» – доппен ойнауға болатындығын білдіретін спорт ойындарындағы термин.

«ОЙЫННАН ТЫС ДОП» – ойынның тоқтатылу қажеттігін білдіретін спорт ойындарындағы термин.

СПОРТ ДОПТАРЫ – түрі шарға ұқсас домалақ, эллипс сияқты сопақша келген былғарыдан, резеңкеден басқа да синтетикалық заттардан жасалған сырты созылмалы доптар.

СЕРПІЛМЕЛІ ДОП – соққыны жетілдіру үшін бокстан, кигбоксингтен жаттығу өткізілгенде қолданылатын құрал.

БАУЛЫ ДОП – балға лақтырудың әдісін жетілдіру үшін қолданатын құрал.

Н

НАБИВНОЙ МЯЧ – набитый внутри морской травой, мочалкой или волосом, песком кожаный инвентарь, применяемый в занятиях общеразвивающими упражнениями.

НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ – способность подмечать в наблюдаемом явлении его существенные черты.

НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА – способность замечать самые незначительные движения соперника и по характеру угадывать его дальнейшие намерения и действия.

НАБЛЮДЕНИЕ (в тренировочном процессе) – один из методов научного исследования, позволяющий изучить наблюдаемое явление так, как оно протекает в действительности.

НАВОДКА (в стрельбе) – направление ствола оружия в сторону цели с помощью прицельных приспособлений.

НАВЫК (в спорте) – более высокая эффективность движений, экономичность усилий и в связи с этим улучшение результата.

НЫҒЫЗДАЛҒАН ДОП – іші теңіз шөпшаламымен, жөкемен, қылмен нығыздалған жан-жақты жетілу жаттығулары үшін пайдаланатын былғарыдан жасалған жабдық

БАЙҚАМПАЗДЫҚ – байқау арқылы құбылыстың негізгі ерекшеліктерін ескеруге спортшының бе-йімділігі.

СПОРТШЫНЫҢ БАЙҚАМПАЗДЫҒЫ – қарсыласының елеусіз ғана қимылынан оның қандай әрекетке көшу туралы ойлап тұрғанын байқау қасиеті.

ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІН БАЙҚАУ – болып жатқан құбылысты шын мәнінде қалай өтуін талдап білдіретін ғылыми зерттеу тәсілдерінің бірі.

КӨЗДЕУ (ату спортында) – қарауыл тетіктері арқылы мылтықтың оқпанын нысана жаққа қарату.

ДАҒДЫ (спортта) – қимыл-қозғалыстың әсерлілігі, пайдалылығы, күшті ретімен жұмсау арқылы жоғары нәтижелікке қол жеткізу.

НАҒОН (нагонка) – обучение и тренировка гончих собак в полевых условиях.

НАГРАЖДЕНИЯ СПОРТИВНЫЕ – в целях поощрения роста спортивных достижений награждение победителей и призеров различных соревнований

НАГРУДНИК – одежда, применяемая для защиты от ударов шайбой, клюшкой, кулаком и коньками, ногой или фехтовальным оружием во время соревнований и тренировочных занятий.

НАГРУЗКА (в спорте) – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся спортом.

НАГРУЗКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся спортом.

НАГРУЗКА ФИЗИЧЕСКАЯ – характеристика совокупности выполненных или подлежащих выполнению двигательных заданий, ее объема, продолжительности, интенсивности, сложности, трудности, локализации (распределения по мышечным группам).

НАДБАВКА ВЕСА (в тяжелой атлетике) – прибавление веса на штанге в ходе соревнований по тяжелой атлетике.

«НАДОМ» – традиционный монгольский спортивный праздник.

НАЕЗДНИК – специалист по выездке верховых лошадей, а также специалист по тренировке рысистых лошадей и испытанию их в соревнованиях.

НАЗУБНИК (в боксе) – мягкая каучуковая накладка (защитное приспособление) на зубы верхней челюсти.

НАКАЗАНИЯ – штраф за нарушения правил соревнований.

НАКАТ (в бильярде) – удар, при котором битку придается движение вслед за прицельным шаром.

НАКЛАДКА (в гимнастике) – специальное приспособление для защиты кожи ладоней от срывов во время выполнения упражнений на перекладине.

АУЫЗДАНДЫРУ – аңшы иттерді жай жағдайда жаттықтырып үйрету.

СПОРТТАҒЫ МАРАПАТТАУ – әртүрлі жарыстардың жеңімпаздары мен жүлдегерлерін спорттық нәтижелерге ынталандыру мақсатында өтетін рәсім.

ҚАПТАМА (кеудеше) – жаттығу сабақтары мен жарыстар кезінде сайысу құралдарымен шаншудан, шайбамен, таяқпен, жұдырықпен ұрудан, немесе аяқпен тебуден қорғайтын киім.

ЖҮКТЕМЕ (спортта) – спортпен айналысушылардың денесіне түсетін дене жаттығулары әсерінің көлемі.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОРЫНДАУ КЕЗІНДЕ ТҮСЕТІН КҮШ – спортпен айналысушылардың жаттығу жасаған кезде ағзата түсетін күш әсерінің өлшемі.

ЖҮКТЕМЕ (күш түсетін) – орындалған немесе орындалуға тиісті қимыл-қозғалыс тапсырмасының оның көлемінің ұзақтығының, қарқынының, ырғақтылығының, күрделілігінің, қиындығының, бұлшық ет топтарына түсетін күш бөлінуінің жиынтық сипаты.

САЛМАҚ ҚОСУ (ауыр атлетикада) – жарыстың барысында белтемірге салмақ қосып отыру.

«НАДОМ» – моңғолдардың дәстүрлі спорт мерекесі.

ШАБАНДОЗ – шабыс аттарымен салт жүрудің, сол сияқты жүйрік жылқыларды жарыстарға қатыстырып, жаттықтырып сынайтын маман.

ТІС ҚАБЫ (бокста) – үстіңгі жақ сүйектің тістерін қаптайтын каучуктен жасалған жұмсақ қаптама.

АЙЫПТАУ – рұқсат етілмейтін, жарыс ережесіне қарсы әрекеттері үшін берілетін жаза.

ИТЕРІП ЖІБЕРУ (бильярд спортында) – тиген шардың ізімен ұрған шардың жаймен жылжып қозғалып кетуі.

КИМЕ (гимнастикада) – тіктемірде жаттығулар жасаған кезде алақан терісінің сыдырылып түсуінен сақтау үшін алақанға киетін жабдық.

НАКЛОН – сгибание туловища (головы) в различных направлениях (вперёд, назад, в стороны) с полной амплитудой движения.

НАКЛОННАЯ ДОРОЖКА – специальная легкоатлетическая дорожка, предназначенная для тренировки прыгунов и бегунов.

НАКЛОННАЯ ДОСКА (в тяжёлой атлетике) – используется для упражнений в поднимании ног и туловища из положения лежа, а также для выполнения жима лежа.

НАКОЛЕННИК – эластичная манжета для предохранения суставной сумки и сухожилий колена от ушибов и растяжений.

НАКЛОН (со штангой) – сгибание туловища вперёд со штангой на плечах, за головой или удерживаемой в опущенных выпрямленных руках.

НАКОНЕЧНИК ФЕХТОВАЛЬНЫЙ – часть колющего спортивного оружия, надеваемая на остриё.

НАКРЫВАНИЕ (в борьбе) – контратакующее действие борца, в результате которого атакующий не может выполнить прием и сам оказывается в критическом положении.

НАЛАЖИВАНИЕ ЛОДКИ – подготовка её к тренировочным занятиям на воде.

НАЛЕДЬ – выступившая поверх льда замерзшая вода – одно из естественных препятствий в зимних путешествиях.

НАЛОКОТНИК – защитная подушка, предохраняющая локтевой сустав от повреждений.

НАНГА-ПАРБАТ (Голая гора – санскритское) – горный массив в северо-западном окончании Главного Гималайского хребта. Массив имеет ряд значительных вершин. Высочайшие из них: Главная (8125 м), Северная предвершина Главной – 7910 м) и Западная (ок. 8000 м).

НАПАДАЮЩИЙ – член команды в спортивных играх, главная задача которого выполнять функции нападения.

НАПАДЕНИЕ (в спорте) – активные действия спортсмена или команды с целью получения преимущества над противни-

ИІЛУ – қимылдың толық амплитудасын сақтап дененің (бастың) жан-жаққа (еңкейіп, шайқайып, екі қапталға) қимыл-қозғалыс жасауы.

ТҮЙЕТАЙЛЫ ЖЕР – секіру мен жүгіруден жаттығу жасауға арналған жеңіл-атлетикалық арнайы жол.

ТҮЙЕТАЙЛЫ ТАҚТА (ауыр атлетикада) – жатқан жағдайда дене мен аяқтарды жоғары, сондай-ақ сығымдай көтеру жаттығуларына арналған жабдық.

ТІЗЕҚАП – тізе буыны мен сіңірлерін жарақат пен созып алудан сақтау үшін пайдаланатын созылмалы манжет.

ЕҢКЕЮ (зілтемірмен) – зілтемірді иыққа салып, мойынға асып немесе қолмен төмен ұстап денені алға қарай еңкейту.

СЕМСЕРДІҢ ҰШЫ – шаншитын спорт қаруының ұшына кигізілетін найза.

ҮСТІНЕ ШЫҒУ (күресте) – шабуыл жасаушы балуанға ойлаған әдісін орындатпай озін қауіпті жағдайда қалдыратын балуанның қарсы қимылы.

ҚАЙЫҚТЫ ДАЙЫНДАУ – оны судағы жаттығу жұмыстарына дайындау

МҰЗДЫҚ – қысқы жорықтар кезінде негізгі кедергілердің бірі болып табылатын мұздың бетіне көтеріліп қатқан су.

ШЫНТАҚ ҚАБЫ – шынтақ буынын жарақаттан сақтайтын жастықша.

НАНГА-ПАРБАТ (санскритше – жалаңаш тау) – үлкен Гималай сілемінің солтүстік-батыс шетіндегі тау жотасы. Жотада бірнеше шыңдар бар: Үлкен шың (8125 м) үлкен шыңның Солтүстіктегі етегі (7910 м) және Батыстағы шың (8000 м. шамасында).

ШАБУЫЛШЫ – басты міндеті шабуыл жасау болып табылатын спорт ойындарындағы команданың мүшесі.

ШАБУЫЛДАУ (спортта) – қарсыласына басымдылық көрсету мақсатымен (күресте, бокста, сайыста, жекпе-жектерде және

ком (в борьбе, боксе, фехтовании и ряде спортивных игр).

НАПРАВЛЯЮЩИЙ – спортсмен во главе строя, двигающегося в указанном направлении. За ним двигаются остальные спортсмены.

НАПУЛЬСНИК – защитное приспособление, кожаный браслет, охватывающий лучезапястный сустав.

НАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ – отражают общественную и трудовую жизнь, бытовой уклад и своеобразие национальной культуры.

НАРТЫ – длинные узкие легкие сани, применяемые туристами преимущественно в дальних лыжных путешествиях для перевозки продовольствия и снаряжения, особенно при передвижении по рыхлому снегу.

НАРУШЕНИЯ – недозволенный запрещенный прием правилам любого вида спорта, который совершает спортсмен против своего соперника.

НАСАДКА (в рыболовстве) – корм-приманка для рыбы, насаженный на крючок.

НАСТИЛ РИНГА – состоит из плотного войлочного покрытия толщиной 4 см. и брезентового или синтетического покрытия.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – спортивная игра, которая ведётся маленьким целлулоидным мячом на столе, поверхность которого разделена пополам сеткой высотой 15,25 см.

НАСТУПАТЕЛЬНАЯ ФОРМА БОЯ (в боксе) – активная форма борьбы с противником, имеющая целью захват инициативы.

НАТУЖИВАНИЕ – напряжение выдыхательной мускулатуры при закрытой голосовой щели, которым обычно сопровождается силовое напряжение.

НАТЯЖЕНИЕ КАНАТОВ – площадь ринга ограничивается 4 канатами, туго натянутыми между угловыми стойками.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ КОННОГО СПОРТА КАЗАХСКОГО НАРОДА – система физической подготовки и состяза-

бірқатар спорт ойындарында) спортшының немесе команданың белсенді қимылы.

ТОПБАСШЫ (бағыттаушы) – қалған спортшыларды ізіне ертіп белгілі бір бағытпен топты бастап жүрген спортшы.

БІЛЕЗІККАП – саусақ білек буынын орап жарақаттан қорғайтын білезік тәріздес былғары жабдық.

ХАЛЫҚТЫҚ СПОРТ МЕРЕКЕЛЕРІ – әлеуметтік және еңбек өмірін, тұрмыс дәстүрлері мен ұлт мәдениетінің ерекшеліктерін көрсетеді.

НАРТ – көбінесе алыс шаңғы жорықтарында күртік қардың үстімен азық-түлік пен құрал-жабдықтарды тасу үшін туристер пайдаланатын ұзын, жеңіл шаналар.

ТӘРТІП БҰЗУ – кез келген спорт түрінен өткен жарыс кезінде спорт-шының өзінің бәсекелесіне қарсы, сол спорт түрінің ережесіне қайшы келетін қарсы әдісті қолдануы.

ЖЕМ (балық аулағанда) – балықтарға арнап қармаққа шаншылған алдамшы тағам.

РИНГ ЖАПҚЫШЫ – үстін брезент немесе синтетикалық жамылғымен қаптаған қалыңдығы 4 см. келетін тығыз киіз төсеніш.

СТОЛ ТЕННИСІ – дәл ортасынан биіктігі 15,25 см. келетін тормен қақ бөлінген стол үстінде кішкентай целлулиод доппен өтетін спорт ойыны.

БАСТЫРМАЛАП ШАЙҚАСУ (бокста) – тізгінді қолға алу мақсатымен белсене қимылдап, қарсыласпен белсене ұрыс салу.

ЗОРЛАНУ – қатты күш түсуіне байланысты дем шығаратын бұлшық еттердің жиырылып тыныс қуысының жабылуы.

КЕРМЕЛЕРДІ ҚАТАЙТУ – төрт бұрыштағы тірек бағаналардың арасындағы шаршы алаңның арқандарын тарту.

ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ АТ СПОРТЫ ТҮРЛЕРІ – көшпелі тұрмысқа ыңғайланған дене дайындығы мен жарыс-

ний, характерная для кочевого общества. К национальным видам конного спорта относятся: аламан байга, топ байга, аударыспак, кокпар, байга жарыс, кыз куу, жамбы ату, кунан байга, донен байга, жигит жарыс, ат омырауластыру, сайыс и.т.д.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ (НОК) – руководящий центр олимпийского движения Республики Казахстан (существует во всех независимых странах).

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ – комитет, отвечающий за развитие физической культуры и спорта среди инвалидов.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД АЛЬПИНИЗМА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН – организован в 1996 году. Основная задача фонда – создание на местах инфраструктуры альпинизма и дальнейшее развитие массовости детско-юношеского альпинизма.

НАЧАЛО ИГРЫ (в спортивных играх и в бильярде) – фактическим началом игры считается тот момент, когда центр мяча или битка перейдет линию, ограничивающую «дом», так называемую «линию дома».

НАЧАЛО ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ (дебют) – первая стадия партии, во время которой противники стремятся развить свои фигуры и создать предпосылки для будущих операций (захват центра, создание благоприятного пешечного расположения).

НАЧАЛО ШАШЕЧНОЙ ПАРТИИ (дебют). Теория шашечной игры подразделяет борьбу в шашечной партии на три стадии: начало (дебют), середину (миттельшпиль), окончание (эндшпиль).

НАЧАЛЬНАЯ ВЫСОТА (в лёгкой атлетике) – высота, с которой начинаются соревнования каждого участника по прыжкам в высоту и с шестом.

НАЧАЛЬНЫЙ ВЕС (в тяжелой атлетике) – вес штанги, к которой тяжелоатлет, участвующий в соревнованиях, делает свой первый подход.

тар. Ұлттық ат спорты түрлеріне: аламанбәйге, топ бәйге, аударыспақ, көкпар, жорға жарыс, қыз қуу, құнан бәйге, дөнен бәйге, теңге ілу, қыз жарыс, ат омырауластыру, сайыс т.б. жатады.

ҰЛТТЫҚ ОЛИМПИЯЛЫҚ КОМИТЕТІ (ҰОК) – Қазақстан Республикасындағы (барлық тәуелсіз елдерде бар) олимпиялық қозғалыстың басқарушы орталығы.

ҰЛТТЫҚ ПАРАЛИМПИЯЛЫҚ КОМИТЕТ – мүгедектермен кемтарлар арасындағы арасында дене тәрбиесі мен спорттың дамуына жауап беретін ұйым.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ АЛЬПИНИЗМНІҢ ҰЛТТЫҚ ҚОРЫ – 1996 жылы құрылған қордың негізгі міндеті Республикада альпинизм мен жартасқа өрмелеудің жер-жерде құрылымын құру, балалар мен жасөспірімдер арасында альпинизмнің бұқаралығын дамыту.

ОЙЫННЫҢ БАСТАЛУЫ (спорт ойындары мен бильярд ойындарында) – ойынның нақты басталуы деп доптың немесе шардың «өз жағы» «басқа жақ» деп аталатын алаңның ортасын (сызығын) кесіп өтуі айтылады.

ШАХМАТ ПАРТИЯСЫНЫҢ БАСТАЛУЫ (дебют) – алда жасайтын жүрістерге алғышарттар туғызатын, (орталықты алып, пешкаларын ыңғайлап қойып алатын) партияның бірінші кезеңі.

ДОЙБЫ ПАРТИЯСЫНЫҢ БАСТАЛУЫ (дебют) – дойбы ойынының теориясы бойынша дойбы ойыны үш сатыға: басталуы (дебют), ортасы (миттельшпиль) және аяқталуы (эндишпиль) болып бөлінеді.

БАСТАПҚЫ БИІКТІК (жеңіл атлетикада) – биіктікке және сырықпен секіруде жарысушы әр спортшының аламын деген алғашқы биіктігі.

БАСТАПҚЫ САЛМАҚ (ауыр атлетикада) – жарысқа қатысушы әрбір ауыр атлететтің бірінші кезекте көтеремін деген алғашқы салмағы.

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР (бросок) – с центра поля или площадки удар по мячу или бросок мяча в командных спортивных играх, которым начинается игра.

НЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ – специальное исследование нервной системы с целью определения её функционального состояния.

НЕЙТРАЛЬНЫЙ УГОЛ РИНГА – угол ринга, в котором нет секундантов, куда, в соответствии с правилами состязаний, должен немедленно отойти боксёр, сбивший противника на пол.

НЕМЕЦКАЯ ГИМНАСТИКА (турнен) – первоначальная национальная форма организации физического воспитания в Германии.

НЕОРГАНИЗОВАННЫЙ ТУРИЗМ – туристические походы, экскурсии, путешествия, осуществляемые туристами без путёвок, без участия туристических организации, по самостоятельно выбранным маршрутам.

НЕОФИЦИАЛЬНЫЙ КОМАНДНЫЙ ЗАЧЁТ – общекомандный зачёт на Олимпийских играх является неофициальным. Согласно Олимпийской хартии, игры являются соревнованиями между спортсменами, а не между странами.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА – совокупность нервных окончаний рецепторов клеток, волокон.

НЕРВЫ – пучки нервных волокон, осуществляющие двустороннюю связь между центральной нервной системой и периферическими частями организма.

НЕЯВКА (в спорте) – случаи невыхода участника или команды на место соревнований ко времени или к месту, назначенному судейской коллегией данных состязаний.

НИЖНИЙ (термин в акробатике) – так называют спортсмена, который удерживает на себе одного или нескольких партнёров.

«НОЖНИЦЫ» – термин, употребляемый в некоторых видах спорта для обозначения движений или некоторых их элементов.

БАСТАПҚЫ ТЕБУ (лақтыру) – командалық спорт ойындарында ойын басындағы алаңның ортасындағы шеңберден допты тебу немесе лақтыру.

ЖҮЙКЕНІ ЗЕРТТЕУ – функциялық жағдайын анықтау мақсатында жүйке жүйесін арнайы тексеру.

РИНГТІҢ БЕЙТАРАП БҰРЫШЫ – жарыстың ережесіне сәйкес қарсыласын ұрып құлатқан боксшы дереу шегініп баратын рингтің секунданттар жоқ бұрышы.

НЕМІС ГИМНАСТИКАСЫ (турнен) – Германияда дене тәрбиесін ұйымдастырудың алғашқы ұлттық жүйесі.

ҰЙЫМДАСПАҒАН ТУРИЗМ – ұжымдардың қатысуынсыз, туристік жолдамаларсыз өздері таңдаған маршруттар бойынша туристік ұжымдардың қатысуынсыз, туристік жорықтар, экскурсиялар және саяхат-сапарлар.

БЕЙРЕСМИ КОМАНДАЛЫҚ ЕСЕП – Олимпиялық ойындарда жалпы командалық есеп бейресми деп есептеледі, себебі Олимпиялық хартияға байланысты жарыстар оған қатысқан елдердің емес, спортшылардың арасында деп есептеледі.

ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ – жүйкенің тіні, талшықтары және түйсінудің тұйықталған шектері.

ЖҮЙКЕ – орталық жүйке жүйесі және тәннің барлық мүшелерінің арасында екіжақты байланыс жасайтын жүйке талшықтарының жиынтығы.

КЕЛМЕУ (спортта) – жарыстың өтуі туралы төрешілер алқасы белгілеген уақытта жарыс басталатын жерге спортшының немесе команданың келмей қалуы.

ТӨМЕНГІ (акробатикалық атау) – өзінің үстінде бір немесе бірнеше әріптестерін ұстап тұратын спортшы.

«ҚАЙШЫЛАУ» – қимыл-қозғалысты немесе оның кейбір бөліктерін айқындау үшін қолданатын термин.

НОКАУТ – состояние боксёра, находясь в котором он в течение 10 сек. и более не может продолжать бой.

«НОКАУТЕР» – боксёр, обладающий сильным акцентированным и точным ударом, хорошо оценивающий боевую обстановку и умеющий своевременно выбрать момент для нанесения удара.

НОКДАУН – положение или падение боксёра на пол от удара, после которого он успевает встать на ноги до истечения 10 сек.

НОМЕР УЧАСТНИКА СОРЕВНОВАНИЙ – соревнующиеся по большинству видов спорта участники имеют номера.

НОСИЛЬЩИКИ (в альпинизме) – переносчики грузов альпинистов во время дальних экспедиций и восхождений на высокие вершины.

НОТАЦИЯ – система записи шахматной или шашечной партии или в игре тогуз-кумалак.

НЫРОК ПОД РУКУ (в борьбе) – действие борца во время схватки, при выполнении которого он проходит под рукой противника и оказывается сбоку или сзади него.

ТАЛЫП ТҮСУ – 10 секундтың немесе одан да көп уақытта боксшының жекпе-жекті жалғастыруға шамасы келмейтін жағдай.

«ТАЛДЫРҒЫШ» – күшті, дәл ұра білетін, жекпе-жектің жағдайын жақсы түсініп, шешуші соққыны дарытудың дәл уақытында таңдай алатын боксшы.

ЕСЕҢГІРЕУ – қатты соққы алған немесе сол соққыдан құлап түскен боксшының осыдан кейінгі 10 секундтың ішінде қалпына келуі.

ЖАРЫСҚА ҚАТЫСУШЫНЫҢ РЕТТІК САНЫ – көптеген спорт түрлерінде жарысқа қатысушыларға берілетін реттік сан.

ЖҮК КӨТЕРУШІЛЕР (альпинизмде) – биік шыңдарға шығу және ұзаққа созылған жорықтар кезінде альпинистердің жүктерін көтеріп жүрушілер.

ЖАЗБА – шахмат, дойбы және тоғызқұмалақ ойындарында жүрістерді қағазға түсіріп отыру.

ҚОЛТЫҚҚА ӨТУ (күресте) – белдесу кезінде қолтықтың астынан өтіп қарсыласының қапталынан немесе сырт жағына шығып кететін балуанның әрекет-амалы.

О

ОБВОДКА ПРОТИВНИКА (в спортивных играх) – технический приём, позволяющий, не теряя контроля над мячом, обойти противника.

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ (в фехтовании) – действие фехтовальщика, в результате которого его противник теряет оружие.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ (в альпинизме и туризме) – комплекс мер, направленных на предупреждение возможных несчастных случаев во время восхождений, путешествий.

ОБЛАВА – род коллективной охоты, на которой обойдённого в круг (оклад) зверя выгоняют посредством активного гона – криками, шумом – на линию стрелков.

АЙНАЛЫП ӨТУ (спорт ойындарында) – допты тастап кетпей қарсыласын алдап, айналып өтетін техникалық әдіс.

ҚАРУСЫЗДАНДЫРУ (сайыста) –қарсыласын қаруын түсіріп алуға мәжбүрлейтін сайыскердің қимылы.

ҚАУІПСІЗДІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ (альпинизм мен туризмде) – шыңға өрмелегенде немесе саяхатқа шыққанда мүмкін болатын кездейсоқ жағдайлардың алдын алу шаралары.

ҚАМАШАЛАУ – аңдарды коршап әртүрлі қатты дауыспен, айқай-шумен үркітіп, қамайтын жерге қарай ортаға айдайтын, топтасып аң аулаудың түрі.

ОБМАННЫЙ УДАР (в волейболе) – слабый удар, направляемый обычно в наименее защищённую переднюю часть площадки противника после демонстрации подготовки к сильному нападающему удару.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ – закономерный порядок химических превращений веществ в живых телах и в их взаимодействии с внешней средой, направленный на поддержание жизнедеятельности.

ОБМОРОК – внезапная потеря сознания вследствие наступившей недостаточности кровоснабжения мозга.

ОБОБЩЕНИЯ – полученный вывод в процессе изучения проблемы.

ОБОЗНАЧИТЬ (в гимнастике) – термин для определения остановки гимнаста в том или ином положении (стойка, равновесие, упор) на время не менее 1 сек.

ОБОРОТ (в спортивной гимнастике) – круговое движение гимнаста вокруг линии, проходящей через точки хвата.

ОБОЮДНЫЕ АТАКИ – атаки, которые начались и завершились одновременно.

ОБОЮДНОЕ СТОЛКНОВЕНИЕ – одновременное столкновение двух спортсменов при встречных атакующих действиях.

ОБРАБОТКА МАРШРУТА – прохождение маршрута; навешивание условных знаков с возвращением в исходную точку для облегчения дальнейшей работы по маршруту.

ОБРАБОТКА МЯЧА (в спортивных играх) – действия игрока с мячом с целью подготовки его к передаче партнёру, удару по нему, броску и т.п.

ОБРУЧ – предмет для занятий художественной гимнастикой.

ОБТЕКАЕМОСТЬ – приспособленность твёрдого тела к плавному обтеканию его потоком жидкости или газа.

ОБУВЬ СПОРТИВНАЯ – специальная обувь для занятий различными видами спорта.

ОБЩЕСТВА ОХОТНИКОВ – добровольные организации охотников, объединяющие любителей спортивной охоты.

АЛДАП ҰРУ (волейболда) – күшті шабуыл қимылын жасағаннан кейін, оның орнына алаңның алдыңғы жағындағы нашар қорғалған жеріне жай ғана ұрып допты алдап түсіру.

ЗАТ АЛМАСУЫ – өмір сүру қыз-метіне демеу болу мақсатында тірі тәндегі заттардың химиялық өзгерістерге ұшырауы және олардың сыртқы ортамен өзара байланысының табиғи тәртібі.

ЕСТЕН ТАНУ – мидағы қан айналымының жетімсіздігі салдарынан, кенеттен естен айырылу.

ҚОРЫТУ – атқарылған жұмыстардың барысын талдап тұжырымға келу.

АЙҚЫНДАУ (гимнастикада) – гимнастың 1 секундтан кеш емес уақытқа кідіргенін (тұру, тепе-теңдік қалпын сақтау, сүйену) анықтайтын атау.

АЙНАЛУ (спорттық гимнастикада) – гимнастың ұстаған жеріндегі нүктесі арқылы шеңбер жасау сызығы бойымен қозғалысы.

ЕКІ ЖАҚТЫ ШАБУЫЛ – бір уақытта басталып, бірге аяқталатын шабуылдар.

ЕКІ ЖАҚТЫҢ СОҚТЫҒЫСУЫ – қарсы шабуыл кезінде екі спортшының бір-бірімен соқтығысуы.

МАРШРУТТЫ БАЖАЙЛАУ – маршрут бойынша жұмысты әрі қарай жеңілдету үшін маршрут бойымен жүріп өтіп қайтатын жолға шартты белгілер қалдырып отыру.

ДОПТЫ ҚАҚПАҚЫЛДАУ (спорт ойындарында) – тебуге, лақтыруға, әріптесіне беру мақсатында ойыншының допты ыңғайлы және т.б. сәтке келтіруі.

ШЫҒЫРШЫҚ – көркем гимнастикадағы жаттығу құралдарының бірі.

СҮЙІРЛІК – сұйықтың немесе газдың ағынын көп кедергісіз жарып өтуге қатты дененің (заттың) бейімделуі.

СПОРТ АЯҚКИІМІ – әртүрлі спорт түрлерімен айналысуға арналған аяқкиім.

АҢШЫЛАР ҚОҒАМЫ – спорттық мақсатта аң аулаушыларды біріктіретін аңшылардың ерікті қоғамы.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ КАДРЫ – физкультурные организаторы, инструкторы и тренеры по видам спорта, спортивные судьи, инструкторы туризма, альпинизма и т.д., ведущие бесплатно работу по физической культуре и спорту.

ОБЪЯВЛЕНИЕ РЕШЕНИЯ СУДЕЙ – окончательный результат соревнований, определение победы спортсмена.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (в спортивной, художественной гимнастике, акробатике, фигурном катании на коньках, прыжках в воду и в других некоторых видах спорта) – одна из двух частей программы соревнований, которая в обязательном порядке должна выполняться участниками соревнований (обязательная и произвольная программы).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – основа техники фигурного катания на коньках.

ОДЕЖДА СПОРТИВНАЯ – главное назначение одежды спортивной – способствовать поддержанию теплового равновесия организма спортсмена, а также для защиты тела от загрязнений и повреждений, возможных во время тренировок.

ОДЫШКА – расстройство дыхания: его учащение, уменьшение глубины и нарушение ритма.

ОЖОГ – повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры, химических веществ, лучистой энергии.

ОЖОЛТ – удар по корпусу согнутой рукой.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ – туристические путешествия, поездки и походы в местности с благоприятными для здоровья природно-климатическими условиями и пребывание там с целью отдыха.

ОКОНЧАНИЕ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ (эндшпиль – по-немецки «конец игры») – третья, финальная стадия партии.

ОКРУЖНОСТИ (антропометрические) – дуговые размеры тела; к ним относятся

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚОҒАМДЫҚ МАМАНДАРЫ – ешқандай еңбекақысыз қоғамдық бастамада жұмыс істейтін дене тәрбиесінің ұйымдастырушылары, жаттықтырушылар төрешілер, туризм, альпинизм нұсқаушылары және т.б.

ТӨРЕШІЛЕР ШЕШІМІН ХАБАРЛАУ – спортшының жеңіске жеткендігі туралы жарыстың соңғы нәтижесінің хабарлануы.

МІНДЕТТІ БАҒДАРЛАМА (спорттық, көркем гимнастикада, акробатикада, конькимен мәнерлеп сырғанауда, суға секіруде т.б. спорт түрлерінде) – жарысқа қатысушылар міндетті түрде орындауға тиісті бағдарламадағы екі бөлімнің бірі (міндетті бағдарлама және еркін бағдарлама).

МІНДЕТТІ ЖАТТЫҒУ – конькимен мәнерлеп сырғанаудағы техникалық әдістердің негізі.

СПОРТ КИІМДЕРІ – спорт киімдерінің басты мақсаты спортшының денесіндегі жылу алмасудың бірқалыптылығын ұстау, сол сияқты денені кірлеуден, жаттығулар кезінде жарақаттар алудан сақтау болып табылады.

ДЕМІКПЕ – тыныс алудың жиілеуі, оның тереңдігінің, ырғағының бұзылуы.

КҮЮ – қатты ыстықтың, химиялық заттардың, күн сәулесі қуатының әсерінен дене терісінің зақымдануы.

ОЖОЛТ – бүгілген қолмен денеге соққы дарыту.

САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІ – табиғи ауа райы қолайлы, денсаулыққа тигізетін әсері пайдалы жерде демалу мақсатымен туристік саяхат-сапар және жорықтар жасау.

ШАХМАТ ПАРТИЯСЫНЫҢ АЯҚТАЛУЫ (неміс. эндишпиль — ойынның соңы) – үшінші ойынның ақтық бөлімі.

ДЕНЕ МҮШЕЛЕРІНІҢ ШЕҢБЕРІ (антропометриялық) – дене мүшелерінің шеңберіне кеуде қаң-қасының, мойын-

окружности грудной клетки, шеи, плеч, живота, бёдер, голени.

ОКСИГЕМОМЕТРИЯ – метод определения насыщения крови кислородом.

ОЛИМПИАДА – четырехлетний промежуток, начиная с високосного года.

ОЛИМПИЙСКАЯ ДЕРЕВНЯ – комплекс зданий, в которых размещаются участники Олимпийских игр, сопровождающие их официальные представители и персонал команд.

ОЛИМПИЙСКАЯ ХАРТИЯ – Устав Олимпийской игры.

ОЛИМПИЙСКАЯ КЛЯТВА (для спортсменов и судей) – является одним из традиционных атрибутов Олимпийских игр, который существует с 1920 г.

ОЛИМПИЙСКАЯ МЕДАЛЬ – награда победителям и призёрам Олимпийских игр; золотая – присуждается за 1-е место, серебряная – за 2-е, бронзовая – за 3-с место.

ОЛИМПИЙСКАЯ МОНЕТА – памятный денежный знак, выпускаемый государством, город которого избран местом проведения Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКАЯ ПРЕССА – периодические издания, выпускаемые МОК (НОК), оргкомитетами Олимпийских игр по различным вопросам олимпийского движения.

ОЛИМПИЙСКАЯ СИМВОЛИКА – система атрибутов олимпийского движения: Олимпийский символ, Олимпийский девиз (вместе с Олимпийской эмблемой) и Олимпийский флаг.

ОЛИМПИЙСКАЯ СОЛИДАРНОСТЬ – программа МОК по координации деятельности НОК и помощи им в развитии Олимпийского движения.

ОЛИМПИЙСКАЯ ФАКЕЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА – эстафета, лёгкоатлетическое движение по этапам в честь открытия Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКАЯ ФИЛАТЕЛИЯ – почтовые марки, выпущенные в честь Олимпийских игр.

ның, қардың, қарыннның, санның, балтырдың айналдырып өлшеген кездегі көлемі жатады.

ОКСИГЕМОМЕТРИЯ – қанның оттегімен байытылуын анықтайтын тәсіл.

ОЛИМПИАДА – кібісе жылдан басталатын келесі төртжылдықтың аралығы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ҚАЛАШЫҚ – олимпиялық ойындарға қатысушылар мен оларды бастап келген ресми уәкілдер орналасатын ғимараттар кешені.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ХАРТИЯ – олимпиялық ойындардың Жарғысы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АНТ (спортшылар мен төрешілер үшін) – 1920 жылдан бері келе жатқан олимпиялық ойындардағы рәсім.

ОЛИМПИЯЛЫҚ МЕДАЛЬ – олимпиялық ойындардың жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне берілетін марапат белгісі; 1-ші – алтын, 2-ші – күміс, 3-ші орынға қола медаль.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ТИЫН – олимпиялық ойындар өтетін қала орналасқан мемлекет шығаратын ескерткіш – ақша.

ОЛИМПИЯЛЫҚ БАСПАСӨЗ – ХОК, ҰОК және Олимпиялық қозғалыстың мәселелері бойынша шығарылып тұрылатын басымдар.

ОЛИМПИЯЛЫҚ СИМВОЛИКА – олимпиялық қозғалыс ерекше-ліктерінің: Олимпиялық нышан, Олимпиялық ұран (Олимпиялық эмблемамен бірге) және Олимпиялық ту белгісі.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ – ҰОК-тердің қызметін үйлестіру және оларға Олимпиялық қозғалысты дамытуға көмек көрсету жөніндегі ХОК-тың бағдарламасы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АЛАУ ЭСТАФЕТАСЫ – Олимпиялық ойындардың ашылу құрметіне кезең-кезеңге бөлінген жолды жүгіріп өтетін жеңіл атлетикалық эстафета.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ФИЛАТЕЛИЯ – Олимпиялық ойындардың құрметіне шығарылған пошта маркалары.

ОЛИМПИЙСКАЯ ЭМБЛЕМА – композиция, утвержденная МОК, в которой олимпийские кольца связаны с другими отличительными элементами. В Олимпийские эмблему входит также девиз «Citius, altius, fortius» (быстрее, выше, сильнее).

ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА – согласно Олимпийской хартии (Олимпийская хартия – 2001, п.50) олимпийскими видами спорта считаются виды спорта, руководимые международными федерациями и соответствующие критериям.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (в древней Греции) – крупнейшие общегреческие состязания, проводившиеся регулярно через 4 года в Олимпии – небольшом городке в северо-западном Пелопоннесе (776 г. д.н.э. – 394 г. н.э.).

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (современного цикла) – крупнейшие международные комплексные соревнования, проводимые с 1896 г. по примеру древнегреческих олимпиад.

ОЛИМПИЙСКИЕ НАГРАДЫ – первый приз состоит из позолоченной серебряной медали и диплома, второй приз – из серебряной медали и диплома, а третий приз – из бронзовой медали и диплома.

ОЛИМПИЙСКИЕ РИТУАЛЫ – ритуалы, входящие в церемонию зажжения олимпийского огня в древней Олимпии и факельная эстафета с ним в столицу Олимпийских игр, поднятие национальных флагов в Олимпийской деревне, открытие и закрытие Олимпийских игр, награждение победителей и призёров.

ОЛИМПИЙСКИЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС – кодекс, запрещающий применение допинга участникам Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКИЙ АТТАШЕ – представитель Национального Олимпийского комитета при Организационном комитете по проведению ОИ.

ОЛИМПИЙСКИЙ ГИМН – гимн, утвержденный МОК на 55-й сессии 1958 г. в Токио.

ОЛИМПИЯЛЫҚ НЫШАН – ХОК бекіткен олимпиялық бес шығыршық композиция. Олимпиялық нышанға «Citius, altius, fortius» (жымдамырақ, биігірек, күштірек) деп аталатын ұран да енеді.

ОЛИМПИЯЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ – Олимпиялық спорт түрлері деп олимпиялық хартияның талаптарына сәйкес (Олимпиялық хартия – 2001, 5-тарау) келетін халықаралық спорт қауымдастығы басқаратын спорт түрлері айтылады.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ОЙЫНДАР (ерте замандағы Грецияда) – Олимпия деп аталатын солтүстік-батыс Пелопоннесте әрбір 4 жыл сайын үздіксіз өтіп тұрған жалпы гректік өте үлкен спорт мерекесі (б.э.д. 776 ж.-ж.э, 394 ж).

ОЛИМПИЯЛЫҚ ОЙЫНДАР (біздің заманымыздағы) – ертедегі Олимпиялық ойындар үлгісінде 1896 жылдан өте бастаған өте үлкен халықаралық кешенді спорт жарыстары.

ОЛИМПИЯЛЫҚ МАРАПАТТАР – бірінші жүлдегеалтын жалатқан күміс медаль мен марапаттама, екінші жүлдеге күміс медаль және марапаттама, ал үшінші жүлде қола медаль мен марапаттама.

ОЛИМПИЯЛЫҚ РӘСІМДЕР – бұл рәсімдерге байырғы Олимпия жұртында алауды тұтату, сол алаумен Олимпиялық ойындар астанасына эстафеталық жүгіріс өткізу, олимпиялық қалашықтарда ұлттық туларды көтеру ойындардың ашылуы мен жабылуы, жеңімпаздар мен жүлдегерлерді марапаттаулар жатады.

КҮШЕЙТКІШ ДӘРІЛЕРГЕ ҚАРСЫ ОЛИМПИЯЛЫҚ КОДЕКС – Олимпиядаларға қатысушылардың күшейткіш дәрілерді қабылдауына тыйым салатын кодекс.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АТТАШЕ – олимпиялық ойындарды өткізетін Ұйымдастыру комитеті жанындағы ұлттық олимпиялық комитеттің өкілі.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ӘНҰРАН – 1958 жылы Токио қаласында өткен ХОК-тың 55-ші сессиясында нотасымен (партитурасымен)

кио, ноты (партитуры) которого хранятся в штаб-квартире МОК.

ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕВИЗ «Citius, altius, fortius» (быстрее, выше, сильнее) — послание МОК-а всем, кто принадлежит к олимпийскому движению, призывая к совершенствованию в соответствии с духом олимпинизма.

ОЛИМПИЙСКИЙ КОНГРЕСС – конгресс, который обсуждает важнейшие вопросы, касающиеся организации и проведения Олимпийских игр.

ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ – один из традиционных атрибутов Олимпийских игр. Огонь зажигают от солнечных лучей в тех местах, где проходили Олимпийские игры древней Греции.

ОЛИМПИЙСКИЙ СИМВОЛ – состоит из пяти Олимпийских колец, в многоцветном изображении представляющий собой союз пяти континентов.

ОЛИМПИЙСКИЙ СОВЕТ АЗИИ (ОСА) – координирует деятельность стран Азии в области спорта на региональном, континентальном и международном уровнях. Основан 16.11.1982 г.

ОЛИМПИЙСКИЙ СТАДИОН – главный стадион Олимпийских игр, где проводятся церемония их открытия, закрытия, соревнования по наиболее популярным видам спорта.

ОЛИМПИЙСКИЙ ФАКЕЛ – чаша с рукояткой, зажжённой Олимпийским огнем.

ОЛИМПИЙСКИЙ ФЛАГ – белое полотнище без окаймления, у которого в центре расположен Олимпийский символ в пяти цветах.

ОЛИМПИЙСКИЙ ЦЕРЕМОНИАЛ — открытие игр, закрытие игр и награждение победителей и призеров.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ – международное общественное движение за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества.

ОЛИМПИЙСКОЕ ПРИЗНАНИЕ – в целях содействия Олимпийскому движению

қоса бекітілген әнұран. Қазір ХОК-тың штаб-үйінде сақтаулы тұр.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ҰРАН «Citins, altins, fortinus» (тезірек, биігірек, күштірек) – олимпиялық қозғалысқа қатысы бар барлық адамдарды олимпизм рухына сәйкес дамуға шақырған ХОК-тың жолдауы.

ОЛИМПИЯЛЫҚ КОНГРЕСС – олимпиялық ойындарды ұйымдастыру мен өткізу туралы маңызды мәселелерді талқылайтын конгрес.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ОТ – Олимпиялық ойындардың дәстүрлі рәсімдердің бірі. Олимпиялық от байырғы гректердің ойындары өткен жерде күн сәулесінен тұтатылған.

ОЛИМПИЯЛЫҚ НЫШАН – бес құрлықтың одағын бейнелейтін бір-бірлеріне айқастырылған түрлі-түсті бес шығыршықтан тұратын белгі.

АЗИЯНЫҢ ОЛИМПИЯЛЫҚ КЕҢЕСІ (АОК) – аумақтық, құрлықтық және халықаралық деңгейде спорт саласы бойынша Азия елдерінің қызметін үйлестіреді. Негізі 16.11.1982 ж. қаланған.

ОЛИМПИЯЛЫҚ СТАДИОН – Олимпиялық ойындардың ашылу және жабылу салтанаттары, кең тараған спорт түрлерінен жарыстар өтетін басты стадион.

ОЛИМПИЯЛЫҚ АЛАУ – Олимпиялық от тұтатылатын сабы бар құбыршық.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ТУ – ортасына бес түсті Олимпиялық символ салынған жиектері өрнектелмеген ақ түсті ту.

ОЛИМПИЯЛЫҚ САЛТАНАТ – ойындардың ашылуы мен жабылуы, жеңімпаздар мен жүлдегерлерді марапаттау.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫС – адамның денесі мен рухани дамуын көздейтін, халықаралық байланыстарды нығайтуға, спортты дамытуға үлес қосатын құралдардың бірі есебіндегі халықаралық қоғамдық қозғалыс.

ОЛИМПИЯЛЫҚ МОЙЫНДАУ – дүниежүзінде ХОК-тың Олимпиялық қоз-

во всем мире МОК может признать в качестве Национального Олимпийского комитета организации, деятельность которых связана с его ролью.

ООДАРЫШ – киргизская национальная спортивная борьба на лошадях.

ОПЕРЕЖЕНИЕ (в спорте) – способность спортсмена опережать в атаках и контратаках соперника благодаря наличию высокого уровня скоростных качеств.

ОПИСАТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ – качественные характеристики, полученные врачом на основе наружного осмотра обследуемого.

ОПОЛЗНИ – смещение части горы, возвышенности вниз по склону возвышенности, крутого берега реки, моря, озера.

ОПОРА НА КАНАТЫ (в боксе) – наказуемое правилами соревнований действие боксёра, когда он в ходе поединка наваливается массой тела на натянутые канаты, используя силу их возвратно-поступательного движения.

ОПРАВИТЬСЯ ОТ УДАРА (в боксе) – комплекс специальных действий боксёра, пропустившего точный или сильный удар, для краткосрочного отдыха в целях восстановления своей боеспособности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ (в единоборстве) – победа одного спортсмена над другим определяется по следующим показателям: выигрыш боя по очкам; ввиду явного преимущества; ввиду неспособности соперника продолжать бой; дисквалификация соперника за нарушение правил; отказ соперника или его тренера от продолжения поединка; нокаут; неявка соперника.

ОПРОБОВАНИЕ СНАРЯДА – время, установленное правилами соревнований по спортивной гимнастике, когда каждый гимнаст имеет возможность проверить (опробовать) снаряд, на котором предстоит выполнять упражнение на оценку.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПУТЕШЕСТВИЙ – комплекс действий, обеспечивающих успешное совершение туристского путешествия.

ғалыстың дамуына ықпал ету мақсатында ұйымдастыру жұмыстары мен қызметі міндеттеріне сай келетін ұлттық Олимпиялық комитеттерді мойындау.

ООДАРЫШ – қырғыздардың ат үстіндегі ұлттық спорттық күресі.

АЛДЫН ОРАП КЕТУ (спортта) – шапшаңдық қасиеттерінің жоғары деңгейінің арқасында шабуыл мен қарсы шабуылда спортшының алдын орауы.

ДЕНЕ ДАМУЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІН БАЙҚАУ – сырттан бақылау негізінде дәрігердің маңызды сипаттама беруі.

КӨШКІН – таудың, биік төбенің, өзеннің, теңіздің, көлдің жағасындағы биіктіктің беткеймен төмен қарай жылжуы.

КЕРМЕГЕ ТІРЕЛУ (бокста) – жекпе-жек кезінде боксшының кермеге денесін тіреп, соның серпін күші арқылы жарыс ережесі бойынша рұқсат берілмейтін қимыл жасауы.

СОҚҚЫДАН КЕЙІН ҚАЛПЫНА КЕЛУ (бокста) – дәл және күшті соққыдан кейін өзін қалпына келтіру мақсатында боксшының жасайтын арнайы әрекеті.

ЖЕҢІМПАЗДЫ АНЫҚТАУ (жекпе-жек түрлерінде) – жекпе-жекті ұпай сапымен; айқын басымдылықпен ұту; қарсыластың бәсекені жалғастыруға мүмкіншілігі болмағандықтан; ережені бұзғаны үшін жарыстан шығарылуы; қарсыластың, оның жаттықтырушысының бәсекені жалғастырудан бас тартуы, талып құлау, жарысқа келмей қалуы себепті жеңіске жету.

ҚҰРАЛДЫ БАЙҚАУ – спорттық гимнастикада жарыс тәртібіне сәйкес баға алу үшін жаттығулар орындалатын құралдарды әр гимнастың алдын ала сынап (бой үйретіп) көруі.

ЖОРЫҚТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ – жорықтың жақсы өтуін қамтамасыз етуге арналған әртүрлі шаралар.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ – группа, созданная с целью проведения каких-либо спортивных мероприятий.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ – туристические путешествия, спортивные походы, слёты, соревнования, обеспечиваемые туристическими организациями и регламентированные по маршруту, продолжительностью, сроком пребывания в соответствующих пунктах маршрута.

ОРИЕНТИР – отчетливо различимый пункт, помогающий определить направление для движения или местоположения.

ОРИЕНТИРИНГ – соревнования на лучшее умение ориентироваться в незнакомой местности с использованием карты и компаса.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ – определение своего местоположения относительно сторон горизонта (сторон света).

ОРУЖИЕ СПОРТИВНОЕ – винтовки, пистолеты и револьверы, предназначенные для обучения стрельбе и для спортивной стрельбы по мишеням.

ОСАЖИВАНИЕ (в борьбе) – силовой способ выведения из равновесия.

ОСАНКА – привычное непринужденное состояние тела при стоянии, ходьбе, сидении.

ОСВОЕНИЕ С ВОДОЙ – начиная обучаться плаванию, занимающиеся испытывают страх перед водой – новой и непривычной для них средой. Привыкание идет постепенно.

ОСЕДЛАЯ ДИЧЬ – дичь, не отлетающая, не кочующая, постоянно обитающая в охотничьих угодьях.

ОСЕЧКА – невоспламенение капсюльного состава патрона из-за слабого удара бойка или неисправности капсюля, в результате чего не произошёл выстрел.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА – система физических упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и укрепления здоровья занимающихся, гармонического развития всех органов и систем

ҰЙЫМДАСТЫРУ АЛҚАСЫ – қайсыбір спорт шараларын ұйымдастыру мақсатында құрылған топ.

ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ТУРИЗМ – туристік ұйымдар қамтамасыз ететін маршруттары белгіленген, маршрут бойынша болатын уақыты, оның ұзақтығы белгілі туристік саяхат-сапарлар, спорттық жорықтар, жорықтар мен слёттер.

БАҒДАР – белгісіз орынды табуға немесе жүру бағытын анықтауға табуға көмектесетін анық белгіленген орын.

БАҒДАРЛАУ – карта мен компасты пайдаланып, бейтаныс жерді жақсы тұспалдай білуге арналған жарыс.

ЖЕР ЖАҒДАЙЫН БАҒДАРЛАУ – көкжиекпен (айналамен) салыстырғанда өзінің тұрған орнын анықтау.

СПОРТ ҚАРУЛАРЫ – спорттық нысана көздеуді үйретуге арналған винтовкалар, пистолеттер және револверлер.

ТЕЖЕУ (күресте) – күшпен тежеп қарсыласын тепе-теңдік қалпынан шығару.

СЫМБАТ – тұрған, жүрген, отырған кездегі дененің үйреншікті қалпы.

СУҒА БОЙ ҮЙРЕТУ – жүзу үйре-нуді бастаған кезде адам жаңа және бейтаныс ортаға дағдыланып кете алмай қорқа сектайды. Бой суға бірте-бірте үйренеді.

ОТЫРЫҚШЫ ҚҰС – басқа жаққа ұшып кетпейтін, орын ауыстырмайтын, аңшылық жайылымда тұрақты болатын құс.

ОТ АЛМАУ – оттықтың (капсула) бұзылуы немесе дүмпінің жай ұруына байланысты оқтың тұтанбауы, сол себепті мылтықтың атылмауы.

НЕГІЗГІ ГИМНАСТИКА – дененің жан-жақты дамуы мен шұғылданушылардың денсаулығын, адамның барлық мүшелері және жүйелерінің біркелкі дамуы, сол сияқты жылдамдық, күш, иілгіштік, ептілік және шыдамдылық сияқты дене қасиет-

человека, а также его физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости.

ОСТАНОВКА БОЯ (в боксе) – запрещение арбитром дальнейшего ведения боя на ринге.

ОСТАНОВКА МЯЧА РУКОЙ – запрещённый прием в футболе и в некоторых видах спортивной игры.

ОСЦИЛЛОГРАФИЯ (артериальная) – графическая запись пульсовых колебаний, её компрессии и декомпрессии.

ОСЫПЬ (в альпинизме и туризме) – скопление обломков горных пород, покрывающих участок склона.

ОТБИВ (в борьбе) – приём, заключающийся в отбивании ноги противника голенью и стопой.

ОТБОР (в спорте) – выбор спортсменов, тренеров, других функционеров на основании получаемой информации об их свойствах с целью включения их в комплектуемую группу или исключения при комплектовании сборных команд из некоторой группы.

ОТВЛЕКАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ – тактические приемы, при которых спортсмен, начав движение, не доводит его до конца, а заменяет другим.

ОТДАЧА ОРУЖИЯ – движение назад огнестрельного оружия в момент выстрела.

ОТДЫХ – состояние полного или относительного покоя после тренировки, обусловливающее восстановление сил и способствующее повышению работоспособности спортсмена.

ОТКРЫТАЯ ЛИНИЯ (в шахматах) – вертикальный ряд шахматной доски, на котором нет пешек.

ОТКРЫТОЕ НАПАДЕНИЕ (вскрытое нападение) – один из тактических приемов шахматной игры.

ОТКРЫТОЕ СУДЕЙСТВО – судейство с показом каждым судьёй оценки за выполненное упражнение.

ОТКРЫТЫЙ БОКСЁР – защищённый боксёр, с плохо открытой боевой стойкой.

терінің жетілуі үшін пайдаланатын тазалық пен дене жаттығуларының жүйесі.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТІ ТОҚТАТУ (бокста) – ринг үстіндегі төрешінің жекпе-жекті одан әрі жалғастыруға рұқсат етпеуі.

ДОПТЫ ҚОЛМЕН ТОҚТАТУ – кейбір спорт ойындары түрлерінде және футболда рұқсат етілмейтін әдіс.

ОСЦИЛЛОГРАФИЯ – қысым төмендеген және көтерілген жағдайда тамыр соғысының графикалық жазбасы.

ШӨГІНДІ (альпинизм мен туризмде) – беткейдің етегін жоғарыдан төгілген тау жыныстары сынықтарының жауып қалуы.

ҚАҒУ (күресте) – тіземен немесе табанмен қарсыласын аяғынан қағатын әдісі.

ІРІКТЕУ (спортта) – спортшыларды, жаттықтырушыларды, ұйымдастырушыларды, олардың мүмкіндіктері жайлы жиналған мәліметтерге қарап жинақталған топқа қабылдау немесе құрама командаларды жасақтағанда кейбір топтардан шығару.

АЛДАРҚАТУ ҚИМЫЛДАРЫ – спортшының бастаған қимылын аяғына дейін жеткізбей, оны басқа әдіспен алмастыратын тактикалық айла-тәсілі.

МЫЛТЫҚТЫҢ ДҮМПУІ – қарудан оқ атылған кезде оның дүмінің кейін қарай соғуы.

ТЫНЫҒУ – жаттығудан немесе жарыстан соң спортшының күші мен жұмыс қабілетінің қалпына келуіне мүмкіндік туғызатын толық немесе біршама демалыс жағдайы.

АШЫҚ ЖОЛ – шахмат тақтасындағы жолда пешкалар жоқ тік қатар.

АШЫҚ ШАБУЫЛ (жабық шабуыл) – шахмат ойынындағы тактикалық әдістердің бірі.

АШЫҚ ТӨРЕШІЛІК – әр төрешінің орындалған жаттығуға берген бағасын ашық көрсетуі.

АШЫҚ БОКСШЫ – тұрысы ашық, қорғанысы нашар боксшы.

ОТКРЫТЫЙ РИНГ – ринг, установленный на летней боксёрской площадке, над которой отсутствует потолок или тент, прикрывающий от дождя или солнечных лучей соревнующихся боксёров.

«ОТКРЫТЫЙ РИНГ» – вид состязаний, устраиваемых преимущественно для спортивной классификации боксёров.

ОТМЕТКА ВЫСТРЕЛА – зрительное восприятие положения мушки относительно точки прицеливания в момент выстрела.

ОТМОРОЖЕНИЕ – повреждение тканей организма от воздействия холода.

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЫСОТА – превышение высоты одной точки земной поверхности над другой (горы или перевала над уровнем дна долины и т.п.)

ОТРЫВ пробоины в мишени – пробоина в мишени, удалённая от средней точки попадания.

ОТСТАЛАЯ ПЕШКА – в шахматной партии такая пешка, которая расположена сзади соседних пешек.

ОТСТУПЛЕНИЕ (в спорте) – временный переход спортсмена (команды) к оборонительной тактике с целью утомить соперника, захватившего инициативу.

ОТТЯЖКА (в бильярде) – удар, от которого биток, ударившись в прицельный шар, получает обратное движение.

ОТХВАТ (в борьбе) – приём, заключающийся в подбивании выставленной вперёд ноги противника движением ноги атакующего назад-вверх.

ОХОТА – социально-экономическая, трудовая форма жизнедеятельности, целью которой является добыча диких животных и птиц.

«ОХОТА НА ЛИС» – один из видов радиолюбительского спорта.

ОХОТА С ЛОВЧИМИ ПТИЦАМИ – приручение хищных птиц и обучение охоте ради спортивного интереса. Охота с ловчими птицами с исторической, культурой и спортивной точки зрения представляет особый интерес.

АШЫҚ РИНГ – жарысқа қатысушы боксшыларды жаңбырдан немесе күн сәулесінен қорғайтын төбесі жоқ немесе тентпен жабылмаған ашық жазғы алаңда орналасқан ринг.

«АШЫҚ РИНГ» – боксшылардың спорттық шеберлігін өсіру үшін ұйымдастырылатын жарыстың түрі.

АТУДЫ БЕЛГІЛЕУ – ату кезіндегі көздеу нүктесіне қатысты қарауылдың қалпын көріп қабылдау.

ҮСУ – суықтың әсерінен ағза тіндерінің зақымдануы.

ШАРТТЫ БИІКТІК – жер бетінің бір нүктесінің екіншісінен биіктігінің артықтығы (алқаптық түбінен асудың немесе таудың биіктігі).

АЛШАҚТЫҚ – (нысанадағы тесіктер) – оқ тиген ортадағы тесіктен басқа тесіктердің арақашықтығы.

КЕЙІНГІ ПЕШКА – шахмат партиясында қатар тұрған басқа пешкалардан кейін орналасып қалып қойған пешка.

ШЕГІНУ (спортта) – тізгінді қолына алған бәсекелесін шаршату мақсаты мен қорғаныс тактикасына көшіп спортшының (команданың) уақытша шегінуі.

ТАРТЫЛУ (бильярдта) – көздеген шарға тиген ұрған шардың соққыдан соң кейін қарай қозғалуы.

ІЛЕ ТАРТУ (күресте) – қарсыласының алда тұрған аяғын сыртынан қағып шабуыл жасаушының аяғын кейін-жоғары көтеретін әдіс.

АҢШЫЛЫҚ – мақсаты жабайы аңдар мен құстарды аулау болып табылатын еңбектің және тіршілік етудің әлеуметтік-экономикалық түрі.

«ТҮЛКІ АУЛАУ» – радиоәуескойлар спортының бір түрі.

АУШЫ ҚҰСТАРДЫ АҢҒА САЛУ – спорттық қызығушылық үшін жыртқыш құстарды аңға түсуге баулу. Аушы құстарды аңға салу тарихи, мәдени және спорттық жағынан ерекше көңіл аударуға тұрарлық.

ОХОТНИЧИЙ СПОРТ – является лучшей формой отдыха с действенным средством оздоровления людей.

ОХОТНИЧЬЕ ХОЗЯЙСТВО – определённый участок охотничьих угодий, закреплённый за спортивной, научной или хозяйственной организацией для сбережения и правильного использования фауны (животных и птиц).

ОЧКИ – условные единицы, в которых в спортивных соревнованиях подводят результаты в соответствии с некоторыми измерениями в определённых параметрах.

ОЧКИ ЗАЩИТНЫЕ – предназначены для защиты глаз в горах от световых и ультрафиолетовых лучей.

ОШЕЙНИК – кожаное, металлическое или тесьмяное кольцо, надеваемое на шею собаки.

ОШИБКИ (в спорте) – в практике спорта встречаются нарушения (неумышленные) правил соответствующего вида спорта, допускаемые участниками в ходе соревнований.

ОЩУЩЕНИЯ – психические процессы отражения отдельных свойств, предметов и явлений внешнего мира, непосредственно воздействующих на органы чувств, а также внутренних состояний организма.

АҢ АУЛАУ СПОРТЫ – адамдардың денсаулығын нығайтуға әсері зор, демалыстың өте жақсы түрлерінің бірі.

АҢ ШАРУАШЫЛЫҒЫ – жануарлар дүниесін (аң-құс) дұрыс пайдалану мен оны сақтау, ғылыми спортта немесе шаруашылықты ұйымдастыру үшін аң аулауға бөлінген жерді пайдалану.

ҰПАЙ – кейбір өлшемдерге сәйкестендірілген спорттық жарыстардың нәтижелерін белгілі бір қалыпқа түсіретін шартты көрсеткіш.

САҚТАНДЫРҒЫШ КӨЗІЛДІРІК – тауға шыққанда көзді жарық және ультракүлгін сәулелерден қорғауға арналған жабдық.

ҚАРҒЫ – иттің мойнына кигізу үшін былғарыдан, металдан немесе киізден жасалған жабдық.

ҚАТЕЛЕСУЛЕР (спортта) – жарыстар кезінде оған қатысушылардың арасында жиі кездесетін белгілі бір спорт түрінің ережесін бұзу (әдейілеп емес) спорттың тәжірибесінде кездесіп тұрады.

СЕЗІНУ – сезім мүшелеріне, сондай-ақ ағзаның ішкі жағдайларына тікелей әсер ететін заттар мен сыртқы орта құбылыстарының жеке қасиеттерін бейнелейтін жүйке процестері.

П

ПАВИЛЬОН СПОРТИВНЫЙ – специально построенное или приспособленное здание на спортплощадках, стадионе, бассейне для плавания, ледяном катке и т.п., предназначенное для обслуживания спортсменов.

ПАЛАТКА – альпинисты, туристы применяют для бивака.

ПАЛКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ – предмет, с которым выполняются различные гимнастические упражнения.

ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ – бамбуковые, камышовые и металлические трубчатые палки, которые применяются в гонке на лыжах, имеют шип – для упора в твердый грунт,

СПОРТ ПАВИЛЬОНЫ – спортшыларға қызмет көрсетуге арналған стадиондардағы спорт алаңдарындағы, жүзу бассейндеріндегі, мұз айдындарындағы т.б. спорт құрылыстарында ыңғайландырып әдейі салынған құрылыс.

ШАТЫР – альпинистер мен туристер еру кезінде пайдаланатын қамсау.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТАЯҚ – әртүрлі гимнастикалық жаттығуларды орындайтын құрал.

ШАҢҒЫ ТАЯҒЫ – бамбуктен, қамыстан, іші қуыс металдан жасалады. Жарыс шаңғысының таяғының жерге тірейтін ұшы, қарға тірейтін шығыршық қалпақшасы

кольцо – для упора в снег и петлю – для опоры руки при отталкивании.

ПАНАМЕРИКАНСКИЕ ИГРЫ – региональные игры, проходящие под покровительством Международного Олимпийского комитета (с 1951 г.) раз в 4 года (в год, предшествующий олимпийским играм).

ПАНАРАБСКИЕ ИГРЫ – цель арабских игр заключаются в том, чтобы с помощью спортивных мероприятий еще больше сблизить между собой участников Лиги арабских стран. Первые игры проводились в 1953 г. в Александрии (Египет).

ПАНАФРИКАНСКИЕ ИГРЫ – цель – служит, средством подготовки к состязаниям мирового ранга. Проводятся с 1965 г.

ПАНКРАТИОН – единоборство у древних греков, сочетание кулачного боя с борьбой.

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ – проведения спортивных соревнований для определения общих итогов для двух команд.

ПАРАШЮТ – аппарат для замедления скорости падения человека или груза в прыжке с самолета (вертолёта).

ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ – один из видов авиационного спорта; сущность его – прыжки с парашютом с летательных аппаратов как тяжелее воздуха (самолеты, вертолеты), так и легче воздуха (аэростаты, стратостаты).

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в акробатике) – упражнения в балансировании вдвоём. Различают мужские, женские и смешанные пары.

ПАРТЕР (в борьбе) – положение, в котором борец стоит на коленях и опирается на ковер ладонями выпрямленных рук (высокий партер) или предплечьями (низкий партер).

ПАРТНЁР – товарищ по команде в командных спортивных играх, например, в футболе, баскетболе, хоккее и т.д.

ПАРТНЁРЫ – спортсмены, совместно выполняющие упражнения в паре или группе.

және жерден итергенде қолдың басына ілетін бауы болады.

ПАНАМЕРИКАН ОЙЫНДАРЫ – ХОК-тың (1951 ж. бері) қамқорлығы аясында әрбір 4 жылда (Олимпиялық ойындардың қарсаңындағы жыл) бір рет өтетін аймақтық ойын.

ПАНАРАБ ОЙЫНДАРЫ – араб ойындарының мақсаты спорт шараларының арқасында араб елдері Лигасына мүше мемлекеттерді өзара жақындастыру. Бірінші ойындар 1953 жылы Александрия қаласында (Мысыр) өтті.

ПАНАФРИКА ОЙЫНДАРЫ – мақсаты: әлемдік деңгейдегі жарыстарға дайындауға қызмет ету. 1965 жылдан бері өтіп келеді.

ПАНКРАТИОН – жыдырықтасу мен күрес араласқан гректердің байырғы жекпе-жегі.

ҚОСҚАБАТ ЕСЕП – жалпы есебі ек команда үшін де қатар есепке алынатын спорт жарыстарының өткізілуі.

ПАРАШЮТ (желкерме) – ұшақтан (тікұшақтан) – секірген адамның, тасталған жүктің төмен құлаған шапшаңдығын тежейтін құрал.

ПАРАШЮТ (желкерме) **СПОРТЫ** – авиация спортының бір түрі; ауадан ауыр (ұшақ, тікұшақ) сол сияқты ауадан жеңіл ұшу құралдарынан (аэростат стратостат) желкермемен секіру.

ЖҰПТАСЫП ЖАТТЫҒУ (акробатикада) – тепе-теңдік қалпын сақтап екеуара жұптасып өтеді. Ерлер, әйелдер және аралас жұптар болады.

ТӨРТТАҒАН (күресте) – балуанның тізерлеп отырып алақандарын (жоғары төрттаған), білектерін (төменгі төрттаған) кілемге тіреп тұрған жагдайы.

ӘРІПТЕС – командалық спорт ойындарында мысалы, футболда, баскетболда, хоккейде т.б. командадағы жолдасы.

ӘРІПТЕСТЕР – екеуара немесе топтасып жаттығу жасайтын спортшылар.

ПАРУС – двигатель парусной яхты. Спортивные суда несут косые паруса, которые расположены по одну сторону мачты.

ПАРУСА ШТОРМОВЫЕ – паруса, которые ставятся взамен обычных при штормовой погоде, когда прочность их недостаточна.

ПАРУСИНА – ткань хлопчатобумажная или синтетическая (из искусственного волокна) для изготовления парусов.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ – один из старейших видов водного спорта – искусство управления парусной яхтой.

ПАСПОРТИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ – спортивные сооружения подлежат учету по специальной форме – паспорту, установленного для разных видов спортивных сооружений.

ПАССАЖ – короткая, высокая, ритмичная рысь.

ПАТ – конечное ничейное положение шахматной партии, при котором ни одна из фигур или пешек стороны, обладающей очередью хода, не имеет ходов, а король не находится под боем.

ПАУЭРЛИФТИНГ (силовое троеборье) – как самостоятельный вид спорта существует с 1970 г. В программу входит: приседание со штангой на плечах; жим штанги лежа на горизонтальной скамье; становая тяга.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА (греч paidagogike от gike paidos+ago дитя+веду, воспитываю) – количественно-качественная мера состояния или перспективы совершенствования тестируемого, достижения успеха в выполнении им конкретного задания.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ (в физическом воспитании и спорте) – контроль, осуществляемый тренером (преподавателем) в учебно-тренировочных целях.

ПЕЛОТА-АЛЬ-СЕСТО – распространенная в Аргентине спортивная игра.

ЖЕЛКЕН – желқайықты қозғалысқа келтіретін жабдық. Спорт қайықтарында желкен діңгектің бір жағында қиғаш орналасады.

ДАУЫЛҒА АРНАЛҒАН ЖЕЛКЕН – дауыл соғып, жай желкендердің мықтылығы жеткіліксіз болған жағдайда оларды алмастыратын желкен.

КЕНЕП – желкендерді тігуге арналған мақта-мата немесе синтетикалық (тіні қолдан жасалған) заттан жасалған жабдық.

ЖЕЛКЕН СПОРТЫ – желкенді қайықты басқаруда шеберлік сыналатын байырғы спорт түрлерінің бірі

СПОРТ ҚҰРЫЛЫСТАРЫН ҚҰЖАТТАНДЫРУ – әртүрлі спорт ғимараттарына берілетін арнайы құжат бойынша спорт құрылыстарын есепке алу.

ПАССАЖ – тік отырып, қысқа қашықтыққа біркелкі желу.

ПАТ – жүру кезегі келген кезде корольге шах берілмей-ақ, одан басқа фигуралар мен пешкалар да тұрған орнынан жүруге мүмкінші-лігі болмайтын шахмат ойынындағы жағдай.

ПАУЭРЛИФТИНГ (күш үшсайысы) – өз алдына жеке спорт ретінде 1970 жылдан бері дамып келеді. Бағдарламасында зілтемірмен отырып-тұру; көлденең тақтаға жатып зілтемірді қосқолдап сығымдап көтеру; салмақты тарту бар.

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТҰРҒЫДАН БАҒАЛАУ (грек. paidagogike от gike paidos+ago – баланы тәрбиелеу) – сыннан өтушінің нақты тапсырманы орындау кезіндегі жағдайының сандық-сапалық өлшемі, немесе даму мүмкіншіліктерінде табысқа қол жеткізуі.

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҚЫЛАУ (дене тәрбиесі мен спортта) – оқу-жаттығу жұмыстары мақсатында жаттықтырушының (оқытушының) бақылау жүргізуі.

ПЕЛОТА-АЛЬ-СЕСТО – Аргентинада кең тараған спорт ойыны.

ПЕННОЕ КОРЫТЦЕ – устраивается в стенах бассейнов для плавания и служит для приёма и отвода поверхностных загрязненных вод.

ПЕНТАТЛОН – античное (древнегреческое) пятиборье, обязательная программа Олимпийских игр. В пятиборье входили: бег, прыжки, метание диска и копья, борьба; по некоторым данным включался кулачный бой.

ПЕТЛЯ – противоход, в конце которого меняется направление движения.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ – своевременное оказание первой медицинской помощи является важнейшим условием предупреждения возможных тяжелых последствий травмы или заболевания.

ПЕРВОВОСХОЖДЕНИЕ – восхождение, совершенное на данную горную вершину впервые.

ПЕРВОПРОХОЖДЕНИЕ (в альпинизме) – восхождение или траверс, совершенные на уже покоренную вершину по непройденному маршруту.

ПЕРЕВАЛ – место на гребне или хребте, наиболее удобное для перехода из одной долины с одной стороны на противоположную.

ПЕРЕВОД (в борьбе) – способ выполнения приёма в стойке, в результате которого противник оказывается в положении нижнего в партере.

ПЕРЕВОД ВРАЩЕНИЕМ (вертушка в борьбе) – приём, при выполнении которого борец повисает на руке или ноге противника и, поворачиваясь кругом, переводит его в партер или переворачивает на спину.

ПЕРЕВОРОТ 1. (в борьбе) – способ выполнения приёма в партере, в котором борец поворачивает противника из положения спиной вверх в положение спиной вниз без отрыва его от ковра.

2. вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед или назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.

КӨБІК АСТАУЫ – жүзу бассейн-дерінің жиегіне ластанған көбік суларды жинап шығаруға арналған астау.

ПЕНТАТЛОН – көне заманғы (байырғы гректердің) Олимпиялық ойындардың бағдарламасына енген бессайыс. Бұл жарыс жүгіру, секіру, диск және найза лақтыру, күрестен, кейбір мәліметтер бойынша жұдырықтасудан да өткен.

ТҰЗАҚ – ең соңында қозғалыстың бағыты өзгеретін қарсы жүріс.

АЛҒАШҚЫ ДӘРІГЕРЛІК КӨМЕК – жарақаттың немесе науқастың асқынып кетуінің алдын алудағы маңызды шарттардың бірі алғашқы дәрігерлік көмек.

АЛҒАШҚЫ ШЫҒУ – таудағы биік шыңға алғаш рет шығудың орындалуы.

ТЫҢ ЖОЛМЕН ШЫҒУ (альпинизмде) – бұрын шыққан шыңға бұрын сшкім жүрмеген жартастан тыңнан жол салып шығу.

АСУ (бел) – жотадағы немесе сілемдегі шатқалдың бір жағынан екінші бетке өтуге өте ыңғайлы жер.

АУДАРУ (күресте) – түрегеліп тұрып орындалатын әдістің нәтижесінде қарсыласын етбетінен төрттағанға түсіру.

АЙНАЛЫП ТҮСІП АУДАРУ (айналма күресте) – балуан қарсыласын қолынан іліп аягынан алып барып айналып түсіп оны жауырынына болмаса төрттағанға салатын әдіс.

АУДАРУ 1. (күресте) – балуанның төрттағанда тұрған қарсыласының денесін кілемнен ажыратпай жоғары қарап тұрған арқасын төмен қарата айналдырып барып орындайтын әдіс амалы.

2. (шыр айналу) – арасында қолдарын тірей бір не, екі фазамен серпіліп дененің алдыңғы жаққа қарай немесе кейін бұрылып түгелдей аударылып түсетін айналмалы қимылы.

3. (в спортивной гимнастике) – переход гимнаста из стойки на руках в вис (на снаряде), упор или в стойку (на полу).

4. (колесом) – вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА – способы передачи мяча в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.) различны, они обусловлены техническими и тактическими требованиями игры.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОНЬКАХ (в хоккее) – включает в себя бег по прямой, повороты, торможения, а также бег спиной вперед и прыжки через препятствия.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (в боксе) – передвижения скользящими приставными шагами, на слегка согнутых ногах, не напрягая и не перекрещивая их, не ставя ступни слишком широко или слишком узко.

ПЕРЕЖЕРЕБЬЁВКА – повторная жеребьевка.

ПЕРЕКИДКА – вращательное движение тела вперед или назад прогнувшись через стойку на руках без фазы полёта.

ПЕРЕКЛАДИНА – один из снарядов для занятий спортивной гимнастикой.

ПЕРЕКРЁСТНЫЙ УДАР (в боксе) – встречный удар правой рукой в голову, наносимый при защите уклоном влево от атаки противника прямым левой в голову.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ – нарушение их целости в результате сжатия, сгибания, скручивания, отрыва кости при ударах, падении, столкновении и т.п.

ПЕРЕМЕНА СТОРОН (в спортивных играх) – согласно правилам, смена сторон площадки (поля) командами после достижения определенного времени в соревновании.

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ – нарушения в организме, вызываемые резким несоответствием между физической нагрузкой и подготовленностью к ней организма.

ПЕРЕНОСКА ПАРТНЁРА – в спортивной практике применяется как физическое уп-

3. (спорттық гимнастикада) – қо-лымен тұрған гимнасттың ілінуге (құралда), тіреуге немесе колымен тұруға (еденде) көшуі.

4. (дөңгелеп) – дененің алдыңғы жаққа, кейін немесе капталдарға қарай дөңгелек доға жасап айналып түсуі.

ДОП БЕРУ – спорт ойындарында (баскетболда, волейболда, гандболда т.б.) әдістік және тәсілдік талаптарға сай әрқилы қимылмен допты басқа ойыншыға беруі.

КОНЬКИ ТЕБУ (хоккейде) – түзу жүру, бұрылу, тежеу сол сияқты арқасымен кейін қарап жүру, кедергілерден секіріп өту болып бөлінеді.

ҚОЗҒАЛУ (бокста) – бостау ұстаған тізелерін сәл бүгіп, аяқтарының араларын тым алшақтатпай немесе жақындатпай, бір-бірлеріне шалыстырмай еденнің бетін сипай, тақала жүру.

ҚАЙТА ЖЕРЕБЕ ТАРТУ – жеребені қайтадан тарту.

АУДАРЫЛУ – дененің серпілмей-ақ екі қолға тіреліп алдыңғы немесе артқа қарай айналып түсуі.

БЕЛТЕМІР – спорттық гимнастикамен шұғылдануға арналған құралдардың бірі.

ШАЛЫС СОҚҚЫ – қарсыласы сол қолдың түзу соққысымен басқа шабуыл жасағанда, солға қарай еңкейе қорғанып, оң қолдың қарсы соққысымен бастан ұру.

СҮЙЕКТІҢ СЫНУЫ – соққы тигенде, құлағанда, соқтығысып қалғанда және т.б. жағдайларда сүйектің қысылып, иіліп, бұралып, жұлынып түсіп өзінің тұтастығын өзгертуі.

АЛАҢДЫ АЛМАСТЫРУ (спорт ойындарында) – жарыс ережесіне сәйкес жарыстың белгілі бір уақыты өткеннен кейін командалардың алаңшаларын (алаңдарын) алмастыруы.

ЗОРЛАНУ – дене күшінің мүмкіншілігі және дайындығы жетпеген жағдайда шамадан тыс тырысудан туатын ағзадағы өзгерістер.

ӘРІПТЕСТІ АЛЫП ЖҮРУ – спорт тәжірибесінде күшті, шыдамдылықты

ражнение, развивающее силу, выносливость и ловкость.

ПЕРЕПОЛЗАНИЕ – передвижение занимающегося по полу (по земле) в положении лежа или на четвереньках.

ПЕРЕПРАВА – переход людей и транспортировка груза через водный поток.

ПЕРЕПРАВА ВПЛАВЬ – переплывание водоема (реки, озера и т.д.).

ПЕРЕПРЫЖКА (в лёгкой атлетике) – дополнительное соревнование, которое проводится с целью определения победителя состязания в прыжках с шестом и в высоту с разбега, когда два или несколько участников показывают одинаковые результаты.

ПЕРЕРЫВ В ИГРЕ – желательно проводить обычно в середине спортивной игры, продолжительностью до 15 мин., для отдыха участников.

ПЕРЕСЕЧЁННАЯ МЕСТНОСТЬ – холмистый, расчлененный оврагами, балками и речной сетью участок земной поверхности.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ – изменение строя или расположения занимающихся. Различают из одной шеренги в две (три) и другие. Перестроение колонны по одному (по два) в колонну по три, четыре и т.д. поворотами в движении. Команда «В колонну по три (четыре) налево марш!» и др.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ – состояние, характеризующееся ухудшением спортивной работоспособности, нервно-психического и физического состояния спортсмена в результате недочётов в режиме и методике тренировки.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА – широко распространенное физическое упражнение.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД – активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

ПЕРИЛА (в альпинизме) – жёстко закрепленная веревка, которая навешивается впереди идущим для облегчения подъема остальных участников.

және ептілікті дамытатын дене жаттығуларының бірі.

ЕҢБЕКТЕУ – шұғылданушылардың төрттағандап немесе етбетінен жатып еденмен (жермен) еңбектеп қозғалуы.

ӨТКЕЛ – тасқын судан адамдардың немесе жүктің арғы жаққа тасымалдап өткізілуі.

ЖҮЗІП ӨТУ – судан (өзен, көлдерден т.б.) жүзіп өту.

ҚАЙТА СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – биіктікке және сырықпен секіруде екі немесе одан да көп жарысқа қатысушылар бірдей нәтижелер көрсеткен жағдайда олардың арасынан жеңімпазды анықтау мақсатында қосымша жарыс өткізу.

ОЙЫНДАҒЫ ҮЗІЛІС – жарысқа қатысушылар демалу үшін ойынның ортасында 15 минутқа дейін берілетін үзіліс.

ОЙЛЫ-ҚЫРЛЫ ЖЕР – төбе-төбелі, сайлы-жыралы, үйілген топырақты және озен арықтары бар жер бетінің бір бөлігі.

САПТЫ ҚАЙТА ҚҰРУ – кез келген қимылы үстінде сапты қайта құруға болады. Бір қатардан екі (үш) т.б. қатар құрып жаңа сап жасауға, саптан бір (екі, үш) т.б. қатарларға бөліп аз сап жасалады. Мысалы: «Үш-үштен (төрт-төрт-тен) сап құрап солға бұрыл!» пәр-мені т.б.

ЖАТТЫҒУДАН ШАЛДЫҚУ – спортшының жаттығу кезіндегі жұмыс қабілетінің төмендеуі, жүйке-психикасы режимінің бұзылуы мен жаттығу тәсілін дұрыс пайдаланбауымен сипатталатын жағдай.

АРҚАН ТАРТУ – кең тараған дене жаттығуы.

АУЫСПАЛЫ КЕЗЕҢ – белсенді тынығу және осы кезеңде спортық нәтижелерге қабілеттілік деңгейін сақтай алатын уақыт.

ТАРТЫЛМА (альпинизмде) – кейінгі жақтағы адамдардың жоғары ормелеуіне жеңілдету үшін топ бастаушыға мықтап байланған аркан.

ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА – нервные элементы, расположенные вне полости черепа и спинномозгового канала.

ПЕРКУССИЯ – один из основных методов врачебного исследования, определение границ и размеров органов с помощью выстукивания соответствующей области тела.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ОПЕКА (личная система защиты) – система защиты в ряде спортивных игр, при которой на протяжении всего соревнования каждый игрок держит определённого противника.

ПЕРЧАТКИ БОКСЁРСКИЕ – введены в правила соревнований по боксу в 1895 г. в Англии.

ПЕРЧАТКИ (в спорте) – служат для предупреждения травм. Особое значение имеют в боксе, велосипедном, мотоциклетном, лыжном спорте, хоккее, футболе, фехтовании.

ПЕТЛЯ (в строю) – фигура, образованная идущими в колонне занимающимися.

ПЕЧЁНОЧНО-БОЛЕВОЙ СИНДРОМ – появление у спортсменов во время физических упражнений преимущественно на выносливость болей в правом подреберье (области печени).

ПЕЧКА ПОХОДНАЯ – предмет туристского снаряжения для ночлегов в палатках в зимнее время.

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ – путешествия с туристскими целями, совершаемые пешком по равнинной и пересечённой местности.

ПЕШНЯ – инструмент для прорубки лунок во льду.

ПЕЩЕРНЫЙ ТУРИЗМ (спелеология, греч. spelation – пещера и туризм) – разновидность путешествий, главной целью которых является осмотр, исследование или открытие пещер, гротов, пропастей и др. подземных пустот.

ПИОФРИ – пассаж на месте.

ШЕТКІ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ – бас сүйектің іші мен жұлынынан тыс орналаскан жүйке талшықтары.

ТЫҚЫЛДАТЫП ТЫҢДАУ – дене мүшесін тұсынан тықылдату арқылы оның орналаскан шекарасы мен көлемін анықтайтын дәрігерлік бақылаудың негізгі тәсілдерінің бірі.

ЖЕКЕЛЕП ҰСТАУ (қорғаныстың жеке түрі) – кейбір спорт ойындарында жарыстың бүкіл барысында әрбір ойыншының бір-бір карсыласын аңдып, жеке ұстауы.

БОКС ҚОЛҒАБЫ – 1895 жылы Англияда бокстан бойынша жарыс ережесінс енгізілген қолғап.

СПОРТ ҚОЛҒАБЫ – жарақаттан сақтану үшін пайдаланылады. Бокста, велосипед, мотоцикл спортында, шаңғы тебуде, хоккейде, футболда, сайыста атқаратын ерекше маңызы бар.

ШЫРМАЛЫП ЖҮРУ (сапта) – жаттығушылардың сапта шырмауық жасап жүруі.

БАУЫР АУРУЫНЫҢ БЕЛГІСІ – спортшылардың көбінесс шыдамдылыққа арналған жаттығуларды жасау кезінде екі немесе одан да көп жарыска қатысушылар оң жақ қабырғасының астыңғы тұсының (бауырдың аумағы) ауыруы.

ЖОРЫҚ ПЕШ – қыс айларында жорық жасаған кезде түнде қонған шатырдың ішін жылытатын туристердің жабдығы.

ЖАЯУ ТУРИЗМ – жазық даламен және ойлы-қырлы жерлермен туристік мақсатта жасалатын жорық.

СҮЙМЕН – мұз үстінде үкі оятын құрал.

ҮҢГІР ТУРИЗМІ (спелеология spelation – үңгір және туризм) – мақсаты үңгірлерді, қуыстарды, шыңырауларды, жерасты тесіктерін зерттеу, ашу және қарау болып табылатын саяхат-сапарлардың бір түрі.

ПИОФРИ – бір орында орындалатын пассаж.

ПИРАМИДА (в бильярде) – шары, поставленные на бильярдный стол плотно один к другому, образующие равносторонний треугольник.

ПИРУЭТ (в конном спорте) – круг, выполненный в два следа, радиусом, равным длине корпуса лошади.

ПИСТОЛЕТ (фран. pistolet) – короткоствольное оружие для стрельбы пулей.

ПИСТОЛЕТ СТАРТОВЫЙ – механизм для подачи стартовых сигналов при проведении соревнований.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА – преследует основную задачу – обеспечение организма источниками энергии и доставку ему необходимых пластических материалов для построения и постоянного обновления тканей и органов.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПУНКТ – в лыжных гонках, в марафонском беге, гонках на дальние дистанций – место, где спортсмены получают лёгкое дополнительное питание во время соревнований.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ – рациональный распорядок потребления жидкости спортсменом.

ПИЩЕВАРЕНИЕ – процесс превращения сложных пищевых веществ, происходящий в полости пищеварительного тракта.

ПЛАВАНИЕ – один из основных видов спорта. Различают плавание спортивное, плавание прикладное, игры и развлечения на воде.

ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ – применяется в соревнованиях, при буксировке тонущего, используется как отдых.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ДОРОЖКА – узкая полоса воды в бассейне, ограниченная поплавками и предназначенная для тренировки и соревнований пловцов.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – одно из важнейших средств общефизической подготовки ватерполистов.

ПЛАВАТЕЛЬНО-ГРЕБНАЯ СТАНЦИЯ – комплексное открытое спортивное сооружение, расположенное на берегу естественного водоема, в котором проводятся тренировки и соревнования по гребле и плаванию.

ҮШЖАҚ (бильярдта) – үстел үстіне бір-бірлеріне аралары түйістіріліп, үш-бұрышталып қойылған біркелкі шарлар.

ПИРУЭТ (ат спортында) – екі қатар ізбен, радиусы ат тұлғасының ұзындығына тең шеңбер жасап жүру.

ПИСТОЛЕТ (фран. pistolet) – оқпаны қысқа, оқпен атылатын отты қару.

СӨРЕ ПИСТОЛЕТІ – жарыс өтетін кезде сөреден бастауға дыбыс белгісін беретін құрал.

СПОРТШЫНЫҢ ТАМАҚТАНУЫ – негізгі мақсаты ағзаны қуат көзімен және оның талшықтары мен мүшелерінің құрылымы жаңарып отыруы үшін қажетті заттармен қамтамасыз ету болып табылады.

ТАМАҚТАНУ АЯЛДАМАСЫ – алыс қашықтықтарға жарыстар кезінде, шаңғы жарысында, марафондық жүгірісте жарыс уақытында спортшылардың қосымша жеңіл тамақ қабылдауына арналған орын.

СҰЙЫҚ ІШУ ТӘРТІБІ – спортшының сусындарды асты қабылдауының реттік тәртібі.

АС ҚОРЫТУ – қабылдаған күрделі астың ішек пен қарын қуысында қорытылу қызметі.

ЖҮЗУ – спорттың негізгі түрлерінің бірі. Жүзу – спорттық, қолданбалы, ойындар және суда көңіл көтеру шомылу болып бөлінеді.

ШАЛҚАЛАП ЖҮЗУ – жарысу, демалу, суға кетіп бара жатқандарды құтқару үшін пайдаланады.

ЖҮЗУ ЖОЛЫ – жүзгіштердің жаттығулары мен жарысқа қатысуларына арналған жиектері қалтқылармен шектелген хауыздағы жіңішке су жолы.

ЖҮЗУ ДАЙЫНДЫҒЫ – су добымен айналысушылардың негізгі жалпы дайындықтарының маңызды бір түрі.

ЖҮЗУ-ЕСУ СТАНСАСЫ – жүзу мен қайық есу спортынан жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналып, табиғи су қоймасының жағасына салынған кешенді ашық спорт құрылысы.

ПЛАВУЧЕЕ ОГРАЖДЕНИЕ – элемент оборудования пляжей и купален массового пользования на реках и озерах.

ПЛАКАТ СПОРТИВНЫЙ – имеет целью популяризацию спорта, Олимпийского движения, является одной из форм наглядной агитации и пропаганды спорта.

ПЛАНЁР – безмоторный летательный аппарат тяжелее воздуха, который держится в воздухе на неподвижных крыльях за счет встречного ветра или восходящих потоков воздуха.

ПЛАНЁРНЫЙ СПОРТ – вид воздушного спорта, на безмоторных аппаратах тяжелее воздуха – планёрах.

ПЛАН (лат. planus — плоский, ровный) – краткое систематическое описание намеченной на определенный период выполняемой работы с указанием её целей, содержания, объёма, методов, способа контроля, сроков выполнения.

ПЛАН ИГРЫ – основные действия команды в предстоящем соревновании.

ПЛАНИРОВАНИЕ (в спорте) – составной элемент управления подготовкой спортсменов. Состоит из многолетного (перспективного), годичного, месячного (мезоциковое) и недельного (микроциклового) планирования.

ПЛАТФОРМА ДЛЯ БОКСЁРСКОЙ ГРУШИ – жестко закреплённое на стене прочное деревянное основание круглой формы, в центре – на шарнире, создающем большую подвижность, крепится пневматическая груша.

ПЛАН СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (sport+ techne) – схема в общих чертах отражающая цели, задачи, направленность, содержание, структуру предстоящего учебно-тренировочного процесса.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ (train; processus) – план в общих чертах отражающий основные цели, задачи, направленность, содержание, структуру, иногда контрольные позиции предстоящей тренировки.

ПЛАСТИКА (греч. plastike — лепка, скульптура) – в физической культурс, и особен-

ҚОРШАУ ҚАЛТҚЫЛАРЫ – өзендер мен көлдердегі жағдайларда шомылушы көпшіліктің жүзуін шектеуші жабдықтар.

СПОРТТЫҚ ПЛАКАТ– спортты және Олимпиялық қозғалысты насихаттау мен үгіттеу, тарату мақсатымен шығарылатын үгіт-насихат құралдарының бірі.

ПЛАНЁР – қарсы соққан желдің күші және ауа ағынының екпіні-мен әуеде жылжымайтын қанаттары арқылы ұсталып, моторсыз ұшатын ауадан ауыр аппарат.

ПЛАНЁР СПОРТЫ – моторсыз, ауадан ауыр ұшу аппараты планермен жарысатын әуе спортының түрі.

ЖОСПАР (лат. planus — тегіс, біркелкі) – белгілі бір уақытта орындалатын жұмыстың мақсатын, мазмұнын, көлемін, тәсілін, бақылау тәртібін, бітетін уақытын үнемі жазып көрсетіп, қысқаша баяндау.

ОЙЫН ЖОСПАРЫ – алда өтстін жарыстағы команданың негізгі әрекеті.

ЖОСПАРЛАУ (спортта) – көпжылдық (ұзақ уақытта), бір жылдық, айлық (мезоцикл), және апталық (микроцикл) жоспарлаудан тұратын спортшыларды дайындауды басқарудың бір түрі.

БОКСШЫ ТҰЛЫБЫНЫҢ ҚОНДЫРҒЫСЫ – жақсы қозғалу үшін дәл ортасындағы топсаға ілінген пневматикалық тұлып орнатылған залдың төбесіне мықтап бекітілген дөңгелек қатты ағаш тақта.

СПОРТТЫҚ-ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЖОСПАРЫ (sport+techne) – алдағы жасалатын оқу-жаттығу жұмыстарының мақсаттары мен міндеттерін, бағытын, мазмұнын жалпылама көрсететін жоба.

ЖАТТЫҒУ ЖОСПАРЫ – (train; processus) жасалатын жаттығудың негізгі мақсатын, міндетін, бағытын, мазмұнын, құрылымын, кейде қадағалау жұмыстарын жалпылама білдіретін жоба.

ИІЛІМДІЛІК (грек. Plastike — мүсіндеу) – дене тәрбиесі мен спорттағы нәзіктік,

но в спорте это: мягкость, координация, гармоничность, выразительность телодвижений и их систем.

ПЛАСТИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ (plastike) – имеются в виду в первую очередь телодвижения и их системы.

ПЛОТ – деталь водной, гребной станции, на водоеме.

ПЛОТ ТУРИСТСКИЙ – сооружение из брёвен, связанных способом одно с другими, предназначенное для путешествия по реке.

ПЛОСКИЙ (в бадминтоне) – полёт волана, при котором тот летит некоторую часть пути параллельно плоскости площадки, как правило, почти над сеткой, затем, постепенно снижаясь, падает в задней зоне площадки.

ПЛОСКОСТОПИЕ – вид деформации скелета стопы, понижение ее продольного и поперечного сводов.

ПЛОЩАДКА БАСКЕТБОЛЬНАЯ – прямоугольная плоская твердая разделённая разметкой поверхность с щитовыми стойками, корзинами размером 28×15 см. свободная от препятствий.

ПЛОЩАДКИ СПОРТИВНЫЕ – специально оборудованные на открытом воздухе или в помещении, предназначенные для проведения занятий по многим видам спорта и для физкультурных развлечений.

ПЛЯЖ – берег моря, реки, озера или других водоёмов, на котором устроены места для купания и принятия солнечных ванн.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ – проводится на песочной площадке обычных размеров и включает в себя все правила большого волейбола.

ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ГРУША – боксёрский снаряд, служащий для упражнений в ударах.

ПНЕВМАТИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ – спортивные винтовки и пистолеты, действующие силой сжатого воздуха.

ПОВЕДЕНИЕ БОКСЁРА – образ действий, манера взаимодействия и общения с партнёрами и т.д.

ПОВОРОТ 1. (в баскетболе) – технический приём, при котором игрок с мячом в

үйлесімділік, сәйкестік, дене қимылының және оның жүйесінің мазмұндылық мәнері.

ЫРҒАҚТЫ ҚИМЫЛ (plastike) – бұл арада біріншіден дене қимылы мен оның үйлесім жүйесі айтылып тур.

САЛ – су, қайық есу стансасының су қоймасындағы жабдықтарының бірі.

ТУРИСТЕР САЛЫ – өзендерде жүзіп саяхат жасауға арналған, бөренелерді бірбірлеріне байластырып жасаған құрал.

ҚАЛЫҚТАУ (бадминтонда) – қауырсынның жолдың біраз бөлігін керме тордың үстімен тіке ұшып барып, содан кейін бірте-бірте төмендеп қарсы алаңның кейінгі жағына аумағына түскенше қалықтап ұшуы.

ТҮЙЕТАБАН – табанның ұзын және көлденең сүйектерінің шөгіп өзгеріске ұшырауы.

БАСКЕТБОЛ АЛАҢЫ – сызықтармен бөлінген, тұрығы, қалқаны, шығыршығы, торқалтасы бар кедір-бұдырсыз төрт бұрышты көлемі 28×15 см. келетін, беті қатты тегіс алаң.

СПОРТ АЛАҢШАЛАРЫ – көптеген спорт түрлерінен және дене тәрбиесі ойындарынан жаттығулар өткізуге арналған ашық ауада немесе гимарат ішінен жабдықталып арнайы бөлінген орын.

ЖАҒАЖАЙ – теңіздің, өзеннің, көлдің немесе басқа су қоймаларының жағасында шомылып, күнге қыздырынатын орын.

ЖАҒАЖАЙ ВОЛЕЙБОЛЫ – үлкен волейболдың барлық ережелеріне сай құмды жағадағы колемі кәдімгідей алаңда өтетін ойын.

ПНЕВМАТИКАЛЫҚ ТҰЛЫП – соққыны жетілдіру үшін қолданатын боксшының жабдығы.

ПНЕВМАТИКАЛЫҚ АТЫЛАТЫН ҚАРУ – қысылған ауаның күшімен оталатын спорттық винтовкалар мен пистолеттер.

БОКСШЫНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫ – әріптестерімен араласуы, мінез мәнері мен әрекетінің көрінісі.

БҰРЫЛУ 1. (баскетбол ойынында) – допты ұстаған ойыншының еденде тұрған

руках поворачивается на одной ноге, не отрывая ее от площадки, перемещая другую ногу в любом направлении.
2. (в парусном спорте) – изменение курса судна с переменой *галса.*

3. движения тела вокруг вертикальной оси.

ПОВОРОТ КРУГОМ – движение, совершаемое на 1/2 круга.
ПОВОРОТ НАЛЕВО (направо) – движение, совершаемое на 1/4 круга.
ПОВОРОТ (на месте) – 1. движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней.
2. в движении при шаге на месте и шагом вперед выполняются по командам: «Напра-во!», «Полповорота напра-во!», «Кругом марш!».
3. (на лыжах) – различаются повороты на месте и в движении. Повороты на месте осуществляются переступанием (вокруг пяток лыж или вокруг носков), махом на 180° (через лыжу вперед и через лыжу назад), прыжком без опоры и с опорой на палки.
ПОВРЕЖДЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ – одна из наиболее часто наблюдаемых спортивных травм.
ПОВТОРНАЯ АТАКА (в фехтовании) – атака, совершаемая непосредственно вслед за неудавшейся атакой.
ПОВТОРНЫЙ УДАР (в боксе) – удар, наносимый два или несколько раз подряд в одну и ту же цель.
ПОДАЧА – начальный удар в спортивных играх (волейболе, теннисе, настольном теннисе, бадминтоне и в др. играх с ракетками и мячом), вводящий мяч в игру.

ПОДБИВ (в борьбе) – элемент приёма (движение ноги, живота, тазобедренного сустава), при выполнении которого борец с размаха прикладывает часть своего тела к телу противника и подталкивает его вверх – в сторону.
ПОДВЕСНАЯ ЛОНЖА – пояс с двумя веревками сбоку, перекинутыми через специально подвешенные под потолком блоки.

аяғын орнынан көтермей, екінші аяғын кез келген жаққа қарай ауыстырып, бір аяғынан айналатын әдісі.
2. (желкен спортында) — желге бұрышын өзгертіп (галс) қайықтың бағытын өзгерту.
3. денеңің тең ортасы арқылы айнала қозғалуы.
КЕРІ БҰРЫЛ! — айналымның 1/2 бөлігіне қозғалу.
СОЛҒА (оңға) **БҰРЫЛУ** – айналымның 1/4 бөлігіне қозғалу.
БҰРЫЛУ (бір орында) – 1. дененің тік сызығы бойын айналып, табандарының қалпын өзгертіп, қимыл-қозғалыс жасау.
2. бір орында тұрып жүргенде немесе алға қарай жүру кезінде: «Оң-ға!», «Оң-ға қарай жартылай бұ-рыл!», «Ай-нал!» т.б. пәрмендер беріледі.
3. (шаңғымен) – шаңғымен бір орында тұрып немесе қозғалыс үстінде бұрылуға болады. Орында тұрып бұрылу аттап, өкше немесе аяқтың ұшы арқылы 180°-қа (шаңғының алдыңғы және артқы жағынан) таяққа сүйеніп немесе сүйенбей секіріп айналуға болады.
БУЫНДЫ СОЗЫП АЛУ – спортта жиі кездесетін жарақат түрлерінің бірі.

ҚАЙТА ШАБУЫЛДАУ (сайыста) – сәтсіз аяқталған шабуылдан кейін іле-шала қайтадан шабуыл жасау.
ҚАЙТАЛАП ҰРУ (бокста) – бір нысанаға екі рет немесе бірнеше рет қайталап соққы беру.
ОЙЫНҒА ҚОСУ – спорт ойындарында (волейболда, теннисте, үстел теннисінде, бадминтонда қалақша және доппен өтетін т.б. ойындарда) допқа алғашқы соққыны жасап ойынды бастау.
ҚАҒУ (күресте) – балуанның өз денесінің бір жерін (аяғын, ішін, жамбас буынын) қарсыласының денесіне тақап барып, серпінді күшпен аз салмағының бір бөлігін қарсыласының денесіне түсіріп, оны жоғары, капталға қарай итеріп лақтыру.
ІЛІК БЕЛБЕУ – әдейі жасалған төбсдегі ілмектерге өткізілген, капталдарында екі жібі бар белбеу.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА – разновидность игровой деятельности. Основу ее составляют творчески разнообразные активные двигательные действия, мотивированные сюжетом (темой, идеей) игры, частично ограниченные правилами.

ПОДВОДНАЯ ОХОТА – вид подводного спорта, включающий в себя охоту на обитателей подводного мира (рыб, животных, моллюсков и т.д.).

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ – один из водных видов спорта, основанный на нырянии и плавании под водой с применением специального спортивного подводного снаряжения.

ПОДВОРОТ ЛОКТЕЙ (в тяжёлой атлетике) – движение руками в момент подседа при подъеме штанги на грудь.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – серия специальных упражнений, подготавливающих двигательный аппарат человека к освоению необходимых элементов, соединений.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

ПОДКОВЫ – металлические пластинки, прикрепляемые гвоздями к копытам лошадей для предохранения копыт от стирания и обламывания.

ПОДКРУТКА (в бадминтоне) – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, путем придания волану вращения вокруг его горизонтальной оси.

ПОДНОЖКА (в борьбе) – элемент приёма (движение ноги), при выполнении которого противник падает через подставленную ногу.

«ПОДРЫВ» (в тяжёлой атлетике) – заключительная фаза подъема штанги до подседа.

ПОДСАД (в самбо) – бросок, при котором борец силой туловища и ног приподнимает противника над ковром и, подтолкнув его в бедро и голень спереди (сзади, снаружи или изнутри), поворачивает противника в горизонтальное положение.

ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫСТЫ ОЙЫНДАР – ойын түрлерінің бір түрі. Оның негізін – әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері шығармашылықпен құрылған, дәлелді мазмұны, тақырыбы, идеясы бар, ережелері көбінесе қарапайым ойындар құрайды.

СУАСТЫ АҢШЫЛЫҒЫ – су астында өмір сүретін жан-жануарларды (балықтар, жануарлар, молюскалар т.б.) аулауға негізделген суасты спортының түрі.

СУАСТЫ СПОРТЫ – суасты спортына қажет құрал-жабдықтарды пайдаланып су астында сүңгу мен жүзуге негізделген су спорты түрлерінің бірі.

ШЫНТАҚТЫ БҰРУ – зілтемірді кеудеге алу сәтінде отыра қалған кездегі колды шынтақтан айналдыру қимылы.

ДАЙЫНДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – адамның қимыл-қозғалыс мүшелерін меңгеруге қажетті қимылдарды біріктіретін арнайы жаттығулардың тізбегі.

ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІ – спорттық бапқа келудің алғашқы алғышарттарын жасау мен дамыту.

ТАҒА – түяқты қажалу мен сынудан сақтайтын аттың табанына шегеленетін металл қаңылтыр.

ШИЫРУ (бадминтон ойынында) – қалақшаның бет және сырт жағымен керме тордың шетін жанай төмен ұшып келе жатқан қауырсынды өзінің жазық осінен айналдырып шиырып ұру.

ШАЛУ (күресте) – қарсыласының аяғының сыртынан (тізе балтыр тұсынан) тосқауыл жасай тіреп, қағып қарсыласын аяқтан асыра құлату.

«ЖҰЛЫП ТАРТУ» (ауыр атлетикада) – отыра қалып спортшының кеудесіне қондырғанға дейінгі зілтемірдің қысқа жолы.

ОТЫРҒЫЗУ (самбо күресінде) – балуанның денесі мен аяғының күшімен қарсыласын кілемнен көтеріп алып, ортан жілігі жағынан (сыртынан, қапталынан, ішінен) итеріп, оны көлденең салып лақтыру.

ПОДСАДНАЯ – домашняя утка, применяемая охотниками для подманивания диких уток на расстояние выстрела.

ПОДСАЧОК – принадлежность рыболова, предназначенная для подъема из воды крупной рыбы, попавшей на крючок.

ПОДСЕД (в тяжёлой атлетике) – элемент классического тяжелоатлетического упражнения.

ПОДСЕЧКА (в борьбе) – элемент приём, при котором нападающий подбивает (подсекает) подошвенной частью своей ноги ногу противника.

ПОДСТАВКА (в бадминтоне) – удар, выполняемый открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, без придания волану вращения.

ПОДСТАВКА (в боксе) – защитный приём, заключающийся в подставке ладони, локтя или плеча под кулак бьющей руки соперника.

ПОДСТАВКИ ДЛЯ УДИЛИЩ – приспособления для удержания удилища в горизонтальном положении при ловле рыбы удочками с берега.

ПОДУШКА (в каноэ) – мягкая опора для колена опорной ноги гребца.

ПОДУШКА НАСТЕННАЯ (в боксе) – снаряд для упражнений в нанесении ударов.

ПОДХВАТ (в борьбе) – приём, при котором борец поднимает тело противника в сторону – вверх.

ПОДХОД (в спортивной гимнастике) – передвижение спортсмена из стойки «смирно» до момента запрыгивания на снаряд перед выполнением упражнения.

ПОДХОД К ШТАНГЕ (в тяжёлой атлетике) – законченное или незаконченное классическое упражнение, при выполнении которого штанга поднята выше колен.

ПОДЪЁМ 1. (в альпинизме) – способ возможно быстрого движения вверх с наименьшей траты сил.

2. (в спортивной гимнастике) – движение, при котором гимнаст переходит из виса в упор или из более низкого упора в более высокий.

ЕЛІКТІРГІШ – жабайы үйректерді мылтық оғы жететін жерге еліктіріп әкелу үшін суға әдейі қондырылған үй үйрегі.

ШАНЫШҚЫ – қармаққа түскен ірі балықты судан шаншып (іліп) алуға арналған балықшының жабдығы.

ОТЫРЫП АЛУ (ауыр атлетикада) – ауыр атлетикадағы классикалық жаттығулардың бірі.

ҚАҒУ (күресте) – шабуыл жасаушы балуанның табанымен қарсыласының аяғынан қағу әдісінің бөлігі.

ТОСА СОҒУ (бадминтонда) – ракетаның бет және сырт жағымен керме тордың шетінен төмендеп үшып келе жатқан қауырсынды оны тосып шиырмай соғу.

ТОСЫП АЛУ (бокста) – қарсыласының соққан жұдырығының жолына алақанын, шынтағын немесе иығын тосып қорғану амалы.

ҚАРМАҚ САБЫНЫҢ ТІРЕУІШІ – жағада тұрып қармақпен балық аулаған кезде қармақтың сабын көлденең қалпында ұстайтын тіреуіш.

ЖАСТЫҚША – ескекшінің тірейтін аяғының тізесі астына салатын жұмсақ төсеніш.

ҚАБЫРҒА ЖАСТЫҒЫ (бокста) – соққы жаттығуларын орындауға арналған жабдық.

ҮЙІРУ (күресте) – балуанның қарсыласының денесін қапсыра ұстап қапталға немесе жоғары көтеру әдісі.

БАСТАУ (спорттық гимнастикада) – спортшының «тік тұру» қалпынан кейінгі жаттығу жасайтын құралға қолы тигенге (ұстағанға) дейінгі аралықтағы қозғалысы

ЗІЛТЕМІРГЕ БАРУ (ауыр атлетикада) – зілтемір тізеден жоғары көтерілгенге дейін аяқталған немесе аяқталмаған классикалық жаттығу.

ӨРМЕЛЕУ (альпинизмде) – күшті аз жұмсап жоғары қарай жылдам көтерілу.

КӨТЕРІЛУ (спорттық гимнастикада) – гимнастың төменгі жақта таянып тұрған қалпынан, жоғары таяныш қалпына апаратын қимыл.

ПОДЪЁМНИК ЛЫЖНЫЙ – подъёмное сооружение для доставки горнолыжника к старту.

ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ – комплекс упражнений, способствующих выработке специальных навыков и воспитанию волевых и физических качеств, необходимых в успешной борьбе с огнём.

ПОЖАТИЕ РУК (в боксе) – дружеский жест, обозначающий, что боксёры будут вести бой по спортивному, в соответствии с правилами, не испытывая неприязни друг к другу.

ПОЗЫВНОЙ (в радиолюбительском спорте) – условный сигнал, состоящий из букв и цифр, который присваивается каждой радиостанции.

ПОКАЗАТЕЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ – выступление, имеющее целью показ (демонстрацию) спортивной техники или достижений в том или ином виде спорта.

ПОЛЕ БОЯ (в фехтовании) – ограниченная площадь, в пределах которой ведется бой.

ПОЛЕВАЯ ЕЗДА (в конном спорте) – езда по дорогам, бездорожью, по пересеченной местности, часто с преодолением естественных препятствий.

ПОЛО (конное англ. polo, тибет. пулу — шар) – играют между собой две команды по четыре человека на лошадях. Каждая команда старается забить гол клюшками в ворота противника. Победителем становится команда, забившая больше голов.

ПОЛОЖЕНИЕ «МЯЧ В ИГРЕ» – термин, употребляющийся в спорт играх и означающий, что мячом можно играть.

ПОЛОЖЕНИЕ «МЯЧ ВНЕ ИГРЫ» – термин, употребляемый в спортивных играх и означающий, что игра должна быть остановлена.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА (в физических упражнениях) – исходное положение перед началом и конечное после окончания движения.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ (туристская) – вид соревнований по технике туризма,

АСПАЛЫ ЖОЛ – тау шаңғышысын сөреге дейін апаратын көтергіш құрылғы.

ӨРТ СӨНДІРУ ҚОЛДАНБАЛЫ СПОРТЫ – өрт сөндіруде табысқа жетуге қажетті кәсіби дағдылар мен ерік күшін, жан-жақты дайындықты қалыптастыратын жаттығулардың жиынтығы.

ҚОЛ АЛЫСУ (бокста) – боксшылардың бір-бірлерін жек көрмей, жекпе-жекті жарыстың ережесіне сәйкес өткізуге әзір екендіктерін білдіретін достық рәсімнің белгісі.

ШАҚЫРУ (радио әуесқойлары спортында) — әрбір радиостансаның белгісі болып табылатын әріптер мен сандардан тұратын өзін танытатын шартты белгі.

ЖЕТІСТІКТІ КӨРСЕТУ – белгілі бір спорт түрлерінде спорттық әдістерді немесе қолы жеткен табыстарын әйгілеу мақсатындағы көрініс.

САЙЫСУ АЛАҢЫ (сайыста) – сайыс өтетін алаңның шектеулі аумағы.

ДАЛАЛЫҚ ШАБЫС (ат спортында) – жолмен, жолсыз, ойлы-қырлы жерлермен, көбінесе табиғи кедергілерден өтіп шабу.

ШӨГЕН (ат ойыны — polo, тибетше пулу — шар) — әрқайсысы төрт салтаттыдан құралған екі команда өзара ойнайды. Әр команда келдекпен қарсы команданың қақпасына доп салуға тырысады. Қайсысы допты көп салса, сол команда жеңіске жетеді.

«ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ» ЕРЕЖЕСІ – спорт ойындарында доппен ойнай беруге болатындығын білдіретін атау.

«ДОП ОЙЫННАН ТЫС» ЕРЕ-ЖЕСІ – спорт ойындарында доптың ойында жоқ екендігін, ойынды тоқтатуға болатындығын білдіретін атау.

ДЕНЕНІҢ ҚАЛПЫ (дене жаттығуында) – қимыл-қозғалысты бастаудың алдындағы немесе ол аяқталғаннан кейінгі қалыпты жағдай.

КЕДЕРГІЛЕР АЛАБЫ – туризм әдістерін қаншалықты меңгергендікті көрсететін

состояций в преодолении командой ряда препятствий.

ПОЛУЗАЩИТНИК – игрок команды в спортивных играх (таких, как футбол, хоккей с мячом, хоккей на траве, гандбол, водное поло и т.д.), выполняющий в основном защитные функции, а при благоприятных обстоятельствах – и функции нападения.

ПОЛУМОСТ (в борьбе) – положение борца, при котором он, прогнувшись, упирается ступнями ног, головой и плечом или боком в ковер.

ПОЛУПЕРЕВОРОТ (в акробатике, гимнастике) – неполное вращение прыжком с одной части тела на другие (напр., с рук на ноги).

ПОЛУПОВОРОТ – движение, совершаемое на ₣ круга, т.е. на 45^0.

ПОЛУФИНАЛЫ – предпоследний этап соревнований, определяющий претендентов на титул победителя как в личных, так и в лично-командных или командных соревнованиях.

ПОЛУШПАГАТ – сед, при котором одна нога максимально согнута в коленном суставе и опирается о пол передней поверхностью голени, а другая касается пола всей своей передней поверхностью.

ПОМОСТ ДЛЯ РИНГА – деревянный настил прямоугольной формы, устанавливаемый на возвышении на металлических жёстких опорах.

ПОПОНА – покрывало, предохраняющее разгоряченную после работы лошадь от простуды.

ПОСАДКА ВСАДНИКА – положение всадника в седле. Он должен сидеть уверенно, ровно, свободно, не напрягаясь и мягко следуя за движениями.

ПОСТРОЕНИЕ – первоначальное размещение занимающихся.

ПОСУДА ПОХОДНАЯ – прочные и легкие небольшие посудные приборы, которые употребляются в туристических путешествиях и походах.

командаңың бірқатар кедергілерден өту жарысы.

ЖАРТЫЛАЙ ҚОРҒАУШЫ – спорт ойындарында командалардың (футбол, допты хоккей, когалдағы хоккей, қол добы, су добы т.б.) негізінен қорғану, қолайлы сәтте шабуылшының да міндетін орындайтын ойыншы.

ЖАРТЫЛАЙ КӨПІР – балуанның екі табанына шалқайып, денесін иіп, басын және иығын кілем үстіне тіреп тұрған жағдайы.

ЖАРТЫЛАЙ АЙНАЛУ (акробатикада, гимнастикада) – дененің бір мүшесінен, екіншісіне жартылай айналып аударылып түсуі. (мыс., қолдан аяққа).

ЖАРТЫ АЙНАЛЫМ – тұтас айналымның ₣ бөлігіне демек 45^0-қа бұрылып, айналым жасау.

ЖАРТЫЛАЙ ФИНАЛ – жекелей, жекелей-командалық немесе командалық жарыстарда жеңімпаз атағынан үміткерлерді анықтайтын бәсеке.

ЖАРТЫЛАЙ ШАТ – бір аяқтың тізе буыны жартылай ғана бүгіліп, ал екінші аяқ толық жазылып ішкі жағымен, еденге жартылай және тұтастай жанасатын отырыс.

РИНГТІҢ ТҰҒЫРЫ – қатты темір тіреуіштердің үстіне, биік орынға қондырылаған төрт бұрышты тақтай төсеніш.

ЖАБУ – жұмыстан соң терлеп, еті қызған атты салқын тиюдѐн сақтайтын жамылғы.

САЛТАТТЫНЫҢ ОТЫРЫСЫ – салтатты адамның ердегі қалпы. Ол өзіне сенімді, түзу, еркін, аттың қимылына ілесіп отыруға тиіс.

САПҚА ТҰРУ – шұғылданушылардың тәртіппен орналасуы.

ЖОРЫҚ ЫДЫСТАРЫ – туристік саяхат-сапарлар кезінде пайдаланатын мықты әрі жеңіл, шағын ыдыстар.

ПОТЕРЯ НАПРАВЛЕНИЯ – отклонение в сторону от заданного направления движения при выполнении прыжковых соединений на дорожке или ковре.

ПОТЛИВОСТЬ – ненормально усиленное потоотделение.

ПОТООТДЕЛЕНИЕ – осуществляется потовыми железами, расположенными по всей поверхности кожи человека.

ПОТОЧНЫЙ СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ – способ проведения тренировок (обычно вводной части), при котором спортсмены выполняют упражнения непрерывно с определенным числом повторений каждого из них.

ПОХОДНЫЙ ШАГ – шаг, при котором ногу следует выносить свободно, не оттягивая носка, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по виду спорта, права и обязанности судей, и участников.

ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР (в боксе) – удар считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке той ее частью, которая соответствует пястно-фаланговым суставам.

«ПРАВОЙ (левой) – **ВОЛЬНО!»** – команда, по которой спортсмены должны отставить на шаг правую (левую) ногу и стать свободно, расположив вес тела равномерно на обеих ногах, руки свободно сложить скрестно на пояснице, не ослаблять внимания, слушать объяснения преподавателя или отдыхать.

ПРАВОСТОРОННЯЯ СТОЙКА (в боксе) – боевая стойка боксёра, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половины своего тела.

ПРЕДВЕРШИНА – большое возвышение на гребне вблизи главной вершины, уступающее ей по высоте.

БАҒЫТТАН АДАСУ – жол немесе кілем үстінде секірудің (жүгірудің) белгіленген бағытын өзгертіп басқа жаққа қиыс кету.

ТЕРШЕҢДІК – тер бездері қызме-тінің дұрыс жұмыс істемеуі.

ТЕР ШЫҒАРУ – адам терісінің бет жағына орналасқан тер бездері қызметінің әсерінен туындайтын жағдай.

ТОЛАССЫЗ ЖАТТЫҒУ – жаттығуды өткізуде (әсіресе алғы кіріспе бөлігінде) әрбір спортшының бір қимыл-қозғалыстың әрқайсысын белгілі сан ретімен қайталап үздіксіз орындауы.

ЖОРЫҚ АДЫМЫ – аяқты емін-еркін көтеріп, бармақтардың басын созбай, жерге жай жүргендегідей қойып, екі қолды еркін сілтеп жүру.

ЖАРЫС ЕРЕЖЕСІ – спорт түрлері бойынша өтетін жарыстың тәртібі мен талаптарын төрешілердің және жарысқа қатысушылардың құқығы мен міндеттерін белгілеген ресми құжат.

ДҰРЫС СОҚҚЫ (бокста) – егер соққы қолғап киген жұдырықтың саусақ-білезік буынындағы ұруға рұқсат берілген бөлігімен жасалса дұрыс деп есептелінеді.

«ОҢ ЖАҚПЕН (сол жақпен) **ЕРКІН ТҰР!»** – спортшылардың оң (сол) аяқтарын бір адым жылжытып, дененің салмағын екі аяғына тең салып, қолдарын белдеріне тақап бос ұстап, зейінін басқа жаққа аудармай, денесін босаңсытып оқытушының айтқанын тыңдауға немесе демалып тұруға берілетін бұйрық.

ОҢ ҚАПТАЛМЕН ТҰРУ (бокста) – боксшының оң қолы, иығы саны мен аяғы денесінің сол жағындағы сондай мүшелерімен салыстырғанда алдыңғы жақта тұратын қалпы.

СОҢҒЫ ШЫҢНЫҢ ЕТЕГІНДЕ-ГІ ЖОТА – басты шыңға шығар жолдағы, оған ең жақын орналасқан, биіктігі жағынан одан аласа шың.

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ (в оружии) – приспособление, запирающее спусковой механизм.

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ СЕТКА (в лёгкой атлетике) – жёсткая сетка применяется для ограждения круга при метании молота.

ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ – особое эмоциональное состояние, которое возникает у спортсменов перед соревнованиями. Признаки его могут наблюдаться за много дней, даже за месяц, до соревнований, но особенно ярко они выражены перед началом соревнований.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – сообщение и подача сигнала судьи о нарушении правила соревнований.

ПРЕЗИДЕНТ АИБА – избирается Конгрессом на определенный срок.

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ – нормативы физической подготовленности жителей страны, утвержденные постановлением правительства РК в 1996 г.

ПРЕИМУЩЕСТВО (явное преимущество) (в спорте) в боксе – преимущество физической, технико-тактической подготовленности проявляется в превосходстве одного спортсмена над другим, в активности действий.

ПРЕКРАЩЕНИЕ БОЯ – бой прекращается в следующих случаях явного преимущества одного из боксёров над другим: в случае отказа одного из боксёра или его секунданта от дальнейшего продолжения боя; в случае дисквалификации одного или двух боксёров, в случае неспособности одного из боксёров продолжать схватку из-за повреждения, травмы.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ (в конном спорте) – наиболее широко культивируемый вид конного спорта, в котором каждый участник соревнований должен преодолеть несколько (от 6 до 18) разнообразных препятствий.

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ (гонка в велоспорте) – дисциплина велосипедного спорта – индивидуальная и командная гонка на треке (дистанция – 4 км).

ҚОРҒАҒЫШ (отты қаруда) – соққы беретін дүмпіні тежеп ұстайтын тетік.

ҚОРШАУ ТОРЫ (жеңіл атлетикада) – балға лақтыру кезінде лақтыру алаңын қоршайтын темір тор.

ҚОБАЛЖУ ШАҒЫ – спортшыларда жарыс қарсаңында пайда болатын көңіл-күй жағдайы. Оның белгілері жарысқа дейінгі біраз күндері, тіпті бір айға жуық уақыт бұрын, ал дәл жарыстың алдында ерекше айқын байқалады.

ЕСКЕРТУ – төрешінің дауыстап немесе ерекше белгі арқылы жарыс ережесінің бұзылғандығы жайлы хабарламасы.

АИБА-ның ПРЕЗИДЕНТІ – Конгресс оны белгілі бір мерзімге сайлайды.

ПРЕЗИДЕНТТІК СЫНАМАЛАР – 1996 жылы Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен бекітілген ел тұрғындары дене тәрбиесі дайындығының мөлшерлері.

БАСЫМДЫЛЫҚ (спортта) – жан-жақты дайындықтың әсіресе күш дайындығының, бір спортшылардан екіншісінен әдіс пен тәсіл басымдылығы белсенді әрекеттер жасау үстінде байқалады.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТІ ТОҚТАТУ – жекпе-жек мынандай жағдайларда: бір боксшы екіншісінен айқын басым түскенде; біреудің немесе оның секундантының жекпе-жекті жалғастыруға мүмкіншілігі жоқтығын білдіргенде; жаракат алуы себепті жекпе-жекті жалғастыра алмаған жағдайда тоқтатылады.

КЕДЕРГІЛЕРДЕН ӨТУ (ат спортында) – жарыстың әрбір қатысушысы бірнеше түрлі кедергілерден (6-дан 18-ге дейін) өтуге тиісті ат спортының өте кең тараған түрлерінің бірі.

ІЗГЕ ТҮСУ (велосипедпен жарысу) – велосипедшілер бәсекесінің бір түрі, жекелей және команда болып тректе жарысу (қашықтық — 4 км).

ПРИВАЛ – кратковременная остановка в пути (без разбивки лагеря) для отдыха, подгонки снаряжения, приёма пищи.

ПРИЗОВОЙ ФОНД – денежные суммы, определяемые организаторами (спонсорами) соревнований или матчей боксёров-профессионалов для выплаты призов победителям и призёрам.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ (в спорте) – исходные положения теории обучения физическим упражнениям.

ПРИСЕД – положение занимающегося, когда ноги согнуты (опора на носках), колени разведены, туловище вертикально, руки в любом положении.

ПРИЦЕЛ – приспособление на спортивном оружии, с помощью которого оружие наводят на цель.

ПРИЦЕЛИВАНИЕ (в стрелковом спорте) – наводка оружия и постоянное наблюдение за проекцией прицельных приспособлений на фоне мишени.

ПРИЦЕЛЬНЫЙ ШАР (в бильярде) – любой шар, кроме битка.

ПРОБЕГИ КОННЫЕ – один из самых древних видов конноспортивных соревнований. Основная цель пробегов конных – выявление выносливости всадников и лошадей.

ПРОБЕЖКА (в спортивных играх) – нарушение игроком правил передвижения с мячом в руках.

ПРОБНЫЕ ВЫСТРЕЛЫ – установленное количество выстрелов для пристрелки оружия непосредственно перед выполнением упражнений на стрелковых соревнованиях.

ПРОБОИНА В МИШЕНИ – отверстие, образованное пулей.

ПРОГРАММА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР – комплекс видов спорта и спортивных дисциплин, по которым проводятся олимпийские соревнования. Утверждается Международным Олимпийским комитетом для каждых летних и зимних Олимпийских игр.

АЯЛДАУ – демалып, құралдарды алдынала тексеріп, тамақтанып алу үшін, (шатырларды тікпей-ақ) жол бойында азғана тоқтау.

ЖҮЛДЕ ҚОРЫ – жарыстың жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне тапсыру үшін жарысты ұйымдастырушылар (демеушілер) тағайындаған қаржының көлемі.

ЖАТТЫҒУ ҚАҒИДАЛАРЫ (спортта) – дене тәрбиесі мен спорт жаттығулары теориясының негізгі тәртібі.

ОТЫРУ – жаттығушылардың аяқтары бүгіліп (аяқтың ұшын тіреп), тізелерінің арасы ашылып, денесін тік, қолдарын кез келген қалыпта ұстап жүрелеп отыруы.

ҚАРАУЫЛ – спорт қаруында соның көмегімен қарумен нысананы көздеп дәлдейтін тетік.

ҚАРАУЫЛҒА АЛУ (нысана көздеу спортында) – нысанада белгіленген нүктеге қарудың тетігін дәлдеу және үнемі қарауылдың ұшында ұстау.

НЫСАНАДАҒЫ ШАР (бильярдта) – ұратын шардан басқа шарлардың барлығы.

КӨП КҮНДІК АТШАБЫС — өте ерте заманнан белгілі ат жарыстарының бірі. К.а.-та шабандоздың және аттың шыдамдылығы сынға түседі.

ЖҮГІРІП КЕТУ (спорт ойындарында) – ойыншылардың қолындағы доппен қозғалудың тәртібін бұзуы.

БАЙҚАП КОРУ – нысана көздеу жарыстарында негізгі бәсекенің алдында қарудан рұқсат берілген санаулы ату жаттығуларын орындау.

НЫСАНАДАҒЫ ТЕСІК – нысанада оқ тиген тесіктер.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ – Олимпиялық жарыстар өтетін спорт түрлерінің және оның өту тәртібінің жиынтығы. Әрбір жазғы және қысқы Олимпиялық ойындар үшін О.о.б.-сын халықаралық Олимпиялық комитет бекітеді.

ПРОГРАММА ФУТБОЛЬНАЯ – небольшое, малоформатное печатное издание, посвященное футбольному матчу.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЯ (в боксе) – современные (2004 г.) международные правила определили единую для всех боксёров-любителей продолжительность боя: 5 раундов по 2 мин. каждый.

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ – питание спортсмена должно быть разнообразным, относительно небольшим по объему и легкоусвояемым, калорийным.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА – занятия физическими упражнениями на протяжении рабочего дня, направленные на улучшения функций состояния, поддерживания уровня трудоспособности и сохранения здоровья.

ПРОИЗВОЛЬНОЕ КАТАНИЕ – вид программы фигурного катания на коньках.

ПРОИЗВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в гимнастике) – комбинации упражнений, составляемые спортсменами в соответствии с требованиями программы по подготовке гимнастов.

ПРОМАХ (в бильярде) – когда биток не коснулся других шаров.

ПРОМОУТЕР – представитель профессиональной боксёрской организации, уполномоченный ею для решения всех финансовых и организационных вопросов проведения матча с руководством организации, купившей право на этот матч.

ПРОРЫВ (в спортивных играх) – это проход атакующего через оборону противника и создание благодаря этому выгодных условий для непосредственной атаки ворот (корзины).

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – группа заболеваний, в возникновении которых особое значение имеет простуда, т.е. охлаждение тела.

ПРОТЕКТОРЫ (зубные капы) – защитные приспособления, изготовленные из специальной резины по форме челюсти.

ПРОТЕСТ – устное или письменное заявление представителя или тренера команды

ФУТБОЛ БАҒДАРЛАМАСЫ – футболдан кездесуге арналған шағын, кіші-форматты баспасөз басылымы.

ЖЕКПЕ-ЖЕКТІҢ ҰЗАҚТЫҒЫ (бокста) – барлық әуеской боксшылар үшін қазіргі уақыттағы (2006 ж.) халықаралық ережеге сәйкес жекпе-жектің ұзақтығы, әрқайсысы 2 минуттан 5 раунд.

АС ТАҒАМДАРЫ – спортшының ас тағамдары көлемді емес және жеңіл қорытылатын, қуатты, әртүрлі болуға тиіс.

ӨНДІРІСТІК ГИМНАСТИКА – еңбек ету қабілетінің деңгейін ұстау, денсаулықты сақтау, және оның қызметін жақсартуға бағытталған дене жаттығуларымен жұмыс күнінің барысында айналысу.

ЕРКІН СЫРҒАНАУ – конькимен мәнерлеп сырғанаудағы бағдарламаның түрі.

ЕРКІН ЖАТТЫҒУ (гимнастикада) – гимнастар дайындығы бағдарламасының талаптарына сәйкес спортшылардың өздері құрастырған жаттығулардың жиынтығы.

ТИМЕЙ КЕТУ (бильярдта) – ұрған шардың басқа шарлардың біреуіне тимей кетуі.

ПРОМОУТЕР – кәсіби боксшылар ұйымның матчты өткізу құқығын сатып алған ұжымының басшыларымен матчты қаржыландыру және ұйымдастыру мәселелерін шешу тапсырылған өкілі.

ЖАРЫП ӨТУ (спорт ойындарында) – шабуылшының қарсыласының қорғанысын бұзып өтіп, осының арқасында қақпаға (шығыршыққа) шабуылдауға тиімді жағдай жасауы.

СУЫҚ ТИІП АУЫРУ – суық тию, дененің салқындауы себепті, яки дененің мұздауы салдарынан туындайтын науқастану түрлері.

ТІС ҚАБЫ (тістерді қаптау)– арнайы резеңкеден жасалған жақ сүйегіне ұқсас қорғану жабдығы.

ШАҒЫМДАНУ – жарысқа қатысушы команда өкілінің немесе жаттықтырушының

ды, участвующей в соревновании, о нарушении правил соревнований спортсменами, командой, должностным лицом (судьей, представителем др. команды и т.п.).

ПРОТИВНИК «ЁЖ» – боксёр, избегающий острых моментов в бою путем частого применения глухой защиты, снижает у активного спортсмена возможности развить успех своих атак.

ПРОТИВНИК НИЗКОГО РОСТА – если у вас есть преимущество в росте и длине рук, то ваша первая задача будет состоять в том, чтобы не подпускать противника на дистанцию ближнего боя.

ПРОТИВОДУГА – два соединенных движения по дуге разных направлений.

ПРОТИВОХОД – движение, противоположное по направлению, совершаемому до него; интервал – один шаг.

ПРОТОКОЛ ВЗВЕШИВАНИЯ (в единоборствах и в тяжёлой атлетике)– официальный рабочий документ соревнований, являющийся основанием для проведения жеребьёвки и составления графика.

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЯ – документ, составляемый бригадой судей на каждого участника и команду.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ – самостоятельный вид спорта, в котором спортсмен делает спорт своим основным занятием, способом заработка средств для обеспечения жизненных потребностей своих и своей семьи.

ПРОХОДНАЯ ПЕШКА – в шахматной партии такая пешка, продвижению которой не могут препятствовать фигуры противника.

ПРОХОДЫ – расхождения встречных колонн. Различают: проходы снаружи (внутри), проходы справа (слева) и другие.

ПРЫГУЧЕСТЬ – термин, характеризующий способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх.

ПРЫЖКИ 1. (акробатические) – упражнения прыжкового характера с частичным или полным вращением тела.

2. (в спортивной гимнастике) – подразделяются на две группы: а) простые, или

спортшылардың, команданың, ресми адамдардың (төрешілер, басқада команда өкілдерінің т.б.) жарыс ережесін бұзғандығы жайлы ауызша немесе жазбаша мәлімдемесі.

«КІРПІ» ҚАРСЫЛАС – жекпе- жек кезінде шиеленістен қашқақтап, соққы жиі-жиі қатты қымтанып, белсене қимылдайтын спортшының шабуылын дамытуға мүмкіншілік бермейтін боксшы.

АЛАСА БОЙЛЫ ҚАРСЫЛАС – егер қарсыласыңа қарағанда бойың мен қолың ұзын болса, мұндай жағдайда оны жақын арақашықтыққа жібермеу керек.

ҚАРСЫ ДОҒА – әр бағыттағы доғамен жүрудің екі қосылымы.

ҚАРСЫ ЖҮРУ – жүрген бағытқа қарсы қозғалу; арақашықтық бір қадам.

ОЛШЕУ ХАТТАМАСЫ (жекпе-жек спорты түрлері мен ауыр атлетикада) – жарыс кестесін жасауға және жеребе өткізуге болатын жарыстың ресми жұмыс құжаты.

ЖАРЫС ХАТТАМАСЫ – әрбір жарысқа қатысушыларға және әр командаға дайындаған төрешілер алқасының құжаты.

КӘСІБИ СПОРТ – спортшының спортты өзінің айналысатын негізгі ісі, өмір сүруіне қажетті жағдайларды қамтамасыз етудің көзі мен отбасын асырау үшін қаржы табудың жолы етіп алған спорттың жеке түрі.

ӨТІМДІ ПЕШКА – жүру жолында қарсы жақтың фигураларының кедергі келтіре алмайтын шахмат партиясындағы пешка.

ӨТУ – қарсы келе жатқан топтардың бірінің тұсынан екіншілерінің өтуі. Олар ішке (сыртқа) өту болып бөлінеді.

СЕКІРГІШТІК – адамның аямен итерілу арқылы денесін жоғары көтеру мүмкіндігін анықтайтын атау.

СЕКІРУ 1. (акробатикада) – дене толық немесе жартылай айналатын секіруге ұқсас жаттығу.

2. (спорттық гимнастикада) – екі топқа бөлінеді: а) қарапайым немесе тіреумен,

неопорные, выполняемые без дополнительной опоры руками в высоту и в длину с места и с разбегу, в глубину, с трамплина; через планку или вёревочку; далековысокие; в «окно»); б) опорные – через различные гимнастические снаряды (конь, стол, плинт и др.).

3. (в художественной гимнастике) – один из основных видов специальных упражнений.

4. (в фигурном катании на коньках) – один из самых сложных разделов произвольного катания.

5. (на батуте) – высокие подскоки с переворотами и вращениями, индивидуальные и синхронные (для 2 спортсменов) на батуте – плетённой сетке, закрепленной на раме с помощью амортизаторов.

6. (с трамплина) – вид лыжного спорта. Прыжки на лыжах совершаются с гор, имеющих определенный профиль и называемых трамплинами лыжными.

ПРЫЖКИ В ВОДУ – вид спорта, в котором спортсмены овладевают умением выполнять различные прыжки со специальных сооружений: трамплина (высотой 1 и 3 м) и вышки (5 и 10 м) в воду (рис. 13).

қолды еш жерге тіремей бір орында тұрып биіктікке және ұзындыққа, жүгіріп келіп алыска, трамплиннен, кедергіден немесе керілген жіптен; алыска әрі биікке; «шеңберден» секіру; б) әртүрлі гимнастикалық жабдықтарға (ат, үстел, плинт т.б.) тіреліп секіру.

3. (көркем гимнастикада) – арнайы жаттығулардың негізгі түрлерінің бірі.

4. (конькимен мәнерлеп сырғанауда) – еркін сырғанаудың ең күрделі түрлерінің бірі.

5. (батутта) – батутта серіппелердің көмегімен рамага бекітілген тоқылған тордың үстінде жекелей және жұптасып, биікке көтеріле серпіліп ауада аударыла айналып түсіп секіру.

6. (шаңғымен тұғырдан) – шаңғы спортының түрі. Шаңғы тұғыры деп аталатын тау беткейіне белгілі пішіні бар биіктен шаңғымен секіру.

СУҒА СЕКІРУ – спортшылардың арнайы тұғырлардан: серпілмеден (биіктігі 1 және 3 м.), мұнарадан (5 және 10 м.) суға секіру жаттығуларын орындайтын спорт түрі.

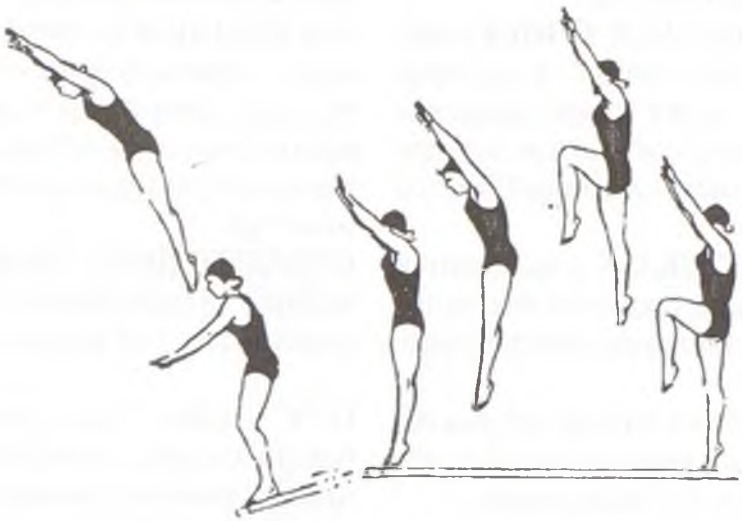


Рис. 13. Прыжки в воду.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ (в лёгкой атлетике) – осуществляются через планку на двух твердых опорах. Спортсмен выбывает из соревнований, если он три раза подряд

БИІКТІККЕ СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – екі қатты тіреуге бекітілген кергіден асып түсумен іске асырылады. Тағайындалған биіктікті қатарынан үш секіргенде

не может взять установленную высоту (рис. 14).

ала алмаған спортшы жарыстан шығарылады.

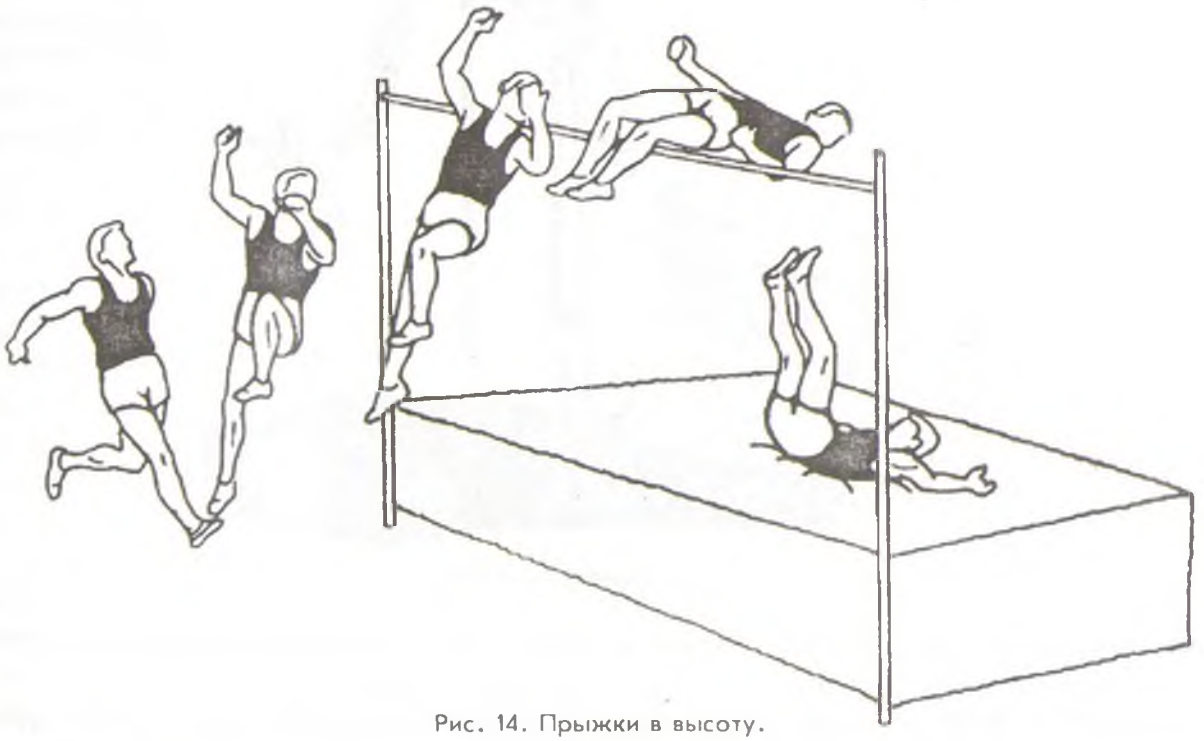


Рис. 14. Прыжки в высоту.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ (в лёгкой атлетике) – прыгуны в длину должны разбежаться, оттолкнуться от бруска и как можно дальше прыгнуть на место приземления, которые посыпано песком (рис. 15).

ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – ұзындыққа секірушілер екпіндеп қатты жүгіріп келіп, тақтайшадан қатты серпіліп құм төселген жерге неғұрлым қашығырақ ескіріп барып түсуге тиіс.



Рис. 15. Прыжки в длину.

ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ (в лёгкой атлетике) – для прыжка используется упругий шест. С его помощью спортсмену необходимо перепрыгнуть через планку, которая расположена на двух креплениях (рис. 16).

ПРЫЖКОВАЯ ДОРОЖКА – дорожка, состоящая из отдельных щитов, обладающая эластичными свойствами (30×1,5 м).

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (в лёгкой атлетике) – упражнения, направлен-

СЫРЫҚПЕН СЕКІРУ (жеңіл атлетикада) – секіру үшін серпінді сырық пайдаланылады. Соның көмегімен спортшы екі биік діңгекке бекітілген кедергіден асып түсіп секіруге тиіс.

СЕКІРУ ЖОЛЫ – иілімді қасиеттерге ие жеке тақталардан құрастырылған (30×1,5 м) жол.

СЕКІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ (жеңіл атлетикада) – жерден серпілу әдісін жетілді-

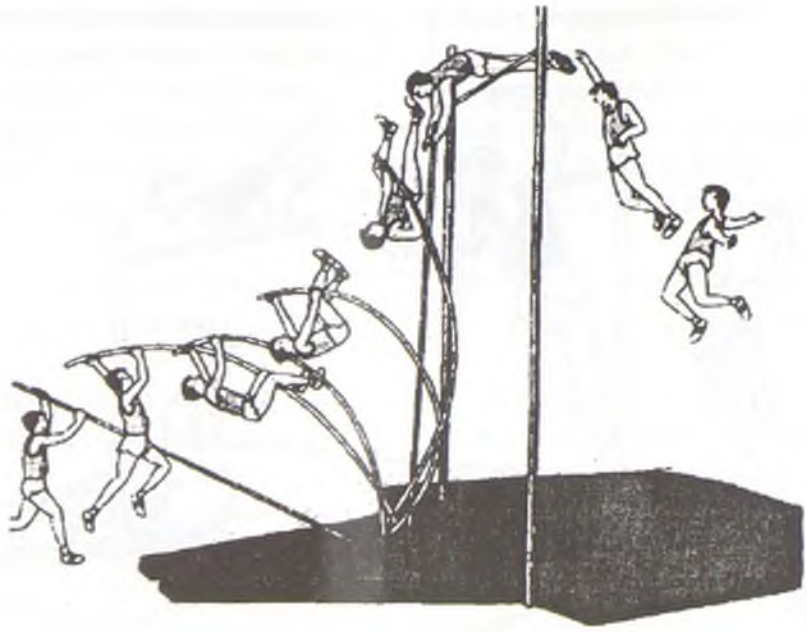


Рис. 16. Прыжки с шестом.

ные на развитие прыгучести и совершенствование в технике отталкивания.

ПРЯМОЙ УДАР (в бильярде) — такое расположение шаров, когда биток, прицельный шар и луза находятся на одной прямой.

«ПРЯМО!» — это длинная сторона зала (площадки), расположенная обычно у окон, где группа спортсменов строится в шеренгу.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ (в боксе) — удары боксёра, при которых кулак движется к цели по прямой линии.

ПСИХИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНА — способность спортсмена сохранять в любых условиях высокий уровень психических процессов.

ПСИХИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА — состояние спортсмена перед выступлением в соревнованиях, характеризующееся стремлением упорно бороться за победу, уверенностью в своих силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умением регулировать психическую напряженность и поведение.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА — специальная отрасль психологической науки, изучающая психологические особенности спортивной деятельности и закономерности ее влияния на личность спортсмена.

ретін және секіргіштікті дамытуға бағытталған жаттығулар.

ТҮЗУ СОҒУ (бильярд спортында) — ұратын және көздеген шарлар мен торқалта бір сызықтың бойында тұрған жағдай.

«ТҮЗУ ЖАҚ!» — залдың (алаңның) терезе бетке орналасқан спортшылар қатарға тұратын ұзын жағы.

ТУРА СОҚҚЫ (бокста) — жұдырық түзу сызықтың бойымен қозғалатын боксшының төтелеп ұруы.

СПОРТШЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ШЫДАМДЫЛЫҒЫ — спортшының көңілкүй жағдайын кез-келген уақытта жоғары деңгейде сақтауға бейімділігі.

СПОРТШЫНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ — жарысқа қатысу алдындағы спортшының жеңіске жету үшін жансала күресуге ұмтылуын, өз күшіне сенім-ділігін, байсалдылығын және көңілкүйінің бірқалыптылығын, психологиялық қобалжуды тежей білу мен мінез-құлқын көрсететін жағдай.

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫ — психология ғылымының спортпен айналысудың психологиялық ерекшеліктері мен заңдылықтарының спортшыны қалыптастыруға тигізетін әсерін зерттейтін арнайы саласы.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА – спортивная стрельба из огнестрельного или пневматического оружия (винтовки, пистолета).

ПУЛЕУЛАВЛИВАТЕЛЬ – приспособление на линии мишеней для защиты от разрушений задней стены тира и для собирания свинцовых пуль.

ПУЛЬС (лат., pulsus – удар, толчок) – биение артерий, вызываемое ритмическим наполнением сосудов кровью при систоле сердца.

ПУЛЬСОМЕТРИЯ (лат. pulsus+ metreo – удар, толчок+измеряю) – метод изучения состояния организма по пульсу (его частоте и характеру). Частота пульса соответствует частоте сердечных сокращений.

ПУНКТБОЛ – снаряд, используемый боксёрами при совершенствовании точности ударов.

ПУТЁВКА ТУРИСТСКАЯ – документ, дающий за плату право на определённое обслуживание на туристской базе, в лагере, в путешествии, туристической поездке за границей, организованной туристической фирмой.

ПУХОВКА – стеганая куртка альпиниста с утеплителем из птичьего пуха (лучше гагачьего).

ПУШБОЛ (англ. pushboll) – командная конная игра с большим мячом. Всадники толкают мяч и стараются загнать его в ворота соперников.

ОҚПЕН АТУ – ататын немесе пневматикалық қарумен ататын (винтовка, пистолет) нысана көздеу спорты.

ОҚ ТҰТҚЫШ – тирдің сырткы қабырғасын сақтау және қорғасын оқты жинау үшін нысананың сыртына тұтылатын арнайы жабдық.

ТАМЫР СОҒЫСЫ (лат. pulsus — соғу, дүрсіл) – жүректің жиырылуын және тамырларға қанның біркелкі толуын көрсететін артерияның бүлкілі.

ПУЛЬСОМЕТРИЯ (лат. pulsus+ metreo — соғу, дүрсіл-өлшеу) – тәннің жағдайын тамырдың соғысы арқылы (жиілігіне, өзгешелігіне қарап) бақылау тәсілі. Тамыр соғысының жиілігі жүректің жиырылу жиілігіне сәйкес келеді.

ПУНКТБОЛ – соққылардың дәл-дігін жетілдіру үшін боксшылар пайдаланатын жабдық.

ТУРИСТІК ЖОЛДАМА – туристік фирма ұйымдастырған туристік базада, лагерде, жорық, шетелге саяхат кезінде белгілі бір туристік қызметтерді қабылдауға құқық беретін ақшаға сатып алынатын құжат.

МАМЫҚША – ішіне құстың мамығы салынып жылытылған альпинистер киетін сырма бешпет.

ПУШБОЛ (ағыл. pushboll) – салт аттылардың үлкен доппен өткізетін спорттық ойыны. Шабандоздар допты итеріп, қарсы қақпаға енгізуге тырысады.

Р

РАБОТА НА СНАРЯДАХ (в боксе) – органичная и неотъемлемая часть подготовки боксёров, направленная на совершенствование техники выполнения приёмов и действий, а также их физических качеств.

РАБОТА НОГ (в боксе) – умение быстро и правильно передвигаться по рингу с задачей – держать соперника на наиболее выгодной для себя дистанции.

ЖАБДЫҚТА ЖАТТЫҒУ (бокста) – әдістерді орындау техникасы мен қимылдарды, сол сияқты жан-жақты дайындықты жетілдіру үшін боксшы жаттығуының негізгі әрі ажырамас бөлігі.

АЯҚТЫҢ ҚОЗҒАЛЫСЫ (бокста) – қарсыласын өзіне қолайлы қашықтықта ұстау мақсатымен ринг үстінде дұрыс әрі тез қимылдай білу.

РАБОТА ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ (в боксе) – один из методов тренировки, применяемый с целью исправления боксёром ошибок в выполнении специальных приёмов и имитационных упражнений, а также общей технической подготовленности спортсмена.

РАБОТА РУК (в боксе) – активные и согласованные ударные действия левой и правой рукой боксёра в голову и туловище соперника: различные виды защит, выполняемые с помощью рук.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – способность организма, а также отдельных органов и систем выполнять определенную, присущую им функции, работу, силу.

РАВНОВЕСИЕ 1. (в боксе) – способность сохранения устойчивого положения тела при нанесении ударов, выполнении защит и передвижении на ринге.

2. (в гимнастике) – различные статические положения спортсмена на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры).

3. (тела человека) – наблюдается тогда, когда действие на него всех внешних сил взаимно уравновешивается.

«РАВНЯЙСЬ!» – команда для выравнивания группы спортсменов в сторону правого фланга. В иных случаях указывать: «налево» или «на середину».

РАДИОКОДЫ – сборники условных сокращений, применяемые спортсменами-коротковолновиками для переговоров при радиообмене.

РАДИОПЕРЕДАТЧИК – часть радиостанции, предназначенная для создания электрических колебаний высокой частоты.

РАДИОПРИЁМНИК – часть радиостанции, предназначенная для усиления и преобразования сигналов радиостанции и превращения этих сигналов в колебания звуковой частоты.

РАДИОСПОРТ – один из самых массовых среди технических видов спорта. Различают следующие виды соревнований, по радиоспорту: по установлению двухсторон-

АЙНА АЛДЫНДА ЖАТТЫҒУ (бокста) – боксшының кателіктерін түзету мақсатында арнайы әдістер мен алдамшы қимылдар жасау, сол сияқты спортшының жалпы техникалық дайындығын түзейтін жаттығу тәсілдерінің бірі.

ҚОЛДЫ ЖАТТЫҚТЫРУ (бокста) – боксшының оң және сол қолдарымен қарсыласының басы мен денесіне екпінді әрі өзара байланысқан соққылар жұмсауы және қорғаныс амалдарын қолдануы.

ЖҰМЫСҚА ҚАБІЛЕТТІЛІК – дененің және оның кейбір мүшелерінің немесе жүйесінің өзіне тән жұмыс қабілетін, дене күшінің мүмкіншілігін көрсету.

ТЕПЕ-ТЕҢДІК 1. (бокста) – соққы жасағанда, қорғаныста, ринг үстінде жүргенде денені бірқалыпты ұстауды сақтай білу.

2. (гимнастикада) – спортшының еден үстінде не гимнастика жабдығында бір аяғын немесе қолын тіреп (тірелетін аумақтың көлемі әдеттегідей кішкене болады) әртүрлі қалыптағы бірқалыптылығы.

3. (адам денесінің) – сырттан түсетін барлық күш әсерінің өзара үйлесімі кезінде байқалады.

«ТҮЗЕЛ!» – спортшылар қатарының оң қанатқа қарай түзіліп тұруына берілетін пәрмен. Кейде «сол жаққа» әйтпесе «ортаға» деп те айтылады.

РАДИОКОДТАР – қысқа толқындағы жұмыста спортшылардың өзара радиохабар алмасуы кезіндегі шартты белгілер.

РАДИОТАРАТҚЫШ – жоғары жиіліктегі электр толқынын тудыруға арналған радиостанцияның бөлігі.

РАДИОҚАБЫЛДАҒЫШ – радиостанциялардан түскен дыбыс белгілерін өзгерту мен күшейтуге, осы белгілердің жиілігін дыбыс толқынына айналдыратын радиостанция бөлігі.

РАДИОСПОРТ – бұқаралық, техникалық спорт түрлерінің бірі. Радиоспорттан мынадай түрлерден жарыстар өткізіледі: кез келген толық диапозонында радиоәуесқ-

ней радиосвязи с радиолюбителями на любых диапазонах волн; по скоростному приёму и передаче радиограмм; «полевой день», «охота на лис» и т.д.

РАДИОКЛУБЫ – центры учебной и конструкторской деятельности в области радиотехники и спортивно-массовой радиолюбительской работы.

РАЗБИВКА (в бильярде) – первоначальный удар по шарам, стоящим в пирамиде.

РАЗВЕДЕНИЕ – деление колонны на более мелкие колонны (вдвое, втрое).

РАЗВЕДЫВАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (в боксе) – выявление излюбленных приёмов соперника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности.

«РАЗ-ДВА» – комбинация ударов левой, затем правой руками является одной из наиболее эффективных в боксе.

РАЗМЕТКА БЕГОВОЙ ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКИ – беговые дорожки на стадионах размечаются белыми линиями шириной 5 см.

РАЗМИНКА – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ – изменения расположения спортсменов в строю.

РАЗНООБРАЗИЕ ТАКТИКИ (taktika) – различие между применяемыми спортсменом (командой) тактическими командами и тактическими построениями.

РАЗРЫВ МЫШЦЫ – вид спортивной травмы, когда место разрыва сопровождается резкой болью, кровоизлиянием, нарушением функции.

РАКЕТКА (теннисная) – служит для игры в теннис. Состоит из головки овальной формы, шейки и ручки.

ойлармен екі жақта байыланыс жасау; радиограммаларды тез беру және қабылдау; «дала күні»; «түлкі аулау» және т.б.

РАДИОКЛУБТАР – радиотехника және радиоәуесқойлармен жүргізілетін спорттық-бұқаралық жұмыстар саласындағы оқу және конструкторлық қызметінің орталығы.

ТАРАТУ (бильярдта) – үшбұрышта (пирамидада) тұрған шарларға бірінші соққы жасап тарату.

ТАРАЛУ – саптың бір немесе бірнеше шағын топтарға (екіге немес үшке) бөлінуі.

БАРЛАУ ЖАСАУ (бокста) – қарсыласының жақсы орындайтын әдістерін, күшті соққы жасайтын арақашықтығын, жекпежекті өткізу мәнерін, жан-жақты дайындығын анықтап білу.

«БІР -ЕКІ» — алдымен сол қолмен, ілешала оң колмен қосарлап соғылатын бокстағы ең пәрменді әдістердің бірі.

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ ЖҮГІРУ ЖОЛДАРЫН БЕЛГІЛЕУ – стадиондардағы жүгіру жолдары ені 5 см. ақ жолақпен сызылады.

БОЙЖАЗБА – спортшының жаттығу өткізу немесе жарыска қатысуының қарсаңында тәннің мүмкіндігін алдын ала жұмылдыру, алда тұрған жаттығуларды жоғары деңгейде орындауға дайындалу мақсатында дене жаттығуларының түрлерін орындау.

ТАРАЛУ ЖӘНЕ БІРІГУ – сапта тұрған спортшылардың құрылымының өзгеруі.

ТӘСІЛДІҢ САНАЛУАНДЫҒЫ (taktika) – спортшылардың (командалардың) тәсілдік колданудың жолдары мен құрылымдарының арасындағы айырмашылықтар.

БҰЛШЫҚ ЕТТІҢ ЖЫРТЫЛУЫ – спорттық жарақаттың түрі. Жыртылған жер қатты ауырады, қанталайды, өзінің міндетін атқара алмайды.

РАКЕТКА (теннисте) – теннис ойнайтын құрал. Сопақша келген басынан, мойынынан және сабынан тұрады.

РАКОВИНА ЗАЩИТНАЯ – жёсткий щиток, предназначенный для защиты половых органов от повреждений.

РАПИРА – спортивное колющее оружие. Состоит из легкого эластичного стального клинка, гарды, рукоятки и закрепительной гайки.

РАССЛАБЛЕНИЕ – состояние мышечной системы или отдельных мышц, которое характеризуется отсутствием или низким уровнем мышечного напряжения.

РАСТИРКИ – специальные средства, применяемые при спортивном массаже.

РАСТЯЖНОЙ МЯЧ – боксёрский снаряд, представляющий собой кожаный мяч с резиновой надувной камерой (диаметр мяча – 25 см), прикрепленный двумя вертикальными или горизонтальными резиновыми растяжками к полу и кронштейну или к стенам.

РАСХОД (в бильярде) – прекращение неоконченной партии по обоюдному согласию партнёров.

РАСХОЖДЕНИЕ СУДЕЙ (в боксе) – положение, при котором решения судей вне ринга в определении победителя расходятся.

РАУНД – время одной части боя во встрече боксёров.

РАФТИНГ – спуск на водопадах. На судне находятся от 5 до 8 человек, а загребной – обязательно опытный спортсмен.

РЕБРО (в альпинизме) – поперечный гребень, отходящий от склонов или гребней вершины.

РЕГАТА (от итал. regatta – линия, ряд) – крупное соревнование по парусному спорту, состоящее из нескольких классных гонок, когда перед гонкой суда на старте выстраивались в одну линию.

РЕГБИ (от названия английского городка Ringby) – спортивная командная игра (по 15 человек на поле) с мячом овальной формы (рис. 17).

РЕГИСТРАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ – необходима для анализа движений с целью оценки выполнения физических упражнений.

ҚОРҒАНЫС ҚАЛТАСЫ – жыныс мүшелерін зақымданудан сақтайтын қатты қалқан.

СЕМСЕР – шаншитын спорттық қару. Жеңіл, майысқақ болат жүзден, тіреуден, саптан және бекітпе бұрандадан тұрады.

БОСАҢСУ – бұлшық еттер, тобы жүйесінің немесе жеке бұлшық ет-тердің жиырылу деңгейінің әлсіз немесе мүлде төмен болу жағдайы.

СҮРТКІ – спорттық сылау кезінде қолданылатын арнаулы заттар.

СЕРПІЛМЕЛІ ДОП – боксшының жабдығы еден мен төбенің арасына екі түзу немесе жазықталып резеңке тартпамен әйтпесе қабырғаға бекітілген ішінде үрленетін жел толтырылған қуығы бар былғары доп (доптың шеңбері 25 см.).

ТАРАСУ (бильярдта) – екі жақтағы әріптестердің өзара келісімі бойынша бітпеген ойынның аяқталуы.

ТӨРЕШІЛЕРДІҢ КЕЛІСПЕУІ (бокста) – рингтің сыртындағы төрешілер шешімінің жеңімпазды анықтауда бір жерден шықпауы.

РАУНД – боксшылар кездесуіндегі жекпе-жектің бөлігі.

РАФТИНГ – салдармен түсу. Салда 5-тен 8 адамға дейін болады, ал бағыттаушы міндетті түрде тәжірибелі спортшы болуға тиіс.

ҚАБЫРҒА (альпинизмде) – беткейдің немесе шың жотасынан бөлініп шығатын көлденең жар.

РЕГАТА (итал. regatta – қатар сызық) – жарыстың алдында сөреге шыққан қайықтар бір сызықтың бойында орналасатын жүзу жолдарын бірнеше рет қайталайтын желкен спортынан үлкен жарыс.

РЕГБИ (Англиядағы Ringby қалашығының астына сәйкес) – сопақша келген доппен өтетін командалық спорт ойыны (алаңда 15 адамнан).

ҚИМЫЛДАРДЫ ТІРКЕУ – дене жаттығуларының орындалуына баға беру мақсатында қимыл-қозғалыстарды талдауға қажет.



Рис. 17. Регби.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ – комплексные соревнования с участием спортсменов определённого географического региона, проводимые под патронажем Международного Олимпийского комитета.

РЕЖИМ СПОРТСМЕНА – правильно организованный распорядок работы, (учёбы), тренировки и отдыха спортсмена.

РЕЗИНОВЫЙ ЖГУТ – эластичная ленточная резина длиной 3-7 м. Применяется в упражнениях для развития силы различных групп мышц.

РЕЗУЛЬТАТ СПОРТИВНЫЙ – количественный и качественный уровень показателей в спорте.

РЕЙТИНГ (англ. rating — оценка) – оценка относительной спортивной силы отдельных спортсменов или спортивных команд. Рейтинг формируется путем учета побед и поражений данного спортсмена (команды).

РЕКОРДНЫЙ ВЕС (в тяжелой атлетике) – вес штанги, превышающий официальный рекорд.

РЕКОРДСМЕН – спортсмен, установивший новое достижение по какому-либо виду спорта, превышающее ранее существующий лучший результат, показанный в спортивном обществе, районе, городе, области, стране, мире.

РЕКОРДЫ СПОРТИВНЫЕ – высшие спортивно-технические достижения, уста-

АЙМАҚТЫҚ ОЙЫНДАР – ХОК қамқорлығы аясында белгілі бір жағрапиялық аумақтың спортшыларының арасында өтетін кешенді спорт жарыстары.

СПОРТШЫНЫҢ КҮН ТӘРТІБІ – жұмыс спортшының қызметі (оқуы), жаттығулары мен демалысының дұрыс ұйымдастырылуы.

РЕЗЕҢКІ ТАСПА – ұзындығы 3-7 м. келетін созылғыш резеңкі тілім. Түрлі бұлшық ет топтарының күшін жетілдіретін жаттығулар жасауға пайдаланылады.

СПОРТТЫҚ НӘТИЖЕ – спорттағы көрсеткіштердің сандық және сапалық деңгейі.

РЕЙТИНГ (ағыл. rating — баға) – жеке спортшылар немесе спорт командаларының өзара күш арасалмағы. Р. тізіміндегі спортшының (команданың) жеңістері мен жеңілістерін есепке алу жолымен шығарылады.

РЕКОРДТЫҚ САЛМАҚ (ауыр атлетикада) – зілтемірдің, ресми рекордтан асып түсетін салмағы.

РЕКОРДШЫ – спорттың бір түрінен (бір жаттығудан) спорт қоға-мындағы, аудандағы, қаладағы, облыстағы, мемлекеттегі, әлемдегі ресми жарыста бұрын жасалған үздік көрсеткіштен асып түсетін нәтиже жасаған спортшы.

СПОРТТЫҚ РЕКОРДТАР – спортшылардың (немесе командалардың) ресми жары-

новленные спортсменами (или командами) на официальных соревнованиях.

РЕЛЬЕФ – совокупность внешних форм вертикального расчленения земной поверхности.

РЕПШНУР – капроновый вспомогательный шнур диамстром 6-7 мм и длиной 2-4 м.

РЕПОРТАЖ (спортивный) – жанр журналистики: сообщение о каких-либо спортивных соревнованиях с места события. Репортажи бывают прямые и в записи.

РЕФЕРИ – судья на ринге. Он обязан: до начала боя проверить у боксёров перчатки, наличие на местах боковых судей и дежурного врача; следить за строгим соблюдением правил ведения боя; своевременно и точно определить состояние нокдауна у боксёра и убедиться в его полной готовности к продолжению боя (рис. 18).

старда жасаған ең жоғары спорттық-техникалық жетістіктері.

БЕДЕР – жер бетінің сыртқы бейнесінің кескінделген түрі мен көрінісінің жиынтығы.

РЕПШНУР – диаметрі 6-7 мм, ұзындығы 2-4 м келетін капрон арқан.

РЕПОРТАЖ (спортта) – журналистиканың жанры. Әлдебір спорт жарысы туралы мәлімет беру. Репортаждар тікелей және жазып алу арқылы жүргізіледі.

РЕФЕРИ – ринг үстіндегі төреші. Ол: жекпе-жек басталғанға дейін боксшының қолғаптарын, қапталдағы төрешілер мен кезекші дәрігердің орнында екендігін; жарыс ережесінің бұзылмауын; боксшының есеңгіреп қалғанын және оның жекпе-жекті жалғастыруға мүмкіндігі барлығын қадағалауға міндетті.

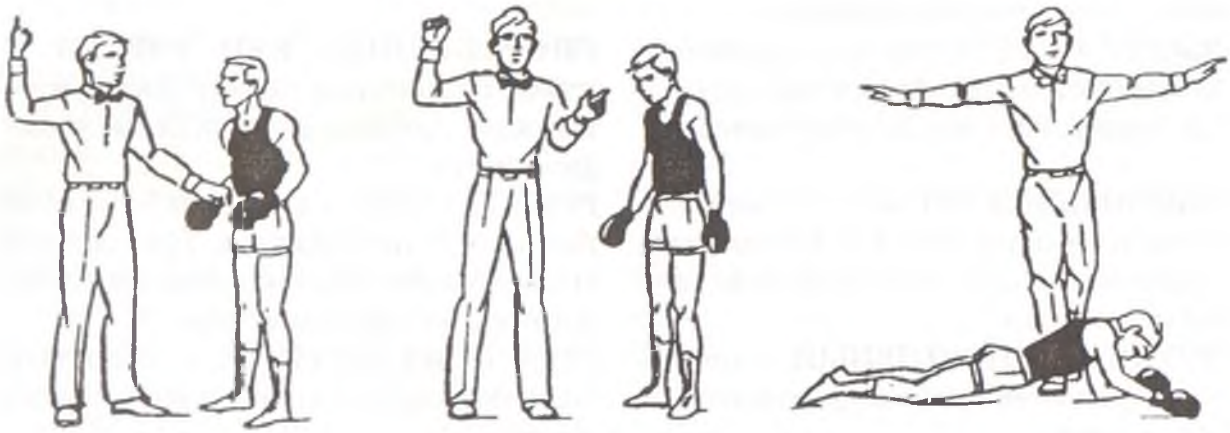


Рис. 18. Рефери.

РЕФЛЕКС – реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды, осуществляемая при посредстве нервной системы.

РЕШЕР – агрессивный, отчаянно нападающий боксёр, мало раздумывающий над тактическими тонкостями. Такие боксёры обычно бывают физически развитыми, обладающими нокаутирующими ударами. Решер умеет бить одинаково сильно каждой рукой.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ – волевое качество личности, заключающееся в способности принимать в сложной обстановке ответ-

РЕФЛЕКС – ішкі және сыртқы ортаның әсерінен орталық жүйке жүйесінің тітіркенуіне ағзаның жауап қайтаруы.

РЕШЕР – тәсілдік есептерге көп мән бермейтін, өршеленіп үнемі алға ұмтылатын боксшы. Мұндай боксшылар көбіне-көп өте күшті, соққылары ауыр келеді. Решерлер екі қолымен де бірдей қатты ұра алады.

БАТЫЛДЫҚ – қиындық пен қауіп кездесе түрса да, күрделі жағдайда жауапты шешім қабылдап оны батыл іске асыра ала-

ственные решения и неуклонно проводить их в действиях, сопряженных с трудностями или опасностями.

РИНГ (англ. ring) – площадка квадратной формы (размер сторон от 5 до 6 м), ограниченная четырьмя рядами канатов.

РИНГ-ТЕННИС – спортивная игра для 2 или 4 участников, распространенная в США и странах Западной Европы.

РИТМ ДВИЖЕНИЯ – соразмерность, стройность, чередование следующих один за другим элементов и их соединений.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА – одна из разновидностей гимнастики, сложившаяся на рубеже XIX-XX вв.

РОГ (охотничий) – применяется во время охоты с гончими собаками для подачи условных звуковых сигналов, когда стая погнала зверя, а также для вызова гончих из леса.

РОККИ (англ. roque, от croquet — крокет) – разновидность крокета, игра на глиняном корте 18×9 м.

РОКИРОВКА – ход в шахматной партии, при котором передвигаются сразу две фигуры – король и ладья.

РОЛИКОБЕЖНЫЙ СПОРТ – катание на роликовых коньках по деревянному или другому настилу специального трека. Ролики появились в конце XVIII в.

РОСТ (длина тела) – главнейший признак физического развития человека, расстояние наиболее высокой точки головы от подошвенной поверхности стопы.

РУЖЬЁ – огнестрельное оружие с гладким каналом ствола, предназначенное главным образом для стендовой и траншейной стрельбы.

РУКОВОДИТЕЛЬ ПУТЕШЕСТВИЯ – лицо, возглавляющее группу туристов и несущее ответственность за подготовку, оформление и успешное проведение путешествия.

РУЛЕВОЙ – член экипажа яхты или буера, управляющий непосредственно рулем.

РУЛЕТКА – гибкая стальная или текстильная лента с метровыми, сантиметро-

тын қабілеттілік пен ерік-күшінің адамның бойындағы қасиеті.

РИНГ (ағыл. ring) – төрт қатар керме арқанмен қоршалған әр қапталы 5-тен 6 метрге дейін келетін шаршы алаң.

РИНГ-ТЕННИС – Батыс Еуропа елдері мен АҚШ-та кең тараған, 2 немесе 4 адамға арналған спорт ойыны.

ҚИМЫЛ ЫРҒАҒЫ – сәйкестік, мүсінділік, бірінен соң бірі және оның қосынды орнының реттеліп, алмасып отыруы.

РИТМИКАЛЫҚ (ЫРҒАҚТЫ) ГИМНАСТИКА – XIX-XX ғасырлардың шебінде пайда болған гимнастиканың бір түрі.

КЕРНЕЙ (аңшылықта) – аңшы иттердің тобы аңды қуып кеткенде немесе тоғай ішінен оларды кейін қайтуға шартты дауыс белгісімен шақыруға пайдаланатын аспап.

РОККИ (ағыл. roque, croquet — крокет) – көлемі 18×9 м саз алаңда өтетін крокет ойынының бір түрі.

РОКИРОВКА – шахмат партиясында бірден екі фигура, король мен пілдің қатар жүруі.

ШЫҒЫРШЫҚТЫ КОНЬКИ СПОРТЫ – шығыршықты конькимен ағаш немесе арнайы трекпен сырғанап жарысу. Коньки-лер XVIII ғасырдың аяғында пайда болды.

БОЙ (дененің биіктігі) – оның төбесі мен табанның арасындағы өлшем арқылы адамның дене дамуын көрсететін басты ерекшелік.

МЫЛТЫҚ – стенд немесе траншеядан нысана көздеуге арналған оқпанының ұңғысы тегіс оқ ататын қару.

САПАРБАСЫ – сапарды дайындауға, тіркеуге және оның сәтті өтуіне жауап беретін туристік топты басқарушы адам.

ТҰТҚАШЫ – басқару тұтқасына ие қайық немесе буер экипажының мүшесі.

ӨЛШЕУІШ – метрлік, сантиметрлік және миллиметрлік белгілерге бөлінген,

выми и миллиметровыми делениями, свернутая и уложенная в специальный футляр.

«РУССКИЕ ИГРЫ», «АМЕРИКАНКА», «МОСКОВСКАЯ ПИРАМИДА», «РУССКАЯ ПИРАМИДА» - виды игры в бильярд.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ – разнообразные символические и отвлеченные состязательные подвижные игры, возникшие на основе трудовой деятельности, скотоводства, охоты, отражавшие военные действия, картины быта, обряды.

РЫБОЛОВСТВО СПОРТИВНОЕ – ловля рыбы спортивными снастями. Рыболовство спортивное является широко и повсеместно развитым массовым видом культурного отдыха на природе.

РЫВОК (в спортивных играх) – перемещения игрока с предельной скоростью, обычно на коротких отрезках.

РЫВОК (в тяжелой атлетике) – скоростно-силовое упражнение. Штангу поднимают двумя руками сразу, без остановок.

РЫСАКИ – группа лошадей легкоупряжных, отличительным знаком которых является способность к длительному движению резвой, летящей рысью.

РЫСЬ – один из быстрых аллюров лошадей. Двигаясь рысью лошади попеременно переступают диагонально парами ног: правой передней – левой задней, левой передней – правой задней...

РЭКЕТС – игра в мяч с ракеткой. Рэкетс был особенно популярен в Англии в последней четверти XVIII в.

РЮКЗАК – наплечный мешок из прочной ткани, употребляемый альпинистами и туристами для переноски различных предметов (продукты, белье и пр.).

арнайы қорапшаға орап салынатын майысқақ болат немесе тоқыма өнімнен жасалған таспа.

«ОРЫС ОЙЫНДАРЫ», «АМЕРИКАНДЫҚ», «МӘСКЕУ ҮШБҰРЫШЫ», «ОРЫС ҮШБҰРЫШЫ» — бильярд ойындарының түрлері.

ОРЫСТЫҢ ХАЛЫҚ ОЙЫНДАРЫ – еңбек дәстүрлері, мал шаруашылығы, аңшылық, жау шапқыншылығына тойтарыс беру, тұрмыс суреттері, ырымдардың негізінде пайда болған, символдық, көңіл көтеретін әртүрлі бәсекелер мен қимылқозғалыс ойындары.

СПОРТТЫҚ БАЛЫҚ АУЛАУ – спорт жабдықтарымен балық ау-лау. Спорттық балық аулау табиғат аясында көңілді демалудың бұқаралық сипат алған түрі.

ЖҰЛҚЫНУ (спорт ойындарында) – көбінесе қысқа бөліктерде қатты жүгіріп, ойыншының орнын өзгертуі.

ЖҰЛҚИ КӨТЕРУ (ауыр атлетикада) – шапшаңдық пен күш жаттығуы. Зілтемірді тоқтатпай қос қолдап бірден жоғары көтеру.

ЖЕЛІС АТТАРЫ – оңай үйретілген ұшқыр желіспен ұзақ шабуға, жүруге мүмкіншілігі бар жылқылар тобы.

ЖЕЛІС – шапшаң шабыстардың бір түрі. Жылқылар Ш.ш.-пен жүріп отырып, аяқтарын диагональ бойынша кезекпе-кезек алмастырады: алдыңғысы – оң, артқысы сол аяқ, алдыңғысы сол, артқысы оң аяқ...

РЭКЕТС – ракеткамен доп ойнау. Рэкетс әсіресе Англияда XVIII ғасырдың соңғы ширегінде кең тараған.

ЖОЛДОРБА – мықты матадан тігілген альпинистер мен туристер әртүрлі заттарын (азық-түлік, киім-кешек т.б.) салатын қоржын-қап.

САБЛЯ (эспадрон) – спортивное колющее и рубящее фехтовальное оружие. Клинок стальной, фигурного сечения, с продольными пазами на боковой, широкой части клинка.

САДОК (корзина) – кошель из сетки, укрепленной на 2-3 металлических или деревянных обручах.

САЙЫС – старинная казахская военная игра на конях. 2 всадника, вооруженные копьями и защищенные кожаными или войлочными доспехами, старались в поединке на скаку выбить друг друга из седла.

САЛЬТО (сальто-мортале – с итальянского – смертельный прыжок) – свободное безопорное вращение прыгуна в воздухе, очень распространенный элемент в акробатике и спортивной гимнастике.

САЛЮТ (в фехтовании) – спортивное приветствие оружием судей и партнера перед началом и после окончания боя.

САМБО – сокращенное название: самозащита без оружия. Самбо состоит из двух разделов: спортивного (борьбы) и боевого.

САМОЗАРЯДНОЕ ОРУЖИЕ – винтовка или пистолет, у которых после выстрела затвор автоматически открывается, выбрасывает стреляную гильзу и, возвращаясь в переднее положение, подает из магазина очередной патрон в патронник.

САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА – наблюдение спортсмена за своим физическим состоянием в связи со спортивной тренировкой.

САМОЛЁТНЫЙ СПОРТ – вид воздушного спорта, включающий в себя полеты на спортивных самолетах.

САМОМАССАЖ – применение спортсменом приёмов массажа на себе.

САМОСТРАХОВКА (в альпинизме) – меры безопасности, принимаемые лично альпинистом при движении по маршруту восхождения.

ҚЫЛЫШ (эспадрон) – шанышатын әрі кесетін сайыс қаруы. Болат жүзі өрнекті, жүзінің жалпақ жағының екі қапталында ұзыннан-ұзақ батыңқы із бар.

КӘРЗЕҢКЕ – 2-3 металл немесе ағаш шығыршықтың арасы тор-көзбен жалғасқан тордорба.

САЙЫС – ат үстіндегі қазақтың байырғы әскери ойыны. Найзамен қаруланған, қорғанатын тері немесе киіз қалқандары бар екі салтатты шауып келіп, бірін-бірі ер үстінен қағып түсіруге тырысады.

САЛЬТО (италь. Сальто-мортале — өлім секірісі) – акробатика мен спорттық гимнастикада өте кең тараған, секірушінің еш нәрсеге тірелмей ауада еркін айналып түсуі.

ҚҰРМЕТ КӨРСЕТУ (сайыста) – сайысты бастаған және аяқтаған кезде қаруды жоғары көтеріп, төреші мен қарсыласын құрметтеу рәсімі.

САМБО – қысқартылғанда "өзін-өзі қарусыз қорғау" деп аталады. Самбо спорттық (күрес) және әскери болып екі түрге бөлінеді.

ӨЗІ ОҚТАЛАТЫН ҚАРУ – атылғаннан кейін оқсалғыш өзінен-өзі ашылып, босаған қорап сыртқа шығып, қайтадан орнына келгенде оқсалғышқа келесі оқ автоматты түрде өз бетімен салынатын винтовка немесе пистолет.

СПОРТШЫНЫҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҚЫЛАУЫ – спорттық жаттығуларымен айналысуға байланысты спортшының өзінің денсаулық жағдайын қадағалап бақылауы.

ҰШАҚ СПОРТЫ – спорттық ұшақтармен ұшу енетін әуе спортының түрі.

ӨЗІН СЫЛАУ – спортшының сылау әдістерлік озіне қолдануы.

ӨЗ ҚАУІПСІЗДІГІ (альпинизмде) – шыңға өрмелеген альпинистің бағдармен жүру жолында оз қауіпсіздігі үшін жасайтын шаралары.

САМОСТРАХОВКА (в борьбе самбо) – заключается в умении правильно падать на ковер после броска, в своевременной подаче сигнала сдачи.

САНИ – спортивный, снаряд – аппарат для скоростного спуска по специальным трассам. Различают сани одноместные (масса до 22 кг), двухместные (масса до 24 кг).

САННЫЙ СПОРТ – скоростной спуск на спортивных санях по специальным трассам.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ НАДЗОР (за местами и условиями занятий спортом) – один из основных разделов работы по врачебному контролю в физическом воспитании и спорте.

САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ СЛУЖБА – важный раздел работы врача и тренера (преподавателя) по физическому воспитанию и спорту.

САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА – официально установленные обязательные санитарно-гигиенические требования по содержанию мест занятий по физической культуре и спорту.

СБОРНАЯ КОМАНДА – коллектив сильнейших спортсменов, представляющий республику, область, район на соревнованиях.

СВАЛИВАНИЕ (в борьбе) – способ выполнения приёма в стойке без отрыва от ковра противника, в результате которого он падает спиной к ковру.

СВЕТОЛЕЧЕНИЕ – применение лучей света в лечебных целях.

СВИНГ – длинный боковой удар в боксе.

СВИСТОК (судейский) – прибор для подачи звуковых сигналов.

СВОБОДНЫЙ КЛАСС – парусные яхты (или мотосуда), в которых ограничены только главные размеры.

СВОБОДНЫЙ УДАР (бросок) – это удар по мячу (или бросок мяча) в некоторых командных спортивных играх, производимый игроком одной команды с места нарушения правил игроком команды противника.

ӨЗ ҚАУІПСІЗДІГІ (самбо күресінде) – лақтырғаннан кейін кілем үстіне дұрыс құлай білу, жеңілгендігі жайлы белгіні уақытылы беру.

ШАНА – арнайы мұз жолмен шапшаң түсуге арналған аспап, спорт жабдығы. Шана бір кісілік (салмағы 22-кг), екі кісілік (салмағы 24 кг-ға дейін болып бөлінеді.

ШАНА СПОРТЫ – арнайы жолда спорт шаналарымен шапшаң түсу.

САНИТАРЛЫҚ-ГИГИЕНАЛЫҚ БАҚЫЛАУ (спортпен айналысатын орын және жаттығу жағдайларына байланысты) – дене тәрбиесі мен спорттағы дәрігерлік бақылау қызметінің негізгі бөлімінің бірі.

САНИТАРЛЫҚ-АҒАРТУ ҚЫЗМЕТІ – дене тәрбиесі мен спорт саласындағы дәрігер мен жаттықтырушының (оқытушының) қызметіндегі маңызды бөлім.

САНИТАРЛЫҚ ТӘРТІП – дене-тәрбиесі және спортпен айналысатын орындардың тазалығын қадағалау жөніндегі ресми түрдегі міндетті санитарлық-гигиеналық талап.

ҚҰРАМА КОМАНДА – жарыстарда ауданның, облыстың, республиканың намысын қорғайтын күшті спортшылардың тобы.

АУДАРУ (күресте) – қарсыласын кілемнен көтермей-ақ түрегеліп тұрып орындалатын әдістің әсерінен бәсекелесінің аударылып барып жауырынымен түсуі.

ЖАРЫҚПЕН ЕМДЕУ – емдік мақсатта жарық сәулесінің қолданылуы.

СВИНГ – бокста қашықтан қапталдан ұру.

ЫСҚЫРЫҚ (төрешілікте) – ды-быстап белгі беретін жабдық.

ЕРКІН КЛАСС – негізгі көлемінің өлшемдері ғана шектелуі желкенді (немесе моторлы) қайық.

ЕРКІН СОҚҚЫ (лақтыру) – кейбір командалық спорт ойындарында қарсы команданың ойыншысы ойын тәртібін бұзған жерден қарсы ойыншының допты теуіп (немесе лақтырып) қайтадан ойынға қосуы.

«СВОЯ ВОДА» (в гребле) – часть прямоугольной гребной дистанции, предназначенная определенному спорт смену для гонки.

СВЯЗКА (в альпинизме) – группа спортсменов, двигающихся по маршруту с использованием одной веревки для страховки друг друга.

СГОНКА ВЕСА – искусственное уменьшение веса тела спортсмена с помощью специальных процедур или особого режима питания спортсмена.

СДЕЛАТЬ ШАР (в бильярде) – положить (сыграть) шар ударом битка в лузу.

СДВОЕННЫЙ ВЫСТРЕЛ – выстрел из обеих стволов ружья одновременно или почти одновременно, когда звуки от обоих выстрелов сливаются в один общий звук.

СЕАНС ОДНОВРЕМЕННОЙ ИГРЫ – шахматное или шашечное соревнование, в котором дающий сеанс одновременной игры (сеансер) играет одновременно против многих (обычно 20-30) участников.

СЕВЕРНЫЕ ИГРЫ – комплексные соревнования в основном по зимним видам спорта, проходившие в Швеции в 1901 г., своего рода зимние Олимпийские игры Скандинавских стран.

СЕГМЕНТ – деревянный брусок в секторе для толкании ядра, изогнутый по форме сегмента.

СЕД – положение гимнаста сидя на полу или на снаряде; руки касаются опоры или находятся в исходном положении (рис. 19).

СЕДЛО – приспособление для верховой езды среди кочевников Турана, известное с начала 1-го тыс. до н.э. Сначала его закрепляли на лошади при помощи хвостового и нагрудного ремней, затем стали пользоваться подпругой.

СЕДЛОВИНА (в альпинизме) – седлообразное понижение в гребне.

СЕЗОН СПОРТИВНЫЙ – период года, по климатическим условиям наиболее благоприятный для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по какому либо виду спорта.

СЕКТОР ДЛЯ МЕТАНИЯ (в лёгкой атлетике) – площадь для метания, в пределах

«ӨЗ СУЫ» (қайық есуде) – еспе жарысқа қатысу үшін есу қашықтығының белгілі бір спортшыға бөлінген тікбұрышты жолы.

ҚОСАҚТАЛУ (альпинизмде)– бір-бірлерін қауіпсіздендіру үшін бір арқанмен қосақталып белгіленген бағыт бойынша жүрген спортшылардың тобы.

САЛМАҚ ҚУУ – арнайы тәртіп бойынша немесе ас қабылдауды айрықша шектеу арқылы спортшы денесінің салмағын қолдан азайту.

ШАРДЫ ТҮСІРУ (бильярдта) – шарды ұрып (ұтып) торқалтаға түсіру.

ҚОСАРЛАП АТУ – мылтықтың екі оқпаннан бір сәтте немесе бір сәтке жуық арада атып, екі атыстың үні жалпы бір дыбыска ұласқан сәт.

БІРСӘТТІК ОЙЫН СЕАНСЫ – шахмат немесе дойбыдан өтетін жарыста Бірсәттік ойын сеансын (сеанстар) берушінің бір мезгілде көпшілікпен (көбінесе 20-30 адам) қатар ойнауы.

СОЛТҮСТІК ОЙЫНДАРЫ – 1901 жылдан Швецияда өтетін Скандинавия елдеріндегі негізінен қысқы Олимпиялық ойындар іспеттес қысқы спорт түрлерінен кешенді жарыс.

ДОҒА – ядро серпу алаңының алдыңғы жағына бекіткен дога түрінде иілген ағаш тақта.

ОТЫРУ – қолдарын жабдыққа тіреп немесе бастапқы қалыпта ұстап гимнастың еденде болмаса жабдық үстінде отыруы.

ЕР – атқа салт мініп жүру үшін Тұранды мекендеген көшпелілер арасында б.э.д. 1-ші мыңжылдықтан белгілі жабдық. Алғашқыда оны құйысқандықпен және төс-айылмен бекіткен, кейін тартпаны пайдалана бастады.

ЕРШІК – жотадағы ерге ұқсаған ойық жер.

СПОРТ МАУСЫМЫ – кейбір спорт түрлерінен оқу-жаттығу жұмыстары мен жарыстар өткізуге ауа райының жағдайы барынша қолайлы жыл мезгілі.

ЛАҚТЫРУ АЛАҢЫ (жеңіл атлетикада) – аумағына спорт жабдығының түсуі есепке

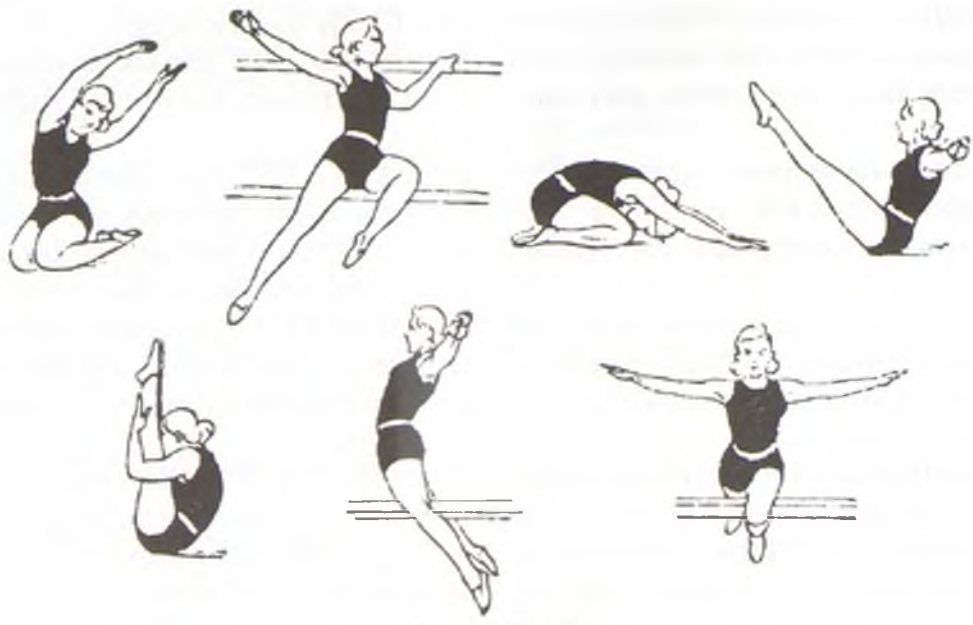


Рис. 19. Сед.

которой допускается падения спортивного снаряда.

СЕКУНДАНТ (в боксе) – человек, который оказывает помощь боксёру в перерывах между раундами.

СЕМИТЫСЯЧНИК – горная вершина высотой от 7000 до 8000 м над уровнем моря.

СЕРДЕЧНО-БОЛЕВОЙ СИНДРОМ – болевые ощущения в области сердца, вызванные органическими или функциональными изменениями.

СЕРДЦЕ – жизненно важный центральный орган кровообращения, осуществляющий движение крови по кровеносным сосудам в течение всей жизни человека.

СЕРЕДИНА (правая, левая, верхняя и нижняя) – точка, находящаяся на половине (середине) одной из границ зала.

СЕРЕДИНА ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ (миттельшпиль) – 2-я стадия шахматной партии.

СЕРЕДИНА ШАШЕЧНОЙ ПАРТИИ (миттельшпиль) – наиболее ответственная и трудная стадия шашечной партии.

СЕРИИ УДАРОВ (в боксе) – несколько следующих друг за другом слитных ударов в атаке или контратаке.

СЕРИЯ ВЫСТРЕЛОВ (в стрелковом спорте) – определенное количество зачетных выстрелов.

алынатын лақтыруға (серпуге) арналған алаң.

СЕКУНДАНТ (бокста) – раундтар арасындағы үзілісте боксшыға көмек көрсететін адам.

ЖЕТІМЫҢДЫҚ – теңіз деңгейінен 7000-нан 8000-ға дейінгі биіктікте орналасқан шыңдар.

ЖҮРЕК АУЫРУЫ СИНДРОМЫ – табиғи жағдайы немесе қызметіне өзгеруіне байланысты жүрек орналасқан аумақта ауыру белгілерінің пайда болуы.

ЖҮРЕК – адам өмірінің барлық кезеңінде тамырлардағы қан қозғалысын қамтамасыз етіп отыратын қан айналысындағы өмірлік маңызы зор мүше.

ОРТА (оң, сол, жоғары және төмен жақтарда) – залдың бір жағындағы, жартысындағы (ортасындағы) нүкте.

ШАХМАТ ПАРТИЯСЫНЫҢ ОРТАСЫ (миттельшпиль) – шахмат партиясының 2-кезеңі.

ДОЙБЫ ПАРТИЯСЫНЫҢ ОРТАСЫ (миттельшпиль) – дойбы партиясының ең жауапты және қиын кезеңі.

СОҚҚЫЛАР ТІЗБЕСІ (бокста) – шабуыл немесе қарсы шабуыл кезінде бірінен соң келесісі жалғасатын соққылар.

ЖҮЙЕЛЕП АТУ – (нысана көздеу спортында) атудың есепке алынатын белгілі бір саны.

СЕРРАКИ (сераксы) – иглообразные башни льда.

СЕТКА (в спорте) – часть оборудования площадки для занятий и соревнований является принадлежностью многих видов спорта. Сетки различаются: баскетбольная, волейбольная, рыбачая, навесные, высотная, для метания, и др.

СЕССИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА – принимает решения по основным вопросам Олимпийского движения, организации и проведению Олимпийских игр и.т.д.

СИГНАЛ СДАЧИ (в самбо) – попавший на болевой приём борец, признав себя проигравшим, подаст сигнал сдачи.

СИГНАЛИЗАЦИЯ (в спортивной практике) – сигналы (звуковые, световые, флагами и т.п.) широко применяются в практике учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

СИЛА ДВИЖЕНИЯ – мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты.

СИЛА МЫШЦЫ (группы мышц) – предельная сила тяги мышцы, (группы мышц), которая может быть развита ею в изометрическом режиме при максимальном произвольном усилии.

СИЛА СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОЗДУХА – одна из сил, противодействующих движению.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – упражнения, целью которых является необходимость развивать предельнос, либо субпредельное напряжение мышц.

СИМПТОМ (греч.symptoma — признак) – установленный признак конкретного отклонения от нормы.

СИНТЕЗ (греч. synthesis – соединение) – обобщение, интеграция полученной информации, предпосылки, первый этап обобщения и выводов.

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ – различные перестроения и передвижения пловцов в воде, выполняемые под музыку.

СҮЙІР МҰЗ (серакстар) – ине тәрізді ұшы үшкір мұз.

ТОР (спортта) – көптеген спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге қажетті алаң жабдығының бір бөлігі. Баскетбол, волейбол, балықшы, аспалы, биікке, лақтыруға арналған және т.б. торлар болып бөлінеді.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ОЛИМПИЯЛЫҚ КОМИТЕТТІҢ СЕССИЯСЫ – Олимпиялық қозғалыстың негізгі мәселелері, Олимпиялық ойындарды ұйымдастыру мен өткізу және т.б. шешімдерді қабылдайды.

БЕРІЛУ БЕЛГІСІ (самбо күре- сінде) – ауырту әдісіне түскен самбошы жеңілгенін мойындап берілу белгісін береді.

БЕЛГІ БЕРУ (спорт тәжірибесінде) – оқу-жаттығу мен жарыстарды өткізу кезінде жиі қолданатын дыбыспен, жарықпен, жалаумен және т.б. кең қолданылатын белгілер.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ КҮШІ – қозғалыс үстіндегі дене мүшесінің (немесе бүкіл дененің) басқа бір затқа күшпен әсер ету өлшемі.

БҰЛШЫҚ ЕТ КҮШІ (ет топтары- ның) – өте катты күшенгенде өлшем шегіне дейін жеткен бұлшық еттің (ет топтарының), ең жоғарғы мүмкіншілігіне дейін тартыу қабілеті.

АУА ҚАРСЫЛЫҒЫНЫҢ КҮШІ – қозғалысқа қарсы күштердің бірі.

КҮШТІ ЖЕТІЛДІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – бұлшық еттердің өте қатты, болмаса қаттыға жақын жиырылуын камтамасыз ететін қажетті жаттығулар.

СЕЗІНУ (грек. symptoma — сезіну) – ғұрақты калыптан ауытқудың нақты калыптасқан белгісі.

ТАЛДАУ (грек. synthesis – біріктіру) – талдау мен қорытынды жасаудың нәтижесі, алынған хабарлардың, тұжырымдардың бастарын біріктіру.

ЫРҒАҚПЕН ЖҮЗУ – су ішінде сазды сүйемелдеумен өтетін жүзгіштердің әртүрлі сап құраулары мен қимыл-қозғалыстары.

СИНХРОННОСТЬ (synchronos) – одновременная связь 2 или более процессов по времени.

СИНХРОННЫЙ ПРЫЖОК В ВОДУ – прыжок, выполняемый одновременно двумя прыгунами с одной и той же площадки.

СИСТЕМА «БЕСЕДКА» И ГРУДНАЯ ОБВЯЗКА (в альпинизме) – специальный узел (вяжется из репшнура) для облегчения подъема по закрепленной веревке.

СИСТЕМА ИГРЫ (в командных спортивных играх) – определенная организация действий игроков, звеньев команды и команды в целом, предусматривающая определенную расстановку игроков и способы ведения игры.

СИСТЕМА (греч. sistema — целое) – некоторая целостность, состоящая из функционально взаимосвязанных частей, называемых элементами системы. Системы различаются: соревнования, тренировки, физического воспитания, олимпийская, нападений, защиты и т.п.

СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ (systema; англ. training — тренировка) – схема совокупности взаимосвязанных основных принципов и правил, по которым осуществляется учебно-тренировочный или тренировочный процесс.

СКАКАЛКА – веревочный или резиновый шнур с двумя рукоятками на концах, употребляемый в художественной гимнастике и во многих других видах спорта (для тренировки и соревнований).

СКАЛОЛАЗАНИЕ 1. (в альпинизме) – основной вид продвижения по сложному горному рельефу.

2. вид спорта, возник в конце 40-х г. XX в. на базе альпинизма.

СКАМЕЙКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ – снаряд для занятий гимнастикой. Скамейки гимнастические используется при выполнении групповых упражнений.

СКАУТЫ – члены организации бойскаутов (мальчиков-разведчиков), возникшей на рубеже XIX-XX вв.

ЫРҒАҚТЫЛЫҚ (synchronos) – 2 немесе одан да көп қимылдардың бір уақытта орындалып үйлесуі.

СУҒА ЫРҒАҚТЫ СЕКІРУ – екі секірушінің бір алаңнан, бір мезетте үйлесіммен секіруді орындауы.

«КИМЕ» ЖӘНЕ КЕУДЕНІ ОРАУ ЖҮЙЕСІ – бекітілген арқанмен тартылып өрмелеуді жеңілдету үшін (репшнурдан өріледі) жасалған арнайы түйін.

ОЙЫН ЖҮЙЕСІ (командалық спорт ойындарында) – ойыншылардың орналасу реті мен ойынды жүргізу тәсілін ойыншылардың, команданың жеке буындары мен тұтас команданың қимылын белгілеп, ұйымдастыру.

ЖҮЙЕ (грек. sistema — тұтас) – жүйенің бөліктері болып табылатын элементтердің қызметтік байланысынан тұратын кейбір тұтастығы. Жүйе: жарыс, жаттығу, дене тәрбиесі, олимпиялық шабуыл, қорғаныс және т.б. болып бөлінеді.

ЖАТТЫҒУ ЖҮЙЕСІ (systema; ағыл. training — жаттығу) – оқу-жаттығу немесе жаттығу қызметтері іске асырылатын негізгі міндеттері мен тәртібінің өзара байланысқан, қорытылған жобасы.

СЕКІРЕТІН ЖІП – көркем гимнастикада және тағы да басқа көптеген спорт түрлерінде (жаттығулар мен жарыстар үшін) пайдаланатын шетінде екі сабы бар ширатылған немесе резеңке жіп.

ЖАРТАСҚА ӨРМЕЛЕУ 1. (альпинизмде) – күрделі тау беткейімен жылжудың негізгі түрі.

2. XX г.ғ. 40-ншы жылдарының соңында альпинизмнің негізінде қалыптасқан спорт түрі.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ОРЫНДЫҚ – гимнастикамен айналысуға арналған жабдық. Гимнастикалық орындық топтасқан жаттығулар жасауға арналған.

СКАУТТЕР – XIX-XX ғасырлардың қиылысында ұйымдасқан бойскауттардың (барлаушы балалар) ұйымы.

СКАЧКИ – вид конных соревнований, целью которых является быстрейшее прохождение дистанции, в котором лошади идут галопом.

СКВОЗНОЙ УДАР (в бильярде) – удар, при котором биток проходит сквозь места стоянки прицельного шара.

СКВОШ – одна из разновидностей игр с ракеткой и мячом.

СКЕЛЕТОН (анг. skeleton — скелет) – один из видов скоростного спуска с гор на специальных санях.

СКИЙОРИНГ – вид соревнований, в котором сочетаются мотоспорт и лыжные гонки.

СКИЯ (в бильярде) – когда играющий начинает и заканчивает партию бильярда с одной серии ударов.

СКЛОН ГОРНЫЙ – боковая грань, наклонная поверхность горы, хребта.

СКЛОН ЛЫЖНЫЙ – отдельные участки гор или других возвышенностей на пересечённой местности, пригодные для проведения лыжных учебно-тренировочных занятий или соревнований.

СКОЛИОЗ (греч. scoliosis – искривление) – боковое искривление позвоночника.

СКОРОСТНОЙ БЕГ НА КОНЬКАХ – как вид спорта получил развитие во 2-ой половине XIX века. Первенство разыгрывается только на отдельных дистанциях. У мужчин бег на 500, 1000, 1500, 5000 и 10000 м, у женщин 500, 1000, 1500 и 3000 м.

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА (в стрелковом [пулевом] спорте) – упражнение в стрельбе из винтовок или пистолетов.

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА – спортсмены со скоростью производят в общей сложности 60 выстрелов по пяти целям с дистанции в 25 м.

СКОРОСТНОЙ СПУСК НА ЛЫЖАХ – вид лыжного спорта.

СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ – отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

АТШАБЫС – мақсаты жылқылар шабатын қашықтықты шапшаң өту болып табылатын ат жарысының түрі.

ТИМЕГЕН СОҚҚЫ (бильярдта) – ұрған шар көздеген шарға тимей ол тұрған орыннан өтіп кеткен соққы.

СКВОШ – ракеткамен және доппен өтетін ойын түрлерінің бірі.

СКЕЛЕТОН (ағыл. skeleton – қаңқа) – арнаулы шанамен таудан шапшаң түсу түрлерінің бірі.

СКИЙОРИНГ – мото және шаңғы спорттары араласқан жарыс түрі.

КИЙДЕН (бильярдта) спортшы партияны соққылардың бір тізбегінен бастап, аяқтайтын жағдай.

ТАУ БЕТКЕЙІ – тау беткейінің, жотаның түйетайлы баурайы.

ШАҢҒЫ БЕТКЕЙІ – шаңғымен оқу-жаттығу жұмыстарын жүргізуге немесе жарыстар өткізуге жарамды ойлы-қырлы жерлердегі тау баурайы мен басқа да төбелер.

БҮКІР (грек. scoliosis — қисаю) – омыртқаның қапталға қарай қисаюы.

КОНЬКИМЕН ШАПШАҢ СЫРҒАНАУ – XIX ғасырдың 2-ші жартысында жеке спорт түрі ретінде дами бастады. Жеңімпаздар жекс қашықтықтар бойынша анықталады. Ерлер – 500, 1000, 1500, 5000 және 10000 м. қашықтыққа; әйелдер 500, 1000, 1500 және 3000 м. қашықтыққа жарысады.

ШАПШАҢ АТУ (нысана көздеу [оқпен ату] спортында) – винтовка немесе пистолетпен атып жаттығу.

ПИСТОЛЕТПЕН ШАПШАҢ АТУ – 25 м қашықтыққа қойылған бес нысананы барынша тездікпен барлығы 60 оқты атулары керек.

ШАҢҒЫМЕН ШАПШАҢ ТҮСУ – шаңғы спортының түрі.

ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ ШАПШАҢДЫҒЫ – дененің (немесе бір мүшенің) қашықтықты өту жолына, оған кеткен уақыттың арақатынасы.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ (в лёгкой атлетике) – условное название обычно последнего шага перед броском при метании копья с разбега.

СКУТЕР – принятое в водно-моторном спорте название группы спортивных моторных судов с подвесными лодочными моторами.

СЛАЛОМ (от норвежского —slalam-«спускающийся след») – дисциплина лыжного спорта. Спуск на лыжах с горы по извилистой трассе, определенной воротами, образованными парами высоких флажков.

СЛАЛОМ ГРЕБНОЙ – спуск с горных рек с соблюдением определенных правил.

СЛЁТ ТУРИСТСКИЙ – массовая встреча, съезд туристов на лоне природы, в лагерных условиях.

СЛИЯНИЕ – движение, противоположное дроблению.

СЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ – упражнения, состоящиеся из ряда или множества частей.

СМЕЛОСТЬ – эмоционально-волевое качество, выражающееся в готовности выполнять целенаправленные действия, связанные с опасностями или риском.

«СМИРНО!» – команда, по которой принимается строевая стойка (не шевелиться).

СНАРЯЖЕНИЕ ВСАДНИКА – спортсмены-конники во время состязаний должны быть одеты по требованию правил соревнований.

СНАРЯЖЕНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ОХОТНИКА – в зависимости от сезона охотник должен уметь соответственно одеться, чтобы костюм его был удобным, с соответствующим инвентарём.

СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА – предметы, принадлежности, инструменты и материалы, используемые в путешествии для хранения и транспортировки груза, преодоления естественных препятствий, организации бивака, привала, а также одежда и обувь.

СНЕЖИНКИ – скопление снега, остающееся в течение части теплого времени года после того, как растает сезонный снежный покров.

ШАЛЫСТЫРЫП АТТАУ (жеңіл атлетикада) – жүгіріп келіп найза лақтырған сәтте жасалатын соңғы қадамның шартты аталуы.

СКУТЕР – су-моторлы спортында қабылданған іліп бекіткен моторлары бар, спортқа арналған моторлы қайықтар тобының атауы.

СЛАЛОМ (норвег. slalam — «құлаған із») – шаңғы спортының бір түрі. Екі жақта биік сапты жалаушалармен белгіленген қақпалары бар бұралаң жолмен таудан шаңғымен түсу.

ЕСПЕ СЛАЛОМ – тау өзендерімен белгілі ережелерді сақтай отырып, төмен түсу.

ТҮРИСТЕР СЛЁТІ – лагерь жағдайында табиғат аясында өтетін туристердің съезі.

ЖИНАЛУ – бөлшектенуге қарсы қозғалыс.

КҮРДЕЛІ ҚИМЫЛ – бірнеше немесе көптеген жаттығулардан тұратын қозғалыс.

БАТЫЛДЫҚ – алдына қойған қауіп әрі тәуекелшілдікке байланысты, мақсатты орындауға дайындықты көрсететін адамның эмоциялық – ерік күшінің қасиеті.

«ТІК ТҰР!» – сапта қалшиып (қи-мылдамай) тұруға берілген пәрмен.

ШАБАНДОЗДЫҢ КИІМІ – шабандоз спортшылар жарыс кезінде жарыс ережесінде көрсетілген тәртіп бойынша киіну.

АҢШЫНЫҢ КИІМІ МЕН ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҒЫ – аң аулаудың мезіліне және түріне байланысты, аңшы сол мезгілге сай ыңғайлы киініп, құрал-жабдықтарды ала білуге тиіс.

ТУРИСТІҢ ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАРЫ – жорықтар кезінде пайдаланатын жүкті сақтау мен тасуға, табиғи кедергілерден өтуге ерулеу мен аялдауға, киім-кешектерді, құрал-саймандарды сақтауға қажетті жабдықтар.

БҮРШІК ҚАР – қыс маусымында жауған қар еріп біткеннен кейін жылдың жылы уақытында уақытша жиналып қалындаған қар.

СНЕЖНАЯ ДОСКА – уплотнение на поверхности, возникшее под действием сильного ветра.

СНЕЖНАЯ СЛЕПОТА – нарушение зрения в результате действия на глаза ультрафиолетовых лучей, отраженных от блестящей снежной поверхности.

«СНЕЖНЫЙ БАРС» – почетное звание альпинистов.

СНИЗУ УДАРЫ (в боксе) – подразделяются на длинные и короткие.

СНУКЕР – игра на бильярдном столе с лузами. Используется пятнадцать красных шесть цветных и один белый битовый шар.

СНЭП-ЭУЭЙ (в боксе) – способ защиты, получивший большую популярность. Он построен на движении, отодвигающем тело назад путём переноса веса тела на стоящую сзади правую ногу и отклонения туловища назад.

СОБАКОВОДСТВО ОХОТНИЧЬЕ – разведение, улучшение и формирование пород собак, используемых в различных видах охоты; они разделяются па: гончие собаки, охотничьи лайки, борзые собаки и норные собаки.

СОВЕТ ТРЕНЕРОВ – совещательный орган какой либо спортивной федерации, состоящий из наиболее квалифицированных тренеров по виду спорта.

СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ – вид спорта, который включает 5 видов спорта: верховую езду, фехтование, стрельбу, плавание и бег.

СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ – совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и т.д.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменение в организме занимающихся.

СОЕДИНЕНИЕ – слитное (без остановки) выполнение 2-3 упражнений индивидуально, в паре или группе.

СОЕДИНЕНИЯ (в фехтовании) – положения, при которых оружие двух фехтующих соприкасаются.

ҚАТҚАН ҚАР – желдің күшті соғуы салдарынан қардың бетіне тығыздалып қалған қатқақ.

ҚАР СОҚЫР – ультракүлгін сәулелердің қардың бетінде жалтырап шағылысып сол жарықтың көзге түскен әсерінен көрудің бұзылуы.

«ҚАР БАРЫСЫ» — альпинистер-дің құрметті атағы.

АСТЫНАН ҰРУ (бокста) – алыстан және жақын арақашықтықтан соғу болып бөлінеді.

СНУКЕР – қалталары бар он бес қызыл, алты түрлі-түсті, ұратын бір ақ шармен бильярд столының үстіндегі ойын.

СНЕП-ЭУЭЙ (бокста) – кең тараған қорғану амалы. Мұнда дене шалқайып, бар салмақ кейінгі жақта тұрған оң аяққа ауысады да, осы қимыл-қозғалыс арқылы спортшының кеудесі кейін шегінеді.

АҢШЫ ИТ ШАРУАШЫЛЫҒЫ – аң аулаудың көптеген түрлерінде пайдаланатын ит тұқымдарын көбейту, асылдандыру және қалыптастыру, олар: жүйрік, ішіл, індет-кіш иттер, тазылар болып бөлінеді.

ЖАТТЫҚТЫРУШЫЛАР КЕҢЕСІ – қайсыбір спорт қауымдастығындағы бір спорт түрінен маман жаттықтырушылардан тұратын кеңесу ұйымы.

ҚАЗІРГІ БЕССАЙЫС – спорттың 5 түрі: ат шабысты, сайысты, нысана көздеуді, жүзу мен жүгіруді біріктіретін спорт түрі.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ МАЗМҰНЫ – жаттығушының ағзасына өзгерістер әкелетін қимыл-қозғалыс тәртібінің психологиялық, биологиялық, биомеханикалық, биохимиялық және т.б. тәртіптерінің жиынтығы.

ЖЫМДАСУ – 2-3 қимылдардың басын біріктіріп жекелей, жұптасып немесе топтасып біртұтас (тоқтамай) орындау.

ЖҮЗДЕСУ (сайыста) – сайысқа түскен екі спортшының қарулары жүздерінің түйісіп қалуы.

СОККЕР – название европейского футбола, распространенного в странах, культивирующих национальные виды футбола: американский, канадский, австралийский и т.п.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ – использование лучей солнца для закаливания организма, повышения его устойчивости к действию солнечной радиации (инсоляции).

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР – патологическое состояние организма, возникающее в результате усиленного действия прямых солнечных лучей, главным образом при непокрытой голове.

СОЛЯРИЙ – специально оборудованная площадка на открытом воздухе для приёма солнечных ванн.

СОМКНУТЫЙ СТРОЙ – строй, в котором спортсмены расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

СОН – состояние общего покоя организма, характеризующееся торможением деятельности отделов центральной нервной системы.

СОПРОТИВЛЕНИЕ ВОДЫ – вода оказывает сопротивление движению пловца.

СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТИВНЫЕ – в системе физического воспитания неотъемлемая и важная составная часть педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически развитых, волевых и закаленных людей. В зависимости от задач и условий определения победителей соревнования спортивные классифицируются так:

личные соревнования спортивные, в итоге которых определяются места всех спортсменов-участников;

лично-командные соревнования спортивные, в которых наряду с индивидуальными результатами определяются места команд, участвующих в состязаниях;

командные соревнования спортивные, в которых определяются только места, занятые командами;

комплексные соревнования спортивные – спартакиады, игры, универсиады, программа которых состоит из нескольких видов спорта.

СОККЕР – футболдың ұлттық түрлерін: американдық, канадалық, австралиялық және т.б. дамыған елдерде кең тараған еуропа футболының атауы.

КҮН СӘУЛЕСІ ВАННАСЫ – денені шынықтыру, күн сәулесі радиациясының әсеріне (инсоляция) оның бейімділігін күшейту үшін күн сәулесін пайдалану.

КҮН ӨТУ – тура түскен күн сәулесінің қатты әсерінен, әсіресе баскиім кимеген жалаңаш басқа күн өтуінің салдарынан өзгеріске ұшыраған ағзаның жағдайы.

СОЛЯРИЙ – күн сәулесі ваннасын қабылдау үшін ашық ауада арнайы жабдықталған алаң.

ТЫҒЫЗ ҚАТАР – бір қатарда тұрған спортшылардың бір-бірлерінен аралары (шынатақтардың арасы) алақанның енімен тең қатар.

ҰЙҚЫ – орталық жүйке жүйесі бөлімдері қызметінің тежелуімен бейнеленетін тәннің жалпы тыныштықтағы жағдайы.

СУДЫҢ ТЕЖЕУІ – жүзгіштің қозғалуын тежеп судың қарсылық көрсетуі.

СПОРТ ЖАРЫСТАРЫ – дене тәрбиесі жүйесіндегі педагогикалық процестің дене дамуының жан-жақтылығы мен ерік күші шыныққан адамдарды тәрбиелеуге бағытталған тәрбие жұмысы. Алдына қойған мақсаты мен жеңімпаздарды анықтауға байланысты спорт жарыстары былайша жіктеледі:

жекелей есеп бойынша спорт жарыстары қорытындысы бойынша қатысқан барлық спортшылардың орындары анықталады;

жекелей-командалық есеп бойынша спорт жарыстары жекелей нәтижелермен қатар, барлық командалардың алған орындары анықталады;

командалық есеп бойынша тек қана командалардың алған орындары анықталатын спорт жарыстары;

кешенді спорт жарыстары бағдарламасына спорттың көптеген түрлері енген спартакиадалар, ойындар, универсиадалар.

По характеру проведения соревнования спортивные классифицируются следующим образом:
официальные чемпионаты и первенства, в которых разыгрывается звание чемпиона и победителя и призеров (среди юношей и молодежи), района, города, области, страны, континента или мира;

традиционные соревнования спортивные, в которых разыгрываются различные учреждённые призы;
товарищеские, или матчевые соревнования спортивные с участием определенного, заранее установленного, круга участников или организаций;
классификационные соревнования спортивные, в которых ставится задача определения спортивной классификации участников.

Өзінің құрылысы жағынан спорт жарыстары былайша жіктеледі:

ресми чемпионаттар мен біріншіліктерде – ауданның, қаланың, облыстың, республиканың, құрлықтың және әлемнің чемпионы мен жеңімпаздарының (жастар, жасөспірімдер арасында), жүлдегерлерінің атақтары сарапқа салынады;
дәстүрлі спорт жарыстары, мұнда тағайындалған жүлделер сарапқа салынады;

жолдастық немесе матчтық спорт жарыстары, алдын ала шақырылған командалар мен ұйымдардың құрамалары қатысады;

дәрежелік спорт жарыстары, қатысушылардың спорттық дәрежелерін анықтау мақсатында өтеді.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА – нагрузка, которую спортсмен выполняет на соревнованиях. Она измеряется объемом и интенсивностью выполненной работы с учётом психического напряжения.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД – выполнение тренировок и в условиях состязания, борьбы за первое место или высокое достижение.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (periodos) – тот период тренировочного процесса, на который приходятся основные соревнования всего цикла. Задача этого периода – поддержание и по возможности доведение до пика спортивной формы.

СОРФИНГ – национальный вид водного спорта у народов Австралии, Новой Зеландии и Гавайских островов.

СОСКОК (в спортивной гимнастике)– спрыгивание гимнаста со снаряда на пол. С. бывает боковой, вперед, назад, прогнувшись с поворотом и т.д.

СОСТАВ ТЕЛА – процентное отношение масс костной, мышечной, жировых тканей тела к его общей массе. В спорте важно контролировать процентные содержания жировой и мышечной тканей, управлять ими.

ЖАРЫСУ АУЫРПАЛЫҒЫ – жарыс кезінде спортшыға түсетін ауырпалық. Ол психологиялық күш түсуін есепке ала отырып, жұмыстың атқарылу уақытпен және көлемімен өлшенеді.

ЖАРЫСТЫҢ ТӘСІЛІ – жаттығуларды бірінші орын алу немесе жоғары көрсеткіштерге жету үшін сынға түсу жағдайында өткізу.

ЖАРЫС КЕЗЕҢІ (periodos) – жаттығу қызметі жүретін уақытта барлық негізгі жарыстар өтетін кезең. Бұл кезеңнің мақсаты – спорттық баптың ең жоғарғы сатысына жетіп, оны мүмкіндігінше бірқалыпта ұстау болып табылады.

СОРФИНГ – Австралия, Жаңа Зеландия және Гавай аралдары тұрғындарының ұлттық су спортының түрі.

СЕКІРІП ТҮСУ (спорттық гимнастикада) – гимнастың жабдықтың үстінен еденге секіріп түсуі. С.т. капталға, алдыға, кейінге, шалқайып, айналып және т.б. болып бөлінеді.

ДЕНЕНІҢ ҚҰРАМЫ – сүйектің, бұлшық еттердің және денедегі май тіндерінің жалпы көлемге пайыздық арақатынасы. Спортта көбінесе май мен бұлшық еттердің арасалмағын біліп, оларды жөнге келтіріп отыру қажет.

СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА – понятие, включающее в себя состояние его спортивной подготовленности (физической технической, тактической, психической, теоретической).

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА – тяжелая травма в результате ушиба головы, сопровождающаяся нарушением функций головного мозга.

СОФТБОЛ – игра с мячом, зародившаяся в Ирландии много веков назад.

СОФТБОЛ АМЕРИКАНСКИЙ (малый бейсбол) – игра с мячом, представляющая собой разновидность бейсбола, приспособленного к условиям игры в помещении.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА – одна из самостоятельных подсистем, которые облает своими направлениями функциями, закономерностями развития.

СПАД (в спортивной гимнастике) – быстрый переход из упора на снаряде в более низкий упор или вис.

СПАРИНГ – спаренная тренировка; партнёры должны быть равны по силе и мастерству, чтобы возникал стимул к соперничеству.

СПАД (в прыжках в воду) – подводящее упражнение, применяемое при изучении прыжков для совершенствования входов в воду.

СПАРТАНСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – система физического воспитания, использовалась в Спарте, или Лаконике – одном из древнейших государств Греции.

СПАРТАКИАДА – крупнейшее традиционное комплексное соревнование.

СПАСЕНИЕ ТОНУЩЕГО – в воде часто встречаются несчастные случаи. Спасающий должен обладать прикладными способами плавания (рис. 20).

СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА – организация, создаваемая в горных районах для предупреждения несчастных случаев и оказания помощи терпящим бедствие.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ – двухслойная куртка-безрукавка из плотной водо-

СПОРТШЫНЫҢ ЖАҒДАЙЫ – деп оның спорттық (дене қуаты, әдіс, тәсіл, психикалық, теориялық) дайындығы айтылады.

МИДЫҢ ШАЙҚАЛУЫ – мидың жұмыс қабілетін бұзатын басқа тиген соққының әсерінен болатын ауыр жарақат.

СОФТБОЛ – көптеген ғасырлар бұрын Ирландияда пайда болған доп ойыны.

АМЕРИКАНДЫҚ СОФТБОЛ (кіші бейсбол) – зал ішінде ойнауға бейімделген бейсболдың бір түрі ретінде өтіп жүрген доп ойыны.

СПОРТТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК МІНДЕТІ – өзіндік бағытта бағасы және міндеті даму заңдылығы бар жеке жүйенің бір бөлігі.

ТҮСУ (спорттық гимнастикада) – жабдыққа тіреліп (ұстап) тұрған жағдайдан әлдеқайда төмен тірелу немесе салбырап тұруға тез арада көшу.

СПАРИНГ – жұптасқан жаттығу. Бәсекеге деген құштарлық болуы үшін, қарсыластар күші мен шеберлігі жағынан қатар болуға тиісті.

ҚҰЛАУ (суға секіруде) – суға секірумен жаттыққан кезде суға дұрыс енуді үйрену үшін орындалатын жаттығу.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ СПАРТАНДЫҚ ЖҮЙЕСІ – Грециядағы ерте замандағы мемлекеттердің бірі – Спартада немесе Лаконикте пайдаланған дене тәрбиесінің жүйесі.

СПАРТАКИАДА – өте көлемді, дәстүрлі, кешенді спорт жарыстары.

СУҒА КЕТКЕНДІ ҚҰТҚАРУ – суда жүзу кезінде адамдарға суға батып кету қаупі болады. Оларды құтқарушылар түрлі қолданбалы жүзу әдістерін білуі тиіс.

ҚҰТҚАРУ ҚЫЗМЕТІ – таулы аудандарда кездейсоқ жағдайларға тап болудың алдын алу және оларға жедел жәрдем көрсету үшін құрылатын ұйым.

ҚҰТҚАРУ КҮРТЕШЕСІ – су өтпейтін тығыз матадан тігілген екі қабатты жеңіл

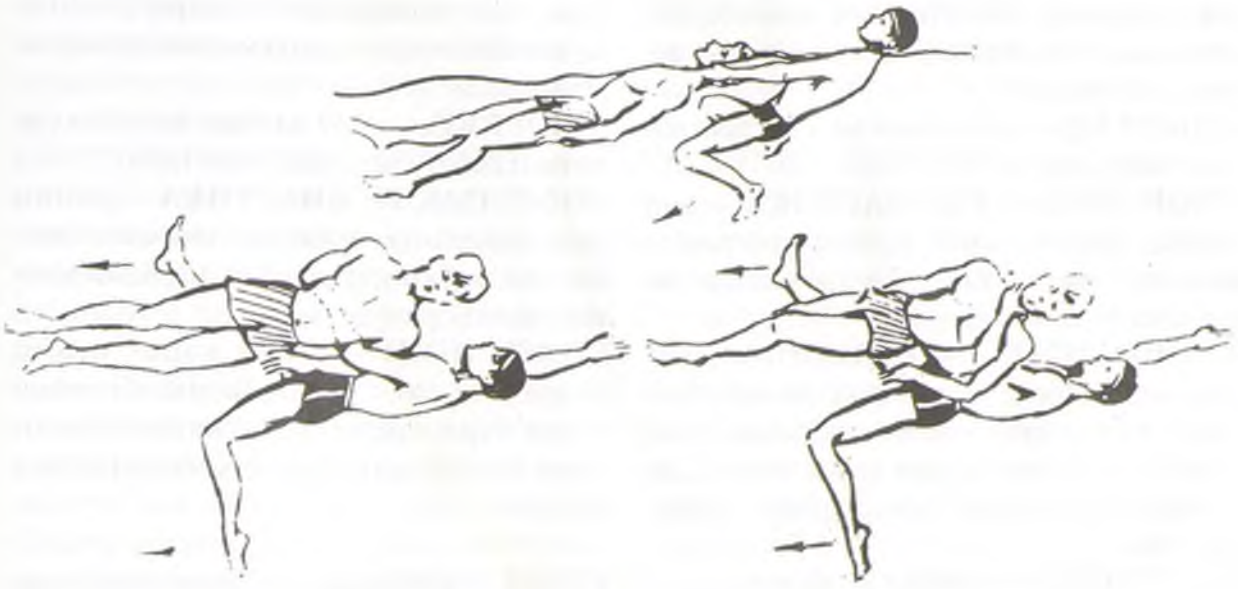


Рис. 20. Спасение тонущего

непроницаемой ткани, между слоями которой и в воротнике в специальных полостях находится плавучий материал.

СПИДБОЛ – игра, которая объединяет в себя элементы американского футбола и баскетбола. Играют и мужчины и женщины.

СПИННИНГ – снасть для ловли хищной рыбы, так же название этой ловли.

СПИННОЙ МОЗГ – часть центральной нервной системы, расположенный в позвоночном канале.

СПИРАЛЬ – движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра.

СПИРОМЕТРИЯ – метод исследования жизненной ёмкости легких (ЖЁЛ), являющейся одним из важных функциональных показателей физического развития.

СПОРНЫЙ МЯЧ-БРОСОК – в спортивных играх (футболе, хоккее с мячом, хоккее на траве, гандболе, баскетболе, водном поло и т.д.) бросок, который назначается судьёй при возобновлении игры, прерванной по причине, не предусмотренной правилами, или когда мяч вышел за пределы поля сразу от двух игроков разных команд или когда два игрока разных команд одновременно совершили равноценные ошибки.

СПОРТ (англ. sport, сокращение первоначального disport – игра, развлечение) –

киім. Оның қабаттарының арасында және жағасындағы арнайы қалдырылған бос қуысқа суға батпайтын зат салынады.

СПИДБОЛ – ерлер мен әйелдер арасында американдық футбол және баскетбол әдістерін біріктіріп ойналатын ойын түрі.

СПИННИНГ – жыртқыш балықтарды ұстау құралы, аулау да осылай аталады.

ЖҰЛЫН – омыртқа қуысына орналасқан орталық жүйке жүйесі-нің бір бөлігі.

ИРЕКТЕЛУ (ирек) – орталыққа қарай бірте-бірте шеңберді тарылтып айнала қозғалу .

СПИРОМЕТРИЯ – дене дамуының маңызды қызмет көрсеткішінің бірі болып табылатын өкпе мүмкіндігі көлемін (ӨМК) зерттеу тәсілі.

ТАЛАС ДОП – спорт ойынында (футболда, допты хоккейде, көгалдағы хоккейде, баскетболда, су добында және т.б.) ережеде көрсетілмеген себеп-салдарлардан екі ойыншысының кінәсінен доп алаңнан сыртқа шығып кеткен, болмаса сол командалардың екі ойыншысы бір мезгілде бірдей тәр-тіпті бұзған жағдайда ойын үзілсе оны қайтадан жалғастыру үшін төрешінің тағайындайтын шешімі.

СПОРТ (ағыл. sport — алғашқы қысқыруы – disport – ойын, көңіл көтеру) – қоғам-

многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества.

«СПӨРТ KZ» – республиканская спортивная газета, издается с 1959 г.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА – вид спорта, включающий в свою программу вольные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА – отдельное упражнение и определённый комплекс упражнений какого-либо вида (в отдельных случаях разных видов спорта), по которым проводятся официальные соревнования.

СПОРТИВНАЯ МАРКА – марки, выпущенные в честь знаменитых спортсменов, служат средством пропаганды спорта.

СПОРТИВНАЯ ОДАРЁННОСТЬ – незаурядная совокупность спортивных задатков и способностей, позволяющая человеку рассчитывать на высокие достижения в спорте (при надлежащей тренировке).

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – управляемый процесс, направленный на спортивное совершенствование спортсмена – на перевод его из одного состояния в другое.

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ – приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для высоких достижений в области того или иного вида спорта.

СПОРТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ (strategia) – обобщающее обозначение схем, принципов, положений, главных путей, которые, по мнению лица, определившего конкретную стратегию, наилучшим способом использует возможности спортсменов.

СПОРТИВНАЯ ТАКТИКА (tak-tika) – обобщающее обозначение смысловых схем построения спортсменов, их групп командами своей двигательной активности.

СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА (technike) – обобщающее обозначение распространенных в спорте схем, систем телодвижений и движений фиксаций позы.

ның мәдени өмірінен тысқары алынып қаралмайтын жан-жақты мәдени қоғамдық құбылыс.

«СПОРТ KZ» – 1959 жылдан шығып келе жатқан республикалық спорт газеті.

СПОРТТЫҚ ГИМНАСТИКА – өзінің бағдарламасында еркін жаттығу және гимнастика жабдықтарында орындайтын жаттығулары бар спорт түрі.

СПОРТ ПӘНІ – ресми жарыс өтетін әлдебір спорт түрінің (кейде бірнеше спорт түрлерінің) жеке жаттығуының және белгілі жаттығулар кешенінің жиынтығы.

СПОРТ МАРКАСЫ – спортты насихаттау үшін атақты спортшылардың құрметіне шығарылған маркалар.

СПОРТТАҒЫ ДАРЫНДЫЛЫҚ – адамның спортта биік нәтижелерге жетуіне (әрине жеткілікті жаттығулар жасағанда) мүмкіншілік туғызатын спортқа бейімділік пен қабілеттілікті көрсететін ерекше қасиет.

СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚ – спортшының спорттық шеберлікті жетілдіру оны бір қалыптан басқа қалыпқа көшіруге бағытталған саналы әрекеті.

СПОРТҚА МАМАНДАНУ – спорттың бір немесе бірнеше түрі төңірегінде жоғары нәтижелерге жету үшін қажетті білім, іскерлік және дағдылар алу.

СПОРТТЫҚ БОЛЖАМДАУ (strategia) – нақты жоспарды белгілейтін адамның пікірі бойынша негізгі принциптерді жобалау, тәртіп пен басты бағыттарды белгілеу.

СПОРТТАҒЫ ТӘСІЛ (taktika) – өзінің қимыл-қозғалыс әрекетінде спортшылардың, олардың топтары мен командалардың ойлаған жүйелерін құрастыруы мен жинақтау белгісі.

СПОРТТАҒЫ ӘДІС (technike) – дене қимыл-қозғалысының белгілі бірқалыпты жағдайды орындайтын спортта кең тараған, жинақталған жүйесі.

СПОРТИВНАЯ ТРАВМА (греч. trauma – повреждение) – полученное в процессе осуществления спортивной активности телесное повреждение.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА (англ. traning – тренировка) – выполнение спортивного упражнения с целью достижения наилучшего результата в нем. В спортивной тренировке существуют разделы:

техническая подготовка – самообучение спортивной технике и совершенствование в ней в различных видах спорта.

тактическая подготовка – обучение искусству ведения соревнований с противником, наиболее целесообразному использованию сил и возможностей спортсмена для победы;

физическая подготовка – процесс всестороннего и специального физического развития спортсмена;

воспитание спортсменов – важнейший раздел воспитания моральной и волевой подготовки.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА – создание оптимальной наилучшей готовности спортсмена к достижению наивысшего спортивного результата.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА – спортсмены должны постоянно сохранять контакт с землей. Таким образом отстающая нога не должна отрываться от земли до тех пор пока наступающая нога не коснется земли.

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА – специальная школа, в которой дети и юноши специализируется по Олимпийским видам спорта с целью в будущем стать членом Олимпийской команды страны.

СПОРТИВНО-ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА – применение специально подобранного комплекса упражнений для совершенствования отдельных качеств.

СПОРТИВНОЕ ЕДИНОБОРСТВО – соревнования спортсменов в форме поединка (различные виды борьбы, восточного единоборства и другие бокс, фехтование),

СПОРТТАҒЫ ЖАРАҚАТ (грек. trauma жарақаттану) – спорттық қимыл-қозғалыс белсенділігінің барысында дененің жарақат алуы.

СПОРТПЕН ЖАТТЫҒУ (англ. «traning» – тренировка) – жоғары нәтижелерге жету үшін спорт түрлерінен жаттығулар жасау. Спортпен жаттығуда мынадай бөлімдерге жіктеледі:

әдістік дайындық – спорттың әр түрінен әдістерді үйрету және оны жетілдіру;

тәсілдік дайындық – спортшының жеңіске жетуі үшін күші мен мүмкіншілігін қойған мақсатын орындауға пайдаланып қарсыласымен бәсекені өткізу мәдениетіне үйрену;

дене тәрбиесі дайындығы – спортшының кәсіби және жан-жақты дене тәрбиесі дайындығы жүйесінің қызметі.

спортшыны тәрбиелеу – моральдық және ерік күші тәрбиесінің ең маңызды бөлімі.

СПОРТТЫҚ БАП – спорттық өте жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін спортшының дайындығына қажетті жағдай туғызу.

ЖАЯУ ЖАРЫС – жүрдекшінің табаны жарыс кезінде жерден ажырамауға тиісті. Осылайша оның алға басқан аяғының табаны жерге тигенше оның кейінгі аяғының табаны басқа орнынан көтеріліп кетпеуге тиісті.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ІЗБАСАРЛАРДЫҢ СПОРТ МЕКТЕБІ – балалар мен жасөспірімдер Олимпиялық спорт түрлеріне маманданып болашақта елдің Олимпиялық командасының сапына енуді мақсат етіп қойған арнайы спорт мектебі.

СПОРТТЫҚ КӨМЕКШІ ГИМНАСТИКА – кейбір жеке қасиеттерді дамытуға бағытталған арнайы жаттығулардың жиынтығы.

СПОРТ ЖЕКПЕ-ЖЕГІ – спортшылардың жекпе-жек түрлері бойынша (күрес түрлері, шығыс жекпе-жектері және бокс, сайыс және т.б.) теннис, үстел теннисі мен

встречи по теннису, настольному теннису и бадминтону.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – вид спорта, в котором производится как индивидуальные, так и командные зачеты. Участники соревнований по спортивному ориентированию должны добраться до финиша, пройдя при этом через несколько контрольных пунктов.

СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ – сердце спортсмена, характеризуемое рядом морфологических и функциональных особенностей, связанных с воздействием систематических занятий спортом.

СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ – изделия, обеспечивающие необходимые условия для организации и проведения соревнований и тренировок по различным видам спорта.

СПОРТИВНОЕ ЛАЗАНИЕ – то же, что и скалолазание, но спортсмены тренируются и соревнуются в помещениях на искусственном рельефе, т.е. на тренажёрах.

СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО – спортивная подготовленность, высокий её уровень включают техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовленность, а также соревновательный опыт.

СПОРТИВНОЕ ЯДРО – поле для игр с мячом, или площадка для занятий другими видами спорта, окруженное легкоатлетической беговой дорожкой.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – виды игровых состязаний, основой которых являются различные системы технических и тактических приемов и способов поражения определенных целей (ворот соперников, его площадки и т. п.) спортивным снарядом (обычно мячом).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЦЕНТРАЛЬНОАЗИАТСКИХ СТРАН – комплексно-спортивные соревнования, организованные Азиатской ассоциацией спорта по предложению Национальных Олимпийских комитетов Средне-Азиатских республик постсоветского пространства.

бадминтоннан екеуара жекпе-жекке шығып кездесу өткізуі.

СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУ – жекелей және командалық есеп бойынша анықталатын спорт түрі. Бірнеше бақылау орнынан өткеннен кейін спорттық бағдарламадан жарыска қатысушылар мәреге дейін жетулері керек.

СПОРТТЫҚ ЖҮРЕК – спортпен үнемі айналысудың нәтижесінде өзінің морфологиялық құрылысымен қатар қызмет ерекшеліктері де өзгерген спортшының жүрегі.

СПОРТ ЖАБДЫҚТАРЫ МЕН ҚҰРАЛДАРЫ – спорт түрлері бойынша жарыстар мен жаттығулар өткізуге, оны ұйымдастыруға қажетті жағдай туғызатын заттар.

СПОРТТЫҚ ОРМЕЛЕУ – жартаска өрмелеудің бір түрі, бірақ мұнда спортшылар С.ө.-мен зал ішінде яки тренажерларда жаттығады және жарыстар өткізеді.

СПОРТТЫҚ ШЕБЕРЛІК – спорттық дайындық пен баптың ең жоғарғы деңгейі. С.ш. әдістік, тәсілдік, психологиялық, теориялық дайындық және жарысқа қатысу тәжірибесі жатады.

СПОРТ ОРТАЛЫҒЫ – айналасы жеңіл-атлетикалық жүгіру жолдарымен шектелген доп ойнайтын немесе баска спорт түрлерімен айналысатын алаң.

СПОРТ ОЙЫНДАРЫ – негізгі әдістер мен тәсілдер жүйесін орындау құралдары болып есептелетін (кобінесе доппен) белгілі нысаналарды (қарсыластардың қақпасын, албарын және т.б.) алуды мақсат етітін қойылған ойын түрлерінен өтетін бәсекелер.

ОРТАЛЫҚ АЗИЯ ЕЛДЕРІНІҢ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ – бұрын Кеңестер Одағының құрамында болған Орталық Азия республикалары Ұлттық Олимпиялық комитеттердің ұсынысымен ұйымдастырылған кешенді – спорт жарыстары.

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ – объединение любителей или профессиональных спортсменов по интересам.

СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ – дети и юноши, которые по программе занимаются каким-либо видом спорта.

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ – сооружения, предназначенные для тренировок и соревнований по различным видам спорта.

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ – закрытое помещение для тренировок и проведения соревнований по различным видам спорта.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ – изделия, специально изготовленные для занятий спортом.

СПОРТИВНЫЙ КОРПУС – часть здания, или несколько залов, специально построенных по типовому проекту, здание, предназначенное для занятий и соревнований.

СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ – место для занятий спортом и организации активного отдыха учащейся и рабочей молодежи в каникулярное и отпускное время.

СПОРТИВНЫЙ ПРОТИВНИК – соперник на соревнованиях.

СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ – показанный спортсменом (командой) результат в некоторых единицах измерения, показанный на соревнованиях или место, занятое на соревнованиях.

СПОРТИВНЫЙ СОПЕРНИК – участник соревнований, который может своими выступлениями на них снизить результат спортсмена.

СПОРТСМЕН – человек, систематически занимающийся спортом.

СПОСОБНОСТИ – психические свойства личности, позволяющие человеку успешно выполнять определенные виды деятельности.

СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ – существует много различных способов плавания, например, кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, баттерфляй и др.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ – в практике соревнований по

СПОРТ КЛУБТАРЫ – әуесқой немесе кәсіби спортшылардың өз таңдаулары бойынша ұйымдасқан бірлестігі.

СПОРТ ІЗБАСАРЛАРЫ – балалар мен жасөспірімдердің спорттың қайсыбір түрімен бағдарлама бойынша айналысуы.

СПОРТ ҒИМАРАТТАРЫ – көптеген спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған құрылыс.

СПОРТ ЗАЛЫ – көптеген спорт түрлерінен жаттығулар мен жарыстар өткізуге арналған жабық ғимарат.

СПОРТ ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАРЫ – спортпен айналысу үшін арнайы жасалған заттар.

СПОРТ КОРПУСЫ – спортпен айналысу және жарыстар өткізу үшін бір немесе бірнеше залы бар біртекті жоба бойынша арнайы салынған ғимараттың бір бөлігі.

СПОРТ ЛАГЕРІ – жазғы каникул немесе демалыс күндерінде, спортпен айналысып, көңілді демалу үшін оқушы және жұмысшы жастар үшін арнайы салынған орын.

СПОРТТАҒЫ ҚАРСЫЛАС – жарыста кездескен бәсекелес.

СПОРТТЫҚ НӘТИЖЕ – кейбір өлшем бірлігі бойынша жарыс қорытындысында спортшының (команданың) көрсеткіші немесе олардың осы жарыста алған орындары.

СПОРТТАҒЫ БӘСЕКЕЛЕС – өзінің көрсеткіштерінің нәтижесінде спортшының нәтижесін төмендетуге әсерін тигізетін жарысқа қатысушы.

СПОРТШЫ – үнемі спортпен айналысатын адам.

БЕЙІМДІЛІК – белгілі бір қызмет түрлерін жақсы орындауға бейім жеке адамның психикалық қасиеті.

ЖҮЗУ ТҮРЛЕРІ – жүзу түрлерінің мысалы, құлаштап, шалқалап жүзу, брасс, дельфин, баттерфляй сияқты т.б. көптеген түрлері бар.

ЖАРЫСТАРДЫ ӨТКІЗУ ТҮРЛЕРІ – әрбір спорт түрлерінен мысалы, спорт ой-

различным видам спорта, напр., спортивным играм, боксу, борьбе, фехтованию, шахматам, шашкам; по национальным видам спорта и др., применяются следующие способы проведения соревнований:
а) круговой способ проведения соревнований, основанный на принципе участия соревнующихся в розыгрыше до тех пор, пока каждый участник (команда) не встретится со всеми остальными;
б) способ проведения соревнований с выбыванием, основанный по принципу выбывания участника (команды) из борьбы за первенство в розыгрыше после одного или двух поражений (в зависимости от условий соревнований.);
в) смешанный способ проведения соревнований, сочетающий оба первых способа проведения соревнований.
г) способ проведения соревнований «цепочкой» («веревочкой»), «пирамидкой» и др.

СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ – всемирные и региональные неправительственные международные (национальные) организации в области физической культуры и спорта.

СПРИНТЕР (англ. sprint – бег на короткие дистанции) – спортсмен, специализирующийся в прохождении коротких дистанций.

СПУРТ – служит ценным элементом тактики, внося неожиданность. Неожиданное действие заставляет противника врасплох и дезориентируя его, всегда бывает успешным.

СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА – спортивная стрельба из гладкоствольных ружей дробью по летающим мишеням.

СТЕПЕНЬ АГРЕССИВНОСТИ (в спорте) – агрессивность, которая допустима или поощряется в рамках существующих правил соревнований.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ (уроков, занятии) – упорядоченность всех сторон и компонентов содержание тренировки с учетом закономерности физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

ындарынан, бокстан, күрестен, сайыстан, шахматтан, дойбыдан, ұлттық спорт түрлерінен және т.б. жарыстарды өткізу тәжірибесінде жарысты өткізу түрлері былайша бөлінеді:
а) айналым бойынша жарысқа әрбір қатысушы (команда) қалғандарының барлығымен кездесу өткізіп алған орындарын анықтауға негізделген жарысты өткізу түрі.
б) шығып қалу тәртібімен бір немесе екі сәтсіздіктен кейін (жарысты өткізудің ережесіне сәйкес) жеңіске жету жолындағы бәсекеден шығып қалу тәртібіне негізделген, жарысты өткізу түрі;

в) жарысты өткізу түрінің аралас түрі айналым және шығып қалу жүйелерінің бірігуі.
г) жарысты өткізудің «тізбекті» (топ топқа бөлу) түрі және т.б.

СПОРТ БІРЛЕСТІКТЕРІ – дене тәрбиесі мен спорт саласындағы мемлекеттік емес, дүниежүзілік және аумақтық халықаралық (ұлттық) ұйым.

СПРИНТЕР (ағыл. sprint – қысқа қашықтыққа жүгіру) – қысқа қашықтықта жарысуға маманданған спортшы.

ҚАУЫРТ – күтпеген жерден састыратын бұл өте бағалы тәсіл болып табылады. Оның қауырт қимылы қарсыласын қатты абыржытып үнемі табысты аяқталып отырады.

СТЕНД АТУ – ұшып бара жатқан нысананы жазық ұңғылы мылтықтан бытырамен ататын спорттық нысана көздеу.

БАСЫМШЫЛДЫҚ ДЕҢГЕЙІ (спортта) – іс жүзінде қолданылатын спорт ережесінің тәртібі бойынша рұқсат етілетін және мақұлданатын басымшылдық деңгейі.

ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖҮЙЕСІ (сабақтардың, үйретудің) – дене тәрбиесінің заңдылықтарын, онымен айналысуға кететін уақыт пен жұмыс жағдайын есепке ала отырып, жаттығулардың құрамы мен мазмұнын барлық жағынан реттеу.

СПУСК (в альпинизме) – по крутым склонам, особенно по подвижным, мелкокаменистым осыпям по снегу, спуски проходят значительно быстрей и легче, чем подъемы.

СПУСК КУРКА – нажим пальцем на спусковой крючок оружия.

СПУСК НА ЛЫЖАХ – приём, которым пользуется лыжник, спускаясь со склона.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЕ ИГРЫ – двухнедельные международные спортивные игры спортсменов стран Средиземноморского бассейна.

СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ – разметка спортивной площадки и поля, делит их пополам.

СРЕДНЯЯ ТОЧКА ПОПАДАНИЯ (центр рассеивания) – такая точка в мишени для стрельбы, вокруг которой располагаются пробоины.

СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ЛОШАДЬЮ – всадник управляет лошадью поводьями, шенкелями и движениями корпуса.

ССАДИНА – поверхностное повреждение кожи, которое возникает в результате трения кожи о твердый предмет, при падении и в других случаях.

СТАБИЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ – спортивные достижения, имеющие не случайный характер, а устанавливаемые в результате приобретения устойчивой «спортивной формы».

СТАДИОДРОМ – беговая дорожка в Древней Греции длиною в 1 стадий (600 ступней ноги жреца, измерившего стадий).

СТАДИОН – место для соревнований. Название возникло в связи с тем, что длина его в местах проведения состязаний в Древней Греции равнялась одному стадию.

СТАЙЕР (англ. stayer – выносливый человек) – спортсмен, специализирующийся в преодолении длиннейшей в данном виде спорта дистанции.

СТАЙКА – группа гончих, приученных дружно охотиться, разыскивать и преследовать с лаем зверя.

СТАНКИ И КОЛОДКИ СТАРТОВЫЕ – приспособления для упора и отталкивания при старте в беге на короткие дистанции.

ТҮСУ (альпинизмде) – өрмелеумен салыстырғанда тез, әрі жеңіл өтетін қауіпті жарқабақтармен, әсіресе қар бетіндегі тайғанақ ұсақ тас түйіршіктерінің үстімен шыңнан оралу.

ШҮРІППЕНІ БАСУ – отты қарудың шүріппесін саусақпен басу.

ШАҢҒЫМЕН ТҮСУ – беткеймен түскенде шаңғышының қолданатын әдісі.

ЖЕРОРТА ТЕҢІЗІ ОЙЫНДАРЫ – Жерорта теңізінің аумағына орналасқан елдер спортшыларының екі апталық халықаралық спорт ойындары.

ОРТА СЫЗЫҚ – спорт албарының немесе алаңының ортасын қақ бөлетін сызық.

ОҚ ДАРЫҒАН ОРТА (таралу ортасы) – нысананың ортасынан жан-жаққа таралып кеткен оқ тиген тесіктері.

АТТЫ БАСҚАРАТЫН ӘБЗЕЛДЕР – шабандоз астындағы атын жүген, ауыздық, үзеңгі және дене қимылымен басқарады.

ҚАЖАЛУ – қатты затқа терінің үйкелуінен, құлағанда т.б. жағдайларда пайда болатын тері сыртының зақымдануы.

ТҰРАҚТЫ СПОРТТЫҚ КӨРСЕТКІШТЕР – кездейсоқ жағдайда емес, «спорттық бапты» тұрақты ұстау нәтижесінде қалыптасқан спорттық көрсеткіш.

СТАДИОДРОМ – байырғы Грекияда 1 стадияға (қашықтықты олшеген абыздың 600 табанына тең) тең жүгіру жолы.

СТАДИОН – жарыстар өтетін жер. Атау ертедегі Грекияда бәсекелер өтетін жердің ұзындығы бір стадияға тең болатындығына байланысты шыққан.

СТАЙЕР (ағыл. stayer – шыдамды адам) – өзі таңдаған спорт түрінен өте ұзақ қашықтықты өтуге маманданған спортшы.

ҮЙІР – аңды бірлесіп аулауға, іздеуге және үріп соңына түсуге үйретілген иттердің тобы.

СОРЕ СТАНОКТАРЫ МЕН ТІРЕУІШТЕРІ – қысқа қашықтыққа жүгірген кезде сөреде табанды тіреп итерілетін жабдық.

СТАРТ 1. (англ. start) – место начала различных гонок и состязаний в беге.
2. (тяжелоатлетический) – исходное положение атлета перед подъемом штанги с помоста.
СТАРТОВАЯ ТУМБА – принадлежность бассейна для плавания.
СТАТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – раздел биомеханики физических упражнений, изучающий условия равновесия всего тела человека и его частей под действием приложенных сил при выполнении физических упражнений.
СТАТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ – неподвижное сохранение какой- либо позы.
СТЕЛЛАЖ – устройство для размещения спортивных инвентарей и различных изделий при их хранении.
СТЕНА (горная) – крутой, не менее 60°, горный склон, на котором отсутствуют резко выраженные рёбра и контрфорсы.

СТЕНД СТРЕЛКОВЫЙ (англ. stand – позиция, место) – спортивная площадка для стендовой стрельбы.
«СТЕНКА» – тактический приём защиты ворот в спортивных играх (напр., в футболе, хоккее на траве, гандболе) при штрафных и свободных ударах вблизи ворот.
СТЕНКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ – устройство, напоминающее ряд вертикально поставленных лестниц, применяемое для выполнения общеразвивающих упражнений.
СТИЛИЗОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ – движения, выполняемые в соответствии с требованиями гимнастического или спортивного стиля.
СТИЛЬ В СПОРТЕ – характер, манера выполнения упражнений.
СТИМУЛЯТОРЫ (в спорте) – химические вещества, способствующие повышению физической или умственной работоспособности человека.
СТИПЛЬ-ЧЕЗ (англ.steeple – колокольня и chase – погоня, преследование) – первоначально скачка или бег по пересечённой местности до заранее условленного пункта, например, видной издалека колокольни.

СӨРЕ 1. (ағыл. start) – әртүрлі жүгіру басқа да жарыстардың басталатын жері.
2. (ауыр атлетикада) – зілтемірді көтеру кезіндегі атлеттің бастапқы қалпы.

СӨРЕ ТҰҒЫРЫ – жүзуге арналған хауыздың жабдығы.
ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ТҰРАҚТЫ ҚАЛПЫ – дене жаттығуларын орындау кезіндегі адам денесінің және оның басқа да мүшелерінің түскен күштің әсерімен қалпын сақтау мүмкіндігін зерттейтін қозғалыс биомеханикасының бөлімі.
СІРЕСУ – дененің әлдебір қалыпта қатып, қимылсыз ұсталуы.
ІЛДІРІК – сақтаған кезде спорт құралдарын немесе басқа заттарды орналастыратын жабдық.
ЖАР ҚАБАҚ (тауда) – қабырғасы тіп-тік айқын байқалатын қабырғасы мен құлауы жоқ тау беткейіндегі 60°-тан кем емес тік жар.
НЫСАНА КӨЗДЕУ СТЕНДІ (ағыл. stand – ыңғай, орын) – стенд атуға арналған спорт албары.
«ҚАБЫРҒА» – айып және еркін соққы жасағанда спорт ойындарындағы (мысалы, футболда, көгалдағы хоккейде, қол добында) қақпаны қорғау тәсілі.
ГИМНАСТИКА ҚАБЫРҒАСЫ – жан-жақты дайындықты жетілдіре-тін жаттығуларды орындауға арналған қатары тік қойылған баспалдаққа ұқсас жабдық.
БЕЙНЕЛІ ҚИМЫЛ – спортта бейнелі немесе гимнастикалық талапқа сай келетін қимылдар жасау.

БЕЙНЕЛІ (мәнерлі) СПОРТ – жаттығуларды орындау мәнері, ерекшелігі.
КҮШЕЙТКІШТЕР (спортта) – адамның дене немесе ақыл-ой қызметінің қабілетін көтеруге әсер ететін химиялық заттар.

СТИПЛЬ-ЧЕЗ (ағыл.steeple – қоңырау және chase – қуу) – алдын ала қоңырау ілінген ала белгі қойылған орынға дейін ойлы-қырлы жерлермен атшабыс немесе жаяу жарыс ұйымдастыру.

«СТОЙ!» – команда для прекращения движения. Подавать с постановкой на землю правой (левой) ноги. После этого следует ещё один шаг, нога приставляется и принимается положение «смирно».

СТОЙКА – вертикальное симметричное положение тела человека, когда его вес равномерно распределён на обе стопы.

СТОЙКА (борца) – исходное положение борца, из которого он начинает борьбу.

СТОЙКА 1. (в гимнастике, акробатике) – вертикальное положение спортсмена ногами вверх при стойке на руках (руке).

2. (баскетбольная) – служащая для поддержания на необходимой высоте деревянного или из органического стекла щита с кольцом и корзиной.

3. статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке.

4. (для прыжков в высоту и с шестом) – приспособление, применяемое в лёгкой атлетике для поддержания на необходимой высоте лёгкой деревянной или металлической планки.

5. (волейбольные) – вертикальные столбы, к которым крепится волейбольная сетка.

СТОЙКИ (тяжелоатлетические) – деревянные или металлические стоялки, укрепленные на крестовинах.

СТОЛ БИЛЬЯРДНЫЙ – стол для игры в бильярд. В ранние периоды становления бильярда столы были небольшие, с окованными железом бортами. Со временем борта стали обивать войлоком.

СТОЛ ШАХМАТНЫЙ – специальной формы и небольшого размера стол, на верхней крышке которого вмонтирована шахматная доска.

СТОПА – часть нижней конечности тела. Выполняет опорную, рессорную и локомоторную функции.

СТОЯНИЕ НА МЕСТЕ (в велосипедном спорте) – технический приём, применяемый как тактический маневр в спринтерской гонке на треке.

«ТҰР!» – қозғалысты тоқтатуға берілетін пәрмен. Оң (сол) аяқпен жерді басқан кезде беріледі де, осыдан кейін алға қарай бір қадам жасалып, екі аяқ қатар тұрып «тік тұр!» қалпына келеді.

ТҰРУ – салмақтың екі табанға тепе-тең бөлініп адам денесінің тіптік орналасуы.

ТҰРЫС (күресте) – барлық жағынан қалыпқа түсіп келіп белдесуді бастау алдындағы балуанның тұруы.

ТҰРУ 1. (гимнастикада, акробатикада) – спортшының екі аяғын жоғары көтеріп қолдарымен (қолымен) тұрған қалпы.

2. (баскетболда) – тор дорба байланған шығыршықты ұстап тұратын тақтайдан немесе органикалық әйнектен жасалған тақта бекітілген тағантіреу.

3. орындаушы аяқтарын жоғары көтеріп: жауырынына, басына, білегіне, қолдарына, бір қолына тірсліп тұратын статикалық жағдай.

4. (биіктікке және сырықпен секіруде) – ағаш немесе металл белдешекті қажетті биіктікте ұстап тұруға арналған жеңіл атлетикада пайдаланылатын жабдық.

5. (волейболда) – волейбол торы бекітілетін екі капталдағы тік бағаналар.

ТІРЕУЛЕР (ауыр атлетикада) – крест табанға бекіткен металдан жасалған тағантіреу.

БИЛЬЯРД ҮСТЕЛІ – бильярд ойнауға арналған үстел. Бильярд ойынын қалыптасу кезеңінде ернеуі металмен қапталған жеңіл үстел болған. Уақыт өте келе ернеу киізбен сырмаланған.

ШАХМАТ ҮСТЕЛІ – жоғаргы бетіне шахмат тақтасы жабыстырылып салынған, көлемі шағын келген, арнайы жасалған үстел.

ТАБАН – дене мүшесінің ең төменгі бөлігі. Тіреу, серпілу және жүру қызметтерін атқарады.

ОРНЫНДА ТҰРУ (велосипед спортында) – трек үстінде қысқа қашықтыққа жарысу тәсілі ретінде қолданылатын әдіс.

СТРАХ – эмоциональное состояние, проявляющееся в пассивно-оборонительном, или защитном, рефлексе.

СТРАХОВКА (в спорте) – обеспечение безопасности двигательной активности спортсмена посредством готовности осуществить физическое вмешательство со стороны страхующего при возникновении непосредственной опасности получения травмы.

СТРЕЛА – для стрельбы из лука. Состоит из стержня, оперения и наконечника.

СТРЕЛКОВАЯ ПЛОЩАДКА – специальное спортивное сооружение, предназначенное для стрельбы по летящим мишеням из дробового ружья.

СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ – состоит из стрельбы из огнестрельного и пневматического оружия, из арбалета, а также из лука.

СТРЕЛЬБА ИЗ АРБАЛЕТА – существует два основных вида соревнований по стрельбе из арбалета – матчевый (традиционный стиль) и полевой (стиль стрельбы из лука).

СТРЕЛЬБА ИЗ ВИНТОВКИ – подразделяется на три основные категории: стрельба из мелкокалиберной, крупнокалиберной и пневматической винтовок.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА – один из древнейших видов спорта. Соревнования по стрельбе из лука проводятся на дистанциях для женщин – 30, 50 и 70 м для мужчин – 30, 50,7 0 и 90 м.

СТРЕЛЬБА ПО»БЕГУЩЕМУ КАБАНУ» – спортсмены стреляют по движущейся мишени (которая представляет собой изображение дикого кабана, бегущего во всю прыть) на открытой площадке.

СТРЕЛЬБИЩЕ СПОРТИВНОЕ – специальное сооружение открытого типа для безопасного проведения стрельб из винтовок и пистолетов.

СТРЕСС (англ. stress – напряжение) – состояние, характеризующееся специфической совокупностью защитных реакций

ҮРЕЙ – сылбыр қорғану немесе қорғаныс рефлексі пайда болғанда сәттегі эмоциялық жағдай.

ҚАУІПСІЗДІКТІ САҚТАУ (спортта) – жарақат алу қаупі туындаған жағдайда қауіпсіздікті сақтауға тиісті адамның оған тікелей араласуға дайын болуы арқылы спортшының қимыл-қозғалыс белсенділігінің қауіпсіздігін қамтамасыз ету.

ЖЕБЕ – садақпен ату үшін жасалған жебе өзектен, қауырсыннан және ұштан тұрады.

АТУ АЛБАРЫ – ұшатын нысананы бытыралы мылтықпен көздеуге арнап арнайы жасалған орын.

НЫСАНА КӨЗДЕУ СПОРТЫ – ататын және пневматикалық қарумен, арбалеттен атудан, сол сияқты садақ тартудан тұрады.

АРБАЛЕТТЕН АТУ – арбалеттен атудан өтетін жарыстың екі негізгі түрі: матчтық кездесу (дәстүрлі түрі) және далада көздеу (садақ тарту) бар.

ВИНТОВКАДАН АТУ – негізгі кіші калибрлі, үлкен калибрлі және пневматикалық винтовкадан ату болып үш дәрежеге бөлінеді.

САДАҚ ТАРТУ – байырғы спорт түрлерінің бірі. Садақ тартудан жарыс әйелдер арасында 30, 50 және 70 м, ерлер арасында 30, 50, 70 және 90 м қашықтықтарда өтеді.

«ЖҮГІРГЕН ҚАБАНДЫ» АТУ – мергендер жылжымалы нысананы көздеуден мергендік сынасады. Нысана бар күшімен ышқынын жүгіріп, ашық далада жүгіріп бара жатқан жабайы қабанның мүсіні бейнесінде алынады.

СПОРТТЫҚ АТУ ОРНЫ – винтовка және пистолетпен нысана көздеу кезінде қауіпсіздікті сақтау үшін әдейі салынған ашық спорт құрылысы.

МАЗАСЫЗ КҮЙ (ағыл. stress —шамадан тыс күш түсу) – қолайсыз жағдайлардың әсерінен туындаған күшті өзгірістерге

организма, вызываемых сильным воздействием неблагоприятных факторов.

СТРОЕВОЙ ШАГ – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 10-15 см от земли, держа подошву по возможности горизонтально. Ставить ногу твердо на всю ступню, отделяя в этом момент от земли другую ногу. Руками выполнять движения около тела: вперёд, сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались до высоты пояса, назад – до отказа. Пальцы слегка сжать в кулаки.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – действия, связанные с построением и перестроением групп занимающихся, выполнении ими строевых приёмов, размыканием, смыканием и передвижением в строю.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – совместные действия спортсменов в том или ином строю.

СТРОЙ – установленное в соответствие с правилом размещение занимающихся для их совместных действий.

СТРОЕНИЕ – установленное размещение занимающихся для их совместных действий.

СТРУКТУРА ДВИЖЕНИЙ – определенное сочетание составных частей движения, связь их в единое сложное движение.

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ – коллектив судей по спорту, на которых возлагается руководство соревнованиями.

СУДЕЙСКОЕ ПОМЕЩЕНИЕ – одно или несколько помещений при стадионе или при других спортивных сооружениях, специально оборудованные для работы судейской коллегии.

СУДЕЙСТВО В СПОРТЕ – один из основных и обязательных элементов спортивного соревнования, без которого состязание может носить лишь характер развлечения.

СУДНО СПОРТИВНОЕ – небольшое судно, предназначенное для спорта и туризма и не имеющее самостоятельного значения, как средство транспорта.

қарсы тәнде пайда болатын қорғаныс қабілетінің ерекше жинақталуы.

САПТЫҚ АДЫМ – табанды еденге мүмкінгінше көлденең ұстап аяқты жерден 10-15 см биіктікке көтеріп қадамдап жүру. Табан жерге түгелімен тиген кезде екінші аяқ жерден көтеріледі. Осы кезде қолдар дененің қапталында болып, алға қарай бүгілген шынтақ пен қол басы белдің тұсына дейін келіп, кейін қарай шегіне шейін көтеріледі. Саусақтар жұдырыққа сәл-сәл ғана түйіледі.

САП ЖАТТЫҒУЛАРЫ – сапқа тұрған топтардың қалыптасу, ажырасу, басқа да бөліну, бірігу және қатармен қозғалу сияқты сапта жүру жаттығуларына байланысты әрекеттер.

ҚАТАРДАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАР – бір немесе басқа қатардағы спортшылардың бірігіп қимыл жасауы.

ҚАТАР – спортшылардың орналасу тәртібі бойынша олардың бірігіп қозғалыс жасау әрекеті.

САПҚА ТҰРУ – айналысушылардың бірігіп әрекет жасауы үшін белгілі тәртіппен орналасуы.

ҚИМЫЛ ҚҰРЫЛЫМЫ – қимылды құрайтын бөлімдердің үйлесімі, күрделі қимыл жасау үшін олардың өзара байланысуы.

ТӨРЕШІЛЕР АЛҚАСЫ – жарыстың өтуін басқару жүктелген спорт төрешілерінің тобы.

ТӨРЕШІЛЕР БӨЛМЕСІ – төрешілер алқасы жұмыс істеу үшін арнайы жабдықталған стадиондағы және басқа да спорт құрылысындағы бөлме немесе бөлмелер.

СПОРТТАҒЫ ТӨРЕШІЛІК – ол болмаса көңіл көтеретін әншейін ермек ретіндегі бәсекс болып қалатын спорт жарыстарының міндетті әрі негізгі бөліктерінің бірі.

СПОРТ ҚАЙЫҒЫ – өзіндік міндеті бар тасымал құралы ретінде ғана емес сонымен қатар спорт пен туризмге арналған кішкене қайық.

СУДОМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ – технический вид спорта, основанный на знаниях основ теории кораблестроения.

СУДОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЕ – отрасль мелкого судострое-ния, занимающаяся производством спортивных судов.

СУПЕРГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ – **(от латын. super сверху и slalom)** – разница высоты между стартом и финалом для мужчин и для женщин, различные маршруты снежной трассы включают в себя большие и средние повороты.

СУДЬЯ ПО СПОРТУ – специалист, непосредственно руководящий проведением соревнований по установленным правилам и дающий оценку выступлениям спортсменов. В Республике Казахстан установлены следующие категории спортивных судей: I, II, III, Национальной, международной категориЙ. Соревнования обслуживают: главный судья, его заместитель, главный секретарь, судьи старшие на старте, на финише, секундометрист, измеритель, на ринге (рефери), на поле, на вышке, на дистанции, информатор, при участниках, начальник дистанции, арбитр на ковре, боковые судьи вне ковра, вне рингового поля, площадки и т.д.

СУМО – национальная японская борьба, которая распространена главным образом среди тяжеловесов.

СУСТАВНАЯ «МЫШЬ» – заболевание, свободно перемещающееся в суставе хрящевое или костно-хрящевое тело.

СУТОЧНЫЙ СТЕРЕОТИП – закономерный характер изменений функций организма человека в различные часы суток.

СУХАЯ ПАРТИЯ (или игра) – проигранная партия, в которой проигравшему игроку не удалось сыграть ни одного очка или шара.

СУХОЙ ТРАМПЛИН – учебно-тренировочный трамплин, установленный на суше для освоения техники прыжков в воду.

СХВАТКА (в борьбе) – состязание борцов, выполнение ими друг на друге приёмов, разрешенных правилами борьбы, с обоюдным сопротивлением. В практике

СУДОМОДЕЛЬ СПОРТЫ – кememен суда жүзу теориясының негіздерін біліретін техникалық спорт түрі.

СПОРТТЫҚ ҚАЙЫҚ ЖАСАУ – спорттық қайықтарды жасаумен айналысатын кеме жасау өндірісінің кішкене тармағы.

АСА АЛЫП СЛАЛОМ (лат. – super — аса және slalom) үлкен және орташа бұрылыстары бар, ерлер мен әйелдер үшін сөре мен мәренің биіктіктері әртүрлі қарлы беткейдегі жолмен сырғанау.

СПОРТ ТӨРЕШІСІ – белгіленген ереже бойынша жарыстарды өткізуге басшылық жасайтын және спортшылардың өнеріне баға беретін маман. Қазақстан Республикасында спорт төрешілерінің мынадай дәрежелері бар: I,II,III-ші, ұлттық, халықаралық дәрежелер. Жарыстарға қызметті: бас төреші, оның орынбасары, бас хатшы, сөредегі, мәредегі уақытөлшеуші, кілемдегі, кілем үстіндегі, ринг, алаң сыртындағы, қапталдағы төрешілер, қайық есудегі арбитр, ринг үстіндегі (рефери), алаңдағы, мұнарадағы жол бойындағы, хабарлаушы (жаршы), жарысқа қатысушыларды, жолды басқаратын және т.б. төрешілер.

СУМО – ең бастысы ауыр салмақтылардың арасында кең тараған жапондардың ұлттық күресі.

БУЫН «ҚҰРТЫ» – сіңір немесе сүйексіңір бөлігінен тұратын буын ішінде еркін жылжып жүретін буын ауруы.

ТӘУЛІКТІК СТЕРЕОТИП – тәуліктің әр сағатына сай адамның тән қызметінің табиғи өзгеріп отыруы.

ҚҰРҒАҚТАҒЫ ТҰҒЫР (немесе ойын) – жеңілген ойыншы қарсыласынан бір де ұпай ала алмай немесе шар түсіре алмай ұтылған партия.

ҚҰРҒАҚ СЕРПІМЕ – суға секірудің әдістерін меңгеру үшін құрғақ жерге орнатылған оқу-жаттығу серпілмесі.

БЕЛДЕСУ (күресте) – күрес ережесіне сәйкес пайдалануға рұқсат етілген бірбірлеріне қарсыласып әдістер қолданатын балуандар бәсекесі. Күрестің тәжіри-

борьбы различают следующие виды: учебная, тренировочная и соревновательная.

СЧЁТ (в спорте) – условная переменная оценка, показатель хода состязаний в спортивных играх, фехтовании и других видах спорта.

СЧЁТ КРУГОВ (в автомобильных и мотоциклетных соревнованиях и в конных скачках) – контроль за многократным прохождением кольцевой или линейной трассы.

СЧЁТЧИК ОЧКОВ – прибор, показывающий количество очков, выигранных командой или отдельными спортсменами на соревнованиях по некоторым видам игр (баскетбол, волейбол, теннис и другие).

СЫГРАННОСТЬ – хорошее взаимодействие, взаимопонимание участников команды в спортивных играх.

бесінде белдесудің мынадай түрлері бар: үйрену, жаттығу және жарысу.

ҰПАЙ (спортта) – спорт ойындарында, сайыста басқа да спорт түрлерінде бәсекенің барысын көрсетіп отыратын шартты баға.

АЙНАЛЫМДЫ ЕСЕПТЕУ (автомобиль, мотоцикл жарыстарында, ат шабыста) – айналманы немесе түзу жолдың бойымен қайта-қайта өту санын бақылауға есептеп алып отыру.

ҰПАЙ ЕСЕПТЕГІШ – кейбір спорт ойындары түрлерінен (баскетбол, волейбол, теннис және т.б.) команданың немесе жеке спортшының алған ұпай сандарын көрсетіп отыратын аспап.

ОЙЫН ҮЙЛЕСІМІ – спорт ойындарында команда мүшелерінің өзара бірін-бірі жақсы түсінісуі.

Т

ТАБЛИЦА РЕКОРДОВ – перечень наивысших на данное время достижений (рекордов) по какому-либо виду спорта, допускающему объективную регистрацию результатов при стандартных условиях проведения соревнований.

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (в спортивной гимнастике) – перечень основных (наиболее типичных) элементов и соединений в каждом виде гимнастического многоборья.

ТАБЛИЦЫ ОЧКОВ – система цифровых исчислений, применяемая для оценки спортивных результатов.

ТАДЖИКСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – несмотря на тяжелую жизнь таджикский народ сохранил, передавая из поколения в поколение, свои любимые народные виды физических упражнений и спорта: верховую езду (буз кише, пойга), борьбу (гуштингири, кураш), подвижные и спортивные игры (гупсар, коб-кобак, дарбозы, пахчирбози, са-

РЕКОРДТАР КЕСТЕСІ – жарыста өткізу жағдайы белгіленген тәртіпке сай келген жағдайда объективті түрде тіркеу жасалған әлдебір спорт түрінен сол уақыттағы ең жоғары көрсеткіштердің (рекордтың) тізбесі.

ЕРКІН ЖАТТЫҒУЛАРҒА АРНАЛҒАН ЭЛЕМЕНТТЕР КЕСТЕСІ (спорттық гимнастикада) – гимнастикалық көпсайыстың әрбір түрі бойынша негізгі (жиі ұшырасатын) элементтер мен бірлестіктердің тізбесі.

ҰПАЙЛАР КЕСТЕСІ – спорт нәтижелерін бағалаған кезде қолданылатын есептеп шығару жүйесі.

ТӘЖІКТІҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ, ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ – ауыр тұрмыс тауқыметіне қарамай тәжік халқы дене тәрбиесі мен спорттың өздеріне тән сүйікті түрлерін сақтап, ұрпақтан-ұрпаққа жалғастырып келеді. Мысалы, атшабыс (буз кише, пойга), күрес (гуштингири, кураш), қимыл-қозғалыс және спорт ойындары (гупсар, коб-кобак, дарбозы, пахчирбози, сафед чубак,

фед чубак, чилакбози и др.) которые постоянно развиваются.

ТАЕКВОНДО – международный вид спорта, преобразованный из корейского боевого искусства, которое развивалось на протяжении 20 веков и служило средством защиты от вражеских нападений.

ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ – образован вертлюжной впадиной тазовой кости и круглой головкой бедренной.

ТАЙМЕР (в стрелковом спорте) – автоматический датчик метательных машинок и метательных мишеней.

ТАКТИКА (в спорте, tahtika) – совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях, за наиболее высокий спортивный результат.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – характеристика или уровень способности спортсмена (команды) адекватно внешним и внутренним реальным условиям формировать и решать тактические спортивные задачи.

ТАКТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ (спортивные) – ошибки в построении рассматриваемого фрагмента спортивной двигательной активности.

ТАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ – принятые программы конкретных тактических ходов и их комбинаций.

ТАКТИЧЕСКИЕ АРСЕНАЛЫ КОМАНДЫ – тактическая вооруженность команды: освоенность ею некоторой системной совокупности тактических ходов и приёмов, тактико-технических действий.

ТАКТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ – вариант общего тактического плана активности спортсмена (команды) на соревнованиях.

ТАКТИЧЕСКИЙ ЗАМЫСЕЛ – намётки варианта тактического плана.

ТАКТИЧЕСИЙ ХОД – план реализации намеченной цели посредством выполнения комбинаций технико-тактических действий.

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ТРЕНЕРА – способность разрабатывать и анализировать эффективные в конкретной реальности тактические варианты и тактические ходы.

чилакбози т.б.) түрлері үнемі даму үстінде.

ТАЕКВОНДО – дұшпандардың шабуылынан қорғану құралы ретінде 20 ғасыр бойы дамып келе жатқан корейлердің жауынгерлік мәдениетінің қайта жаңғырған халықаралық спорт түрі.

ЖАМБАС ПЕН ЖІЛІК БУЫНЫ – ортан жіліктің жұмыр басы мен жамбас сүйегінің шұңқыры жалғасқан жердегі буын.

ТАЙМЕР (нысана көздеу спортында) – ұшатын нысаналарды өзінен-өзі лақтырып тұратын аспап.

ТӘСІЛ (спортта tahtika) – ең жоғары спорттық көрсеткішке, жарыс кезінде жеңіске жету үшін көрсететін бәсеке жүргізудің жиынтығы.

ТӘСІЛДІК ДАЙЫНДЫҚ – спорттық тапсырыстарды қалыптастыру және шешу тәсілдерінің ішкі және сыртқы нақты жағдайларға байланысты спортшының (команданың) бірқалыпты бейімділік деңгейі немесе мінездемесі.

ТӘСІЛДІК ҚАТЕЛІКТЕР (спортта) – қарастырылатын қимыл-қозғалыс белсенділігі бөлігін құрастырудағы қателіктер.

ТӘСІЛДІК ШЕШІМ – тәсілдік жүрістер мен оның амалдары қабылдаған нақты бағдарламасы.

КОМАНДАНЫҢ ТӘСІЛДІК ҚОРЫ – команданың тәсілдермен қаруланууы, айлатәсіл әрекеттерінің, әдістер және тәсілдердің кейбір жүйелік жиынтығы және оны пайдалану.

ТӘСІЛДІҢ ТҮРІ – жарыс кезіндегі спортшы (команда) белсенділігі мен тәсіл жоспарының жалпы түрі.

ТӘСІЛ ОЙЛАУ – тәсіл жасаудың түпкі түрін жоспарлау.

ОРЫНДАУ ТӘСІЛІ – мақсат етіп қойған айла-тәсіл әрекеттерінің түрлерін орындау жоспары.

ЖАТТЫҚТЫРУШЫНЫҢ ТӘСІЛ ОЙЛАСТЫРУЫ – орындау тәсілін, іске асатын нақты тәсіл түрлерінің пәрменділігін ойластыру және талдау қабылеті.

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ СПОРТСМЕНА – способность оперативно и адекватно анализировать сиюминутную спортивную ситуацию и своевременно принимать эффективные тактические решения.

ТАЛГАРСКИЙ ГОРНЫЙ РАЙОН – расположен в Семиречье, Заилийском Алатау, в верховьях рек Левый и Средний Талгар.

ТАНДЕМ (англ. tandem) – двухместный, двухколёсный велосипед, с двойной сблокированной передачей.

ТАНЗОМЕТРИЯ – электрический потенциал, основанный на преобразовании механических напряжений, возникающих в спортинвентаре или силоизмерительных элементах.

«ТАНЦОВЩИЦА» (в велосипедном спорте) – технический приём, применяемый при преодолении крутых и продолжительных подъемов.

ТАНЦЫ НА ЛЬДУ – вид фигурного катания на коньках, сочетающий элементы спорта и зрелища.

ТАНЦЫ СПОРТИВНЫЕ – самостоятельный зрелищный вид спорта с элементами танцев.

ТАТАМИ – ковер для борьбы дзюдо.

ТЕЛОМЕТРИЯ – система, позволяющая получить искомую информацию об объекте исследования, находясь на удалении от него.

ТЕМЛЯК – замкнутая петля из хлопчатобумажной, капроновой, нейлоновой и т.п. тесьмы, при помощи которой крепится к руке ледоруб, молоток, айсбаль.

ТЕМП ГРЕБЛИ – число гребков в минуту.

ТЕМП ДВИЖЕНИЙ – частота повторения движений (шагов при ходьбе и беге, размахиваний на гимнастических снарядах) или быстрота чередования отдельных движений.

ТЕМПЕРАМЕНТ – одно из свойств личности, проявляющееся в динамике психических процессов (быстроте их протекания, силе, эмоциональной возбудимости,

СПОРТШЫНЫҢ ТӘСІЛ ОЙЛАСТЫРУЫ – сол сәттегі спорттық жағдайды дәлдікпен талдап және оны тез шешуге қабілеттілік, пәрменді тәсілдік шешімді уақытылы қабылдай білу.

ТАЛҒАР ТАУЛЫ АЙМАҒЫ – Жетісуда, Сол жақ және Орта Талғар өзендерінің бастауындағы Іле Алатауының таулы аймағы.

ТАНДЕМ (ағыл. tandem) – қосарланған екі доңғалақты, біріккен екі жүргізгіші бар, екі орынды велосипед.

ТАНЗОМЕТРИЯ – спорт құралдарына немесе күшті өлшейтін жабдықтарға түскен механикалық қысымның әсерінен электр қуатына айналатын өзгерімдердің өлшемін анықтайтын құрал.

«БИШІ» (велосипед спортында) – ұзақ жүретін тік және құлама асулардан аскан кезде қолданылатын техникалық әдіс.

МҰЗ ҮСТІНДЕГІ БИ – конькимен мәнерлеп сырғанаудың спорт және көрініс түрлерін біріктірген түрі.

СПОРТТЫҚ БИЛЕР – бидің белгілері басым көріністі жеке спорт түрі.

ТАТАМИ – дзюдо күресінің кілемі.

ТЕЛЕМЕТРИЯ – зерттелетін заттан қашықта тұрған жағдайда ол туралы іздеген мәліметтерді алуға мүмкіндік туғызатын жүйе.

БАУ – мақта-мата, капрон, нейлон жіптерінен жасалып альпинизмде пайдаланылатын, мұзойғыш, балға, сүңгінің сабын білекке орап ұстайтын тұзақ.

ЕСУ ЕКПІНІ – бір минут ішіндегі есу қимылының саны.

ҚИМЫЛ ЕКПІНІ – қозғалыстарды (жүрген, жүгірген кездердегі қадамдардың, гимнастика құралдарындағы теңселулердің) немесе жеке қимылдарды қайталаудың жиілігі.

ТЕМПЕРАМЕНТ – көңіл-күйдің құбылуын көрсететін адам мінезіндегі өзгерістер (тез өтуі, қызуқандылығы күшін пайымдаудың әсерлігі мен ұзақтығы және

глубине и длительности переживаний и их внешнем выражении).

«ТЕМПОВИКИ» – боксёры, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней и преимущественно ближней дистанции.

ТЕМПОВОЙ ПОДСКОК (в акробатике) – низкий, скользящий прыжок на маховой ноге.

ТЕНГЕ ИЛУ (или кумыс илу) — наездник на полном скаку должен, наклонившись, поднять одну за другой завёрнутые в платок серебряные монеты, лежащие на земле, на заданном расстоянии друг от друга.

ТЕННИС (лаун-теннис, англ. lawn – лужайка и tennis — возможно, от франц. tennis-let — вам, берите) – спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке-корте, разделённой по середине сеткой (рис. 21).

ТЕННИСНЫЕ СТРУНЫ – представляют собой гибкие упругие нити, натягиваемые на теннисную ракету.

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – совокупность всех знаний о физическом воспитании, раскрывающих его философские, педагогические, естественно-научные и организационные основы.

ТЕПЛОВОЙ УДАР – патологическое состояние организма, обусловленное общим перегреванием тела вследствие нарушения теплорегуляции.

ТЕПЛОРЕГУЛЯЦИЯ (организма) – сложные физиологические процессы, направленные на сохранение постоянства температуры в организме теплокровных животных и человека.

ТЕРМИНОЛОГИЯ (в спорте) – система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения физических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря и т.п.

ТЕСТ (англ. test – испытание, проба) – программа, схема процесса пробы, измерения, испытания с целью выявления актуальных или потенциальных свойств, либо возможностей тестируемого.

оның сыртқы көрінісін бейнелеудегі өзгешеліктер).

«ҚАРҚЫНДЫЛАР» – орта және көбірек жақын аралықтықтарда жиірек қарқынмен қарсыласына өте жақындауға ұмтылатын қатты қимылдайтын боксшы.

ҚАРҚЫНДАП СЕКІРУ (акробатикада) – сермелетін аяқтын екпінімен жылжи секіру.

ТЕҢГЕ ІЛУ (немесе күміс ілу) – шауып келе жатқан шабандоз аралары бірдей қашықтықта, орамалға түйіліп жерде жатқан күміс ақшаларды бірінен соң бірін қағып алып кетуге тиіс.

ТЕННИС (лаун-теннис, ағыл. lawn – сыздақ және tennis — мүмкін, франц. tennis-let — мә саған, ал) – ортасынан қақ бөлінген корт деп аталатын арнайы алаңда доп және ракетамен ойналатын спорт ойыны.

ТЕННИС ІШЕГІ – теннис ракетасына керілген серпілмелі, иілгіш жіп тор.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ІЛІМІ – дене тәрбиесінің философиялық, педагогикалық, ғылыми-табиғаты мен ұйымдастыру негіздерін ашатын дене тәрбиесі саласы барлық білімінің жиынтығы.

КҮН ӨТУ – дененің қызуы көтерілуі салдарынан жылу алмасуының өзгеруіне байланысты ағзаның қалыптан шыққан жағдайы.

ЖЫЛУ АЛМАСУ (тәндегі) – жылы қанды жануарлар мен адамның тәніндегі жылу тұрақтылығына байланысты күрделі физиологиялық құбылыс.

АТАУЛАР (спортта) – дене жаттығуларының, ол туралы жалпы түсініктерді, құрал-жабдықтардың және т.б. арнайы атауларының (терминдерінің) жинақталған жүйесі.

СЫНАҚ (ағыл. test — сыннан өткізу, байқау) – С.-ға қатысушының қасиеттері мен мүмкіншілігін байқау арқылы өлшемдеу, байқау барысындағы жобалау бағдарламасы.

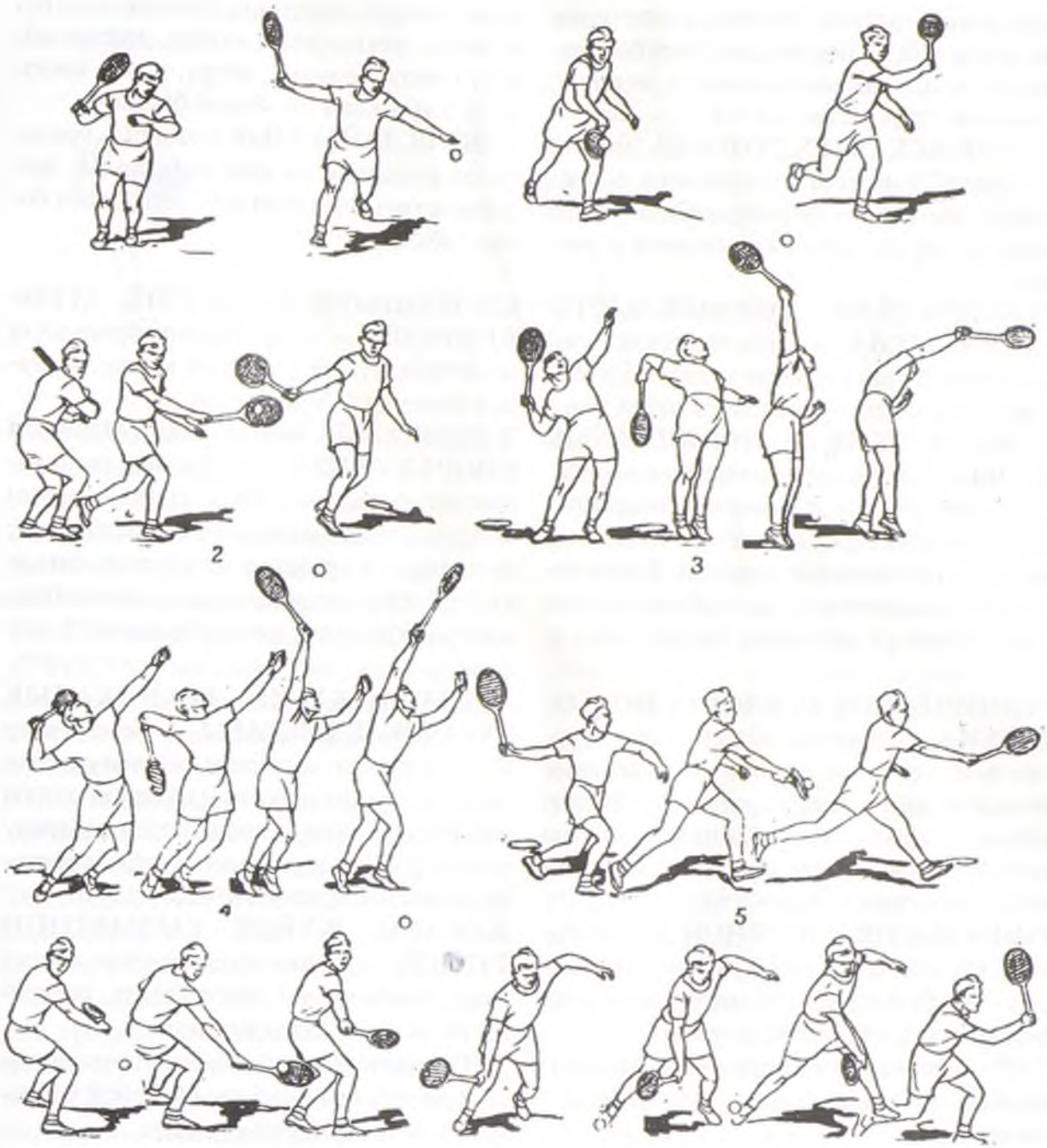


Рис. 21. Теннис

ТЕСТИРОВАНИЕ (test) – процесс реализации теста (тестов) испытуемым, тестируемым.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО – приёмы борьбы в стойке и лежа. В стойке техника борьбы складывается из бросков: выполняемых в основном руками; выполняемых в основном ногами; выполняемых туловищем.

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – приёмы, способы выполнения дви-

СЫНАҚТАН ӨТУ (test) – сынауға (сынауларға) қатысушының сынаудың нәтижесін шығару барысы.

САМБО КҮРЕСІНІҢ ӘДІСТЕРІ – түрегеліп тұрып және жатқан жағдайдағы күрес әдістері. Түрегеліп тұрып орындалатын күрестің әдістері: қолмен немесе денемен, аяқпен жасалатын болып бөлінеді.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ӘДІСТЕРІ – қимыл-қозғалыс әрекеттерінің орында-

гательных действий. Техника различается на технику бега, борьбы, ведения боя, ведения мяча, владение клюшкой, метания, плавания, удара, ходьбы и т.д.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (techne) – та часть подготовки спортсмена, содержание которой – формирование у него спортивных двигательных навыков и умений.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА – характеристика той спортивной двигательной активности, которую способен осуществлять спортсмен.

ТЕХНИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА – виды спорта с использованием техники и технических аппаратов, конструктирование и постройка их модели, соревнования моделей. К ним относятся авиационные, автомобильные, мотоциклетные, планерные, парашютные и т.д.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ – тренажёры и тренажёрные установки, вспомогательное оборудование мест занятий, вспомогательные снаряды, зеркала, средства измерений, средства срочной информации, компьютеры, фотоаппаратура, кинокамеры и т.д.

ТИПЫ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – сила основных нервных процессов – возбуждения и торможения – и их подвижность и уравновешенность.

ТИР – специальное сооружение для безопасного проведения стрельб из винтовок и пистолетов.

ТОБОГГАН (таббаган, тобогган – слово индейского происхождения) – сани для езды со снежных гор, которые состоят из ряда досок с загнутым спереди обитым железом концом.

ТОГУЗКУМАЛАК – казахская национальная настольная игра.

ТО КУН-ФУ – специальная система императорских боевых экзаменов древнего Китая.

ТОЛКАНИЕ ЯДРА – вид легкой атлетики, ядро толкается из четко очерченного круга, причем оно должно приземлиться на лу жолдары, әдістері. Әдістер жүгіру, белдесу, жекпе-жекті өткізу, доппен ойнау, таяқты меңгеру, итеру, жүзу, соққы беру, жүру және т.б. болып бөлінеді.

ӘДІСТІК ДАЙЫНДЫҚ (techne) – мақсаты спортшылардың қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерлігін дайындау бөлігі болып табылады.

СПОРТШЫНЫҢ ӘДІСТІК МҮМКІНШІЛІГІ – спортшының орындауға мүмкіншілігі бар спорттық қимыл-қозғалыс белсенділігінің өлшемі.

ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ СПОРТ ТҮРЛЕРІ – техниканы, техникалық аппараттарды пайдаланатын, олардың модельдерін жобалап және құрастыратын, солардан жарыстар өткізетін спорт түрлері. Оларға: авиациялық, автомобиль мотоцикл, планер, желкерме және т.б. жатады.

ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАРЫ – тренажерлер және тренажер мүліктері, жаттығу өтетін жердің қосалқы бұйымдары, қосалқы жабдықтар, айна, өлшеу, жедел хабарлау аспаптары, компьютерлер, фотоаппаратура, кинокамералар және т.б.

ЖОҒАРЫ ЖҮЙКЕ ҚЫЗМЕТІНІҢ ТҮРЛЕРІ – жүйке өзгерістерінің негізгі күші, оның қозуы мен тежелуі, қимыл-қозғалысы мен тұрақтылығы.

ТИР – винтоқка және пистолеттермен нысана көздеу кезіндегі қауіпсіздікті қамтамасыз ететін арнаулы құрылыс.

ТАУШАНА (таббаган, тобоган – үндістердің сөзінен алынған) – қарлы тау беткейлерінен түсу үшін темірмен қапталған алдыңғы басы қайқы, тақтайлардан жасалған құрал.

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ – үстел үстінде ойнайтын қазақтың ұлттық ойыны.

ТО КУН-ФУ – ертедегі Қытайда императорлық арнайы әскери жаттығулардың жүйесі.

ЯДРО ТЕМІРШАР СЕРПУ (темiршар) – анық белгі салынған қоршаудың ішінде орындалатын серпіп лақтырған темiршар

отмеченный разделительными линиями сектор (рис. 22).

шектелген аумақтың аясына түсуге тиісті жеңіл атлетиканың түрі.



Рис. 22. Толкание ядра

ТОЛЧКОВАЯ НОГА – нога, производящая отталкивание в процессе выполнения легкоатлетического упражнения.

ТОЛЧОК (в тяжёлой атлетике) – скоростно-силовое упражнение в поднимании тяжести двумя руками с подседом.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА – приобретение топографических знаний и навыков, необходимых для совершения самодеятельных туристских путешествий.

ТОРМОЖЕНИЕ (в высшей нервной деятельности) – процесс нервной деятельности, противоположный возбуждению.

ТОРМОЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ – уменьшение скорости спуска; бывают: плугом, упором, соскальзыванием и палками.

ТОРМОЗНОЙ ПУТЬ – расстояние, которое проходит автомобиль (мотоцикл) от начала торможения до полной остановки.

«ТОРПЕДА» – упражнение, связанное с изучением в воде скольжения на спине.

ТОЧКА КОНЬКОВ – нижняя и боковая грани полозьев коньков, доведённые при помощи точки до остроты.

ТРАВЕРС, ТРАВЕРСИРОВАНИЕ (англ., франц. – traverse, от латинского transversus — поперечный) – вид спортивного восхождения, при котором участники поднимаются на вершину или гребень хребта поперёк склона горы по одному пути (маршруту), а спускаются по дороге как правило, другому, более простому.

ТРАВЛЯ – решающий момент псовой охоты на волка, лисицу, зайца с помощью борзых собак.

СЕРПЕТІН АЯҚ – жеңіл атлетика жаттығуларын орындау кезінде күштің негізгі салмағы түсетін аяқ.

СЕРПІП КӨТЕРУ (ауыр атлетикада) – салмақты кеудеден серпіп екі қолмен көтеретін – екпінді күш жаттығуы.

ТУРИСТІҢ ТОПОГРАФИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ – өз бетімен туристік жорықтарды жасау үшін қажетті жер жағдайы мен бағдарлардың топографиялық білімін меңгеру.

ТЕЖЕУ (жоғары жүйке жүйесінде) – жүйке қызметіндегі қозуға қарама-қарсы өзгерістің нәтижесі.

ШАҢҒЫМЕН ТЕЖЕЛУ – құлдилау шапшаңдығын азайту: соқалау, тірелу, сырғанап бару және таяқпен тірей білу.

ТЕЖЕУ ЖОЛЫ – тежелу сәтінен бастап әбден тоқтау арасындағы автомобиль (мотоцикл) жүріп өткен жол.

«ТОРПЕДА» – суда шалқалап сырғуға байланысты жаттығу.

КОНЬКИДІ ҚАЙРАУ – коньки жүзінің төменгі жағы мен қырын жаныққаннан кейін өткірленуі.

ТРАВЕРС, ТРАВЕРСИРОВАНИЕ (ағыл. франц. – traverse, лат. transversus – көлденең) – шыңға немесе жотаның сеңгіріне таудың беткейін бүйірлеп бір бағыт бойынша көтерілетін, ал түскен кезде тәртіптің ретімен жеңіл жолды таңдайтын спорттық өрмелеудің түрі.

АЙТАҚТАУ – қасқыр, түлкі, қоян және т.б. аң аулаудың арандатып ит қосатын түрі.

ТРАВМАТИЗМ СПОРТИВНЫЙ – возникновение травм при занятиях физическими упражнениями и спортом.

ТРАМПЛИН (в гимнастике) – переносная пружинная наклонная доска. Используется в тренировках и соревнованиях для увеличения высоты прыжка.

ТРАМПЛИН ГИМНАСТИЧЕСКИЙ – пружинящая, наклонно поставленная доска, употребляемая в гимнастике и акробатике для усиления отскока при прыжках.

ТРАМПЛИН ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ – подкидная деревянная, дюралюминиевая, пластмассовая доска, применяемая при прыжках в воду с высоты 1 и 3 м.

ТРАМПЛИН ДЛЯ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ — спортивное сооружение для прыжков на лыжах, которое состоит из горы разгона, оканчивающейся отвесным уступом, и горы приземления, постепенно переходящей в горизонтальную площадку.

ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО СПОРТСМЕНА – перемещение его к месту, где может быть оказана врачебная помощь или созданы условия для его лечения.

ТРАССА – согласно правилам соревнований, выбранный, измеренный, подготовленный и оборудованный маршрут для соревнований и тренировок.

ТРАССИРУЮЩИЙ ПАТРОН – служит для выявления ошибок в прицеливании при стрельбе по движущимся целям.

ТРЕК (англ. track – след, путь) – спортивное сооружение, предназначенное для соревнований и тренировок на велосипедах.

ТРЕНАЖЁР – машина здоровья, устройства, помогающие в занятиях физической культурой и спортом.

ТРЕНАЖЁР ПАРАШЮТНЫЙ – снаряд для наземного обучения правилам и приёмам прыжка с парашютом.

ТРЕНЕР – специалист по обучению спортивным мастерством.

ТРЕНЗЕЛЬ (от нем. trense) – удила, состоящие из грызла и 2-х колец, за которые Т. крепят к щёчным ремням оголовья.

СПОРТТА ЖАРАҚАТТАНУ – дене жаттығуларымен және спортпен айналысқан кезде жарақат алу.

СЕРПІЛМЕ (гимнастикада) – түйетайлы келген, серпілмелі, оңай көтерілетін жабдық. Жаттығулар мен жарыстар секіру биіктігін көтереді.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ СЕРПІЛМЕ – гимнастика мен акробатикада биік секіру үшін пайдаланылатын тақтайдан жасалған серпілмелі жабдық.

СУҒА СЕКІРЕТІН СЕРПІЛМЕ – 1 және 3 метр биіктіктен суға секіру кезінде қолданылатын ағаштан, дюралюминийден, пластмассадан жасалған тұғыр.

ШАҢҒЫМЕН СЕКІРЕТІН СЕРПІЛМЕ – шаңғымен секіру үшін серпілмесі бар жарқабақ тұмсықпен бітетін серпілмесі таудан құлдилап екпін алатын беткейлі, жерге түскенде беті бірте-бірте тегіс алаңға айналатын арнайы салынған спорт құрылысы.

ЖАРАҚАТ АЛҒАН СПОРТШЫНЫ ТАСЫМАЛДАУ – алғашқы дәрігерлік көмек көрсетіліп және оны емдеуге жағдай жасалған жерге жарақаттанған спортшыны апару.

АЙДАУ ЖОЛ – жарыстар өткізу мен жаттығулар жасау үшін талапқа таңдап алынған, өлшенген, әзірленген және жабдықталған жол.

ЖАРҚЫРАУЫҚ ОҚ – қимыл-қозғалыстағы нысананы көздеген кезде байқалған қателіктерді түзету үшін пайдаланылады.

ТРЕК (ағыл. track – із, жол) – велосипедпен жарысу және жаттығулар өткізу үшін арнайы салынған спорт құрылысы.

ТРЕНАЖЁРЛАР – денсаулық машинасы, дене тәрбиесі және спортпен айналысуға бейімделген құралдар.

ПАРАШЮТ ТРЕНАЖЕРІ – желкермемен секірудің әдістері мен тәртібін жер үстінде үйретуге арналған жабдық.

ЖАТТЫҚТЫРУШЫ – спорттық шеберлікке үйретуші маман.

АУЫЗДЫҚ (нем. trense) – тіс тіреуінен және басқа тартылған жақтаулар бекітілген екі сақинадан тұратын ат әбзелі.

ТРЕНИЕ – сопротивление, возникающее в точках соприкосновения двух тел.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ – состояние организма, характеризуемое определенными изменениями морфологических и функциональных его свойств в результате тренировки.

ТРЕНИРОВКА – обучение по совершенствованию спортивного мастерства.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ СТЕНКА – для тренировки теннисистов; устраивается в виде вертикального деревянного щита, укрепленного на стене зала или врытых в землю столбах.

ТРЕЩИНА (скальная) – щель горизонтальная, вертикальная или наклонная в каменистой части горы.

ТРИАТЛОН – вид спорта, состоящий из троеборья: плавание 3800 м, велогонка на 170 км и марафонский бег 42 км 195 м.

ТРИБУНА ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ – ряды скамеек, возвышающиеся один над другими.

ТРИКОНИ – специальные шипы, применяемые для оковки альпинистской обуви.

ТРИПЛЕТ (в бильярде) – отражение шара от двух бортов.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК – вид легкой атлетики, который представляет собой соединение – скачка, шага и прыжка.

ТУРИЗМ – разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время.

ТУРИЗМ ВЫХОДНОГО ДНЯ – кратковременные (1-3 дня) путешествия, совершаемые в дни отдыха по заранее выбранному маршруту.

ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ – в ориентировании на местности – вид традиционных соревнований, проводимых, в дни туристских слётов и праздников.

ТУРИСТСКИЕ СУДА – гребные лодки, используемые в туристских путешествиях.

ҮЙКЕЛІС – екі дененің жанасу нүктелері түйіскен кезде туындайтын қарсылық күші.

ЖАТТЫҚҚАН – жаттығудың нәтижесінде пайда болатын марфологиялық және міндетті қызмет қасиеттерінің белгілі дәрежеде өзгеруіне байланысты тәннің жағдайы.

ЖАТТЫҒУ – спорттық шеберлікті жетілдіруге бағытталған машық.

ЖАТТЫҒУ ҚАБЫРҒАСЫ – теннисшілердің жаттығуы кезінде пайдаланатын жерге көмілген бағаналарға немесе залдың қабырғасына тіке бекітілген тақтай қалқан.

ЖАРЫҚШАҚ (тау-таста) – тау тастағындағы көлденең, тіптік немесе түйетайлы жарық.

ТРИАТЛОН – үшсайыстан: 3800 м.-ге жүзу. 170 км.-ге веложарыс және 42 км 195 м.-ге марафондық жүгірістен тұратын спорт түрі.

КӨРЕРМЕНДЕР МІНБЕРІ – бірінің үстінен бірі жоғары орналасқан орындықтардың қатары.

БІЗӨКШЕ – альпинистердің аяқ-киімдерін қаптаған табандағы арнайы біздер.

ҚОСҰРМА (бильярдта) – екі ернеуге бірдей соғылып қайтатын шар.

ҮШСЕКІРІС – серпілу, аттау және секірістен тұратын жеңіл атлетиканың бір түрі.

ТУРИЗМ – түрі мен мазмұны және жарыс уақытының ұзақтығы жағынан әртүрлі, негізгі қызметтен бос уақытта жасалынатын саяхат-сапарлар.

ДЕМАЛЫС КҮНГІ ТУРИЗМ – алдын ала белгіленген бағыт-бағдар бойынша демалыс күндерінде (1-3 күндік) жасалынатын саяхат.

ТУРИСТІК ЖАРЫСТАР – туристік слеттер мен мерекє күндерінде айналаны бағдарлаудан өтетін дәстүрлі жарыстардың түрі.

ТУРИСТІК ҚАЙЫҚТАР – туристік сапарлар кезінде пайдаланатын еспе қайықтар.

ТУРИСТСКИЙ ЛАГЕРЬ – место временного расположения туристов на открытом воздухе.

ТУШ (в бильярде) – прикосновение к любому шару кием, рукой, и одеждой и т.п. Туш отличается от удара тем, что при нем шар не совершает движения.

ТУЮК-СУ – горный район в Заилийском Алатау, колыбель массового альпинизма в Средней Азии.

ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА СТРОЯ – сторона, противоположная фронту.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА – вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений в поднимании тяжестей.

ТЯГА (в тяжёлой атлетике) – поднимание штанги на различную высоту до подседа.

ТЯЖЁЛАЯ ФИГУРА – шахматная фигура – ферзь и ладья.

ТЯНЬ-ШАНЬ (небесные горы) – одна из крупнейших горных систем Азии, состоящая более чем из 50 хребтов.

«ТУР-ДЕ-ВАЛЬС» (в боксе) – остроумные и в то же время трудные в исполнении трюки.

ТУРИСТІК ЛАГЕРЬ – туристердің табиғат аясында уақытша орналасқан орыны.

ТУШ (бильярдта) – кез келген шарға, таяқпен, қолмен, киіммен т.б. тиіп кету. Туштың соғудан айырмашылығы бұл жағдайда шар орнынан қозғалмайды.

ТҰЙЫҚСУ – Орталық Азияда бұқаралық альпинизмнің бесігіне айналған Іле Алатауындағы таулы аймақ.

САПТЫҢ СЫРТЫ – алдыңғы бетке қарсы жақ.

АУЫР АТЛЕТИКА – ауыр салмақтарды көтеру жаттығуларына негізделген спорт түрі.

ТАРТУ (ауыр атлетикада) – отыруға көшкенше зілтемірді әртүрлі биіктікке тарту.

АУЫР ФИГУРА – ферз және піл — шахмат фигуралары.

ТЯНЬ-ШАНЬ (аспан таулар) – Азиядағы 50-ден астам жоталардан тұратын үлкен тау сілемдерінің бірі.

«ТУР-ДЕ-ВАЛЬС» (бокста) – ақылға сыйымды, бірақ сонымен бірге орындалуы күрделі әдістер.

У

УБОРКА МЕСТ ТРЕНИРОВКИ – Уборка зала производится с помощью пылесосов или влажными способами не менее 2-3 раза в день: утром – до занятий, вечером – после окончания и между занятиями отдельных групп.

УГЛЕВОДЫ – органические соединения, состоящие из углерода, кислорода и водорода.

УГЛОВОЙ УДАР (бросок) – удар по мячу (или бросок мяча) из угла поля в командных спортивных играх.

УДАЛЕНИЕ ИГРОКА – наказание за различные проступки или нарушение правил соревнований.

УДАР (в спорте) – технический приём, которым пользуются в различных видах спорта. Виды ударов: акцентированный, боковой, в ворота, головой, 12-метровый,

ЖАТТЫҒУ ОРЫНЫН ТАЗАЛАУ – залды шаңсорғыш және сулы шүберекпен сүрту арқылы күн сайын 2-3 рет тазалау; ертеңгісін және кешкісін – жаттығу өткізгенге дейін, аяқталғаннан кейін және жаттығулардың арасында.

КӨМІРТЕКТІ – көміртегінен, оттегінен және сутегінен тұратын органикалық қоспа.

БҰРЫШТАН СОҒУ (лақтыру) – командалық спорт ойындарында допты алаңның бұрышынан соғу (лақтыру).

ОЙЫНШЫНЫ ЖАРЫСТАН ШЫҒАРУ – әртүрлі тәртіпті немесе жарыс ережесін бұзғандықтары үшін жазалау.

СОҚҚЫ (спортта) – көптеген спорт түрлерінде қолданатын техникалық әдіс. Соққы түрлері: дәл-дәп, бүйірден, қақпаға, баспен, 12 метрлік, шабуыл, ал-

нападающий, начальный носком, от ворот, прямой пяткой, резкий, свободный, снизу, фланговый, штрафной и т.д.

УДАР (бросок) **ОТ ВОРОТ** – удар по мячу или бросок мяча от ворот в командных спортивных играх.

«УДАР ЗА УДАР» — обмен ударами с противником с целью сломить его атаку и захватить инициативу боя в свои руки.

УДАРНАЯ ЧАСТЬ КУЛАКА (в боксе) – правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком, защищенным специальной боксёрской перчаткой.

УДАРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ – наращивание скорости к моменту выполнения удара.

УДАРНЫЙ КРУГ – часть разметки поля для удара (игра в хоккей на траве).

УДАРЫ (в волейболе) – к ударам сверху относятся удары, во время которых кисть бьющей руки направлена вверх-вниз при вертикальном положении предплечья или положениях, близких к нему; при ударах сбоку кисть направлена в сторону, а предплечье занимает положение, близкое к горизонтальному; при приёме (ударах) мяча снизу кисть в основной фазе направлена вверх.

УДАРЫ ИЗ ПЕРЕДНЕЙ ЗОНЫ (в бадминтоне) – удары открытой и закрытой стороной ракетки по волану, находящемуся на уровне кромки сетки и ниже, которые затем летят по высокой траектории.

УДАРЫ ИЗ СРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ЗОНЫ (в бадминтоне) – волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим (за противником).

УДЕЛЬНЫЙ ВЕС ТЕЛА (человека во время плаваниия) – величина, показывающая отношение веса тела к весу воды в том же объёме.

УДЕРЖАНИЕ (в борьбе самбо) – приём в борьбе самбо, при выполнении которого борец захватывает руками противника, прижимается к нему своим туловищем и удерживает его лежащим на спине или стоящим на мосту.

ғашқы, аяқтың ұшымен, қақпадан, түзу, өкшемен, қатты, еркін, астынан, қапталдан, айып және т.б. болып бөлінеді.

ҚАҚПАДАН СОҒУ (лақтыру) – командалық спорт ойындарында допты қақпадан соғу немесе лақтыру.

«СОҚҚЫҒА СОҚҚЫМЕН ЖАУАП ҚАЙТАРУ» — жекпе-жектің тізгінін өз қолына алып қарсыласының шабуылын тойтару мақсатымен соққы алмасу.

ЖҰДЫРЫҚТЫҢ СОҚҚЫ ДАРЫТАТЫН АУМАҒЫ (бокста) – бокс ережесіне сай арнайы қолғап киген жұдырықтың соққыны дарытуға рұқсат етілетін аумағы.

СОҚҚЫ ҚИМЫЛЫ – соққы беру үшін қимыл шапшаңдығының ұлғаюы.

СОҚҚЫ ШЕҢБЕРІ – соққы жасау үшін белгіленген алаңның бөлігі (көгалдағы хоккейде).

СОҚҚЫЛАР (волейболда) – жоғарыдан берілетін соққылар кезінде ұратын қолдың алақаны жоғарыдан төмен қарай орналасып, қол тік немесе соған жақын жағдайда жоғары көтеріледі; қапталдан ұрғанда алақан бүйір жаққа бағытталып қол көлденең қалыпқа жақын ұсталады; ал допты төменнен қабылдағанда (ұрғанда) алақан негізгі қалыбында жоғары қарайды.

АЛДЫҢҒЫ ШЕПТЕН СОҒУ (бадминтонда) – торды жиектеп одан да төмен ұшып келе жатқан ұрғаннан кейін жоғары траекториямен әуелеп ұшатын қауырсынды ракетканың ашық және жабық бетімен ұру.

ОРТАҢҒЫ ЖӘНЕ КЕЙІНГІ ШЕПТЕН СОҒУ (бадминтонда) – қауырсын көтерілу траекториясымен ұшып қабылдаушыдан (қарсы ойыншыдан) асып түседі.

ДЕНЕНІҢ МЕНШІКТІ САЛМАҒЫ (жүзу кезіндегі адамның) – дене салмағының сол көлемдегі судың салмағына арақатынас мөлшері.

ҰСТАУ (самбо күресінде) – орындаған кезде балуанның қарсыласын қолдарымен қаусырып, онымен жанасып денесінің бар салмағымен басып, шалқасынан жатқан немесе көпірде тұрған қарсыласын жібермей ұстауы.

УДЕРЖАНИЯ НА МОСТУ (в борьбе) – удерживающий борец обычно располагается спереди или сбоку противника (лежа на животе или сделав высед) и захватывает его за руку и голову, руку и туловище, плечо и голову, только за туловище.

УЕФА – Европейский союз футбольных ассоциаций. Создан в 1954 г. Его цель – организовывать европейские соревнований по футболу и координировать деятельность национальных футбольных ассоциаций европейских стран.

УЗБЕКСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ – узбекскому народу с древних времен были известны разнообразные виды физических упражнений и игр: верховая езда, борьба кураш, дорбоз, разнообразные игры – батоба, бупы ташар, оксок жарга, улак, шоген, шайтан-шайтан и другие виды физических упражнений.

УИАА – Международный союз альпинистских ассоциаций. Создан в августе 1932 г.

УИМБЛДОНСКИЙ ТУРНИР – ежегодный традиционный турнир по теннису, проводится в предместье Лондона – Уимблдоне с 1877 г. на травяных площадках. Он является открытым первенством Англии и считается неофициальным чемпионатом мира по теннису.

УИПМ – Международный союз современного пятиборья.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ– применяют в лёгкой атлетике для двусторонней демонстрации результатов прыжков и метаний.

УКАЧИВАНИЕ – болезненное состояние организма, возникающее при перераздражении вестибулярного аппарата, а также рецепторов подвижных внутренних органов.

УКОЛ (в фехтовании) – чёткое касание тела фехтовальщика острием клинка любого фехтовального оружия.

КӨПІРДЕ ҰСТАУ (күресте) – ұстап тұрған балуан іш жағымен жатып немесе тізерлеп отырып қарсыласының алдына, қапталына шығады да, оны қолынан және басынан, болмаса қолы мен денесімен бірге, иығы мен басынан тіпті тек денесінен ұстайды.

УЕФА – футбол қауымдастықтарының 1954 жылы құрылған Еуропалық одағы. Оның мақсаты — футболдан Еуропалық жарыстарды өткізу және Европа елдері ұлттық футбол қауымдастықтарының қызметін үйлестіру болып табылады.

ӨЗБЕКТІҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ, ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ ЖӘНЕ ОЙЫНДАРЫ — өзбек халқына ерте замандардан бері дене жаттығулары мен ойындардың көптеген түрлері белгілі болған, атап айтқанда: атшабыс, кураш, дорбоз, әртүрлі ойындар – батоба, бупы ташар, оксок жорға, улак, шоген, шайтан-шайтан және т.б. дене жаттығулары.

УИАА – 1932 жылы тамыз айында құрылған альпинистер қауымдастығының халықаралық одағы.

УИМБЛДОН ТУРНИРІ – 1877 жылдан бері Лондонның жанындағы Уимблдон елді мекенінде көгалда жыл сайын өтіп келе жатқан дәстүрлі жарыс. Бұл турнир Англияның теннистен ашық біріншілігі және әлемнің ресми емес чемпионаты болып есептелінеді.

УИПМ – қазіргі бессайыстың Халықаралық одағы.

НӘТИЖЕЛЕРДІҢ ЖАН-ЖАҚТЫ КӨРСЕТКІШІ – жеңіл атлетиканың секіру мен лақтыру түрлерінде нәтижелерді екі беттен көрсету үшін қолданылатын құрал.

ШАЙҚАЛУ – вестибулярлық сезім түйсігін сол сияқты қозғалыстағы ішкі мүшелері тітіркенгіш-терінің шайқалып қимылдауынан тәннің науқас күйге түсуі.

ТҮЙРЕУ (сайыста) – кез келген сайыс қаруының өткір жүзімен сайысшы денесінің жақын түйісу.

УЛИТА – специфическое движение с гимнастическими булавами.

УНИВЕРСИАДА – Всемирные студенческие игры. Учреждены международной конференцией студентов по инициативе француза Жана Петижана в 1924 г.

УПОР (в спортивной гимнастике) – статическое положение занимающегося, при котором плечи находятся выше точек опоры.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ (в художественной гимнастике) – комбинации, по своему содержанию и характеру соответствующие вольным упражнениям, но выполняемые с предметом.

УПРАЖНЯЕМОСТЬ – способность организма подвергаться функциональным и морфологическим изменениям под влиянием упражнений, тренировки.

УРАВНИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (гандикап) – такие соревнования, в которых более слабым противникам в целях уравнения их шансов на успех предоставляется определенное преимущество.

УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – основная форма организации занятий физическими упражнениями:

вводная часть – предусматривает подготовку занимающихся к выполнению намеченной цели;

основная часть – предусматривает решение различными способами и методами задач, поставленных в данном уроке.

заключительная часть – предусматривает завершение урока.

УСИ – Международный союз велосипедистов. Образован в 1900 г. на учредительном конгрессе велосипедистов в Париже.

УСКОРЕНИЕ (в спорте) – мера быстроты нарастания скорости.

УСТОЙЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ (в физиологии) – состояние организма, когда во время мышечной деятельности потребление кислорода является постоянным.

УТОМЛЕНИЕ – состояние организма, возникающее вследствие его длительной

ИІРІЛУ – гимнастикалық ұршықпен орындалатын ерекшелігі бар қимыл.

УНИВЕРСИАДА – студенттердің дүниежүзілік ойындары. 1924 жылы француз Жан Петижанның ұсынысымен студенттердің халықаралық конференциясында бекітілген.

ТІРЕУ (спорттық гимнастикада) – иықтың тіреу нүктелерінен жоғары тұрған статикалық жағдайы.

ЗАТПЕН ЖАТТЫҒУ (көркем гимнастикада) — өзінің мазмұны мен сипаттамасы жағынан еркін жаттығуларға жақын, бірақ затпен орындалатын қисындасқан қимыл.

МАШЫҚТАНҒАНДЫҚ – үйрену мен жаттығудың әсерінен тән функционалдық және морфологиялық өзгерістерге төзімнің бейімделуі.

ТЕҢЕСТІРУ ЖАРЫСЫ (гандикап) – дайындығы әлсіз спортшыны күшті қарсыластарымен мүмкіншілікін теңестіру мақсатында шартты түрде белгілі басымдылық берілетін спорт жарысы.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫ – дене жаттығуларымен айналысудың негізгі түрі:

кіріспе бөлімінде – сабаққа қатысушыларды алға қойған мақсаттарып орындауға дайындау;

негізгі бөлімінде – сол сабақта алға қойған мақсаттарды әртүрлі амалдар және тәсілдермен орындау көзделеді.

қорытынды бөлімінде – сабақтың аяқталуы қаралады.

УСИ – 1990 жылы Парижде өткен велосипедшілердің ұйымдастыру конгресінде құрылған велосипедшілердің халықаралық одағы.

ҮДЕТУ (спортта) – жылдамдықты шапшаңдату шарасы.

ТҰРАҚТЫЛЫҚ ҚАЛПЫ (физиологияда) – бұлшық еттің жұмыс жасауы кезінде оның тұрақты қалыпта оттегіні қабылдауындағы ағзаның жағдайы.

ШАЛДЫҒУ – ұзақ уақытқа созылған әрі катты күш түскен белсенді жұмыстың

или напряженной функциональной активности и проявляющееся в снижении работоспособности.

УТОПЛЕНИЕ – заполнение дыхательных путей жидкостью (чаще водой), вследствие чего прекращается доступ воздуха в легкие.

УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ (в борьбе самбо) – защитное движение против приёмов удержания.

УХОД С МОСТА (в борьбе) – переход из положения моста в положение грудью вниз или в стойку.

УЧЕТ (в спорте) – одно из важнейших условии эфективного планирование спортивной тренировки.

УШИБ – повреждение тканей и органов без нарушения целости кожи.

УШУ – один из видов восточного единоборства, который в переводе с китайского означает «воинское мастерство».

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА ДЛЯ УДАРА (в боксе) – строго локализованные участки тела боксёра, удары по которым оказываются особенно эффективными.

салдарынан белсенділіктің және еңбек қабілетінің төмендеуінен пайда болған ағзаның жағдайы.

СУҒА КЕТУ – тыныс жолдарының сұйыққа толуы себепті (көбінесе сумен) өкпеге ауа баруының жетіспеуі.

ҰСТАУДАН КЕТУ (самбо күресінде) – ұстау әдісіне қарсы қолданылатын амал.

КӨПІРДЕН ШЫҒЫП КЕТУ (күресте) – көпірде тұрған қалыптан төрттағанға (етпетінен) аударылып түсу немесе тұрып кету.

ЕСЕПТЕУ (спортта) – спорттық жаттығуларды тиімді жоспарлаудың маңызды шарттарының бірі.

ҚАНТАЛАУ – тері жыртылмай-ақ, талшықтар мен мүшелердің жарақаттануы.

ҰШУ – қытай тілінен аударғанда «жауынгердің шеберлігі» деген ұғымды білдіретін шығыс жекпе-жегінің бір түрі.

ЖАНДЫ ЖЕР (бокста) – дарыған соққылар әсер ететін, боксшының денесіндегі өте сезімтал нүктелер.

Ф

ФАКЕЛ ОЛИМПИЙСКИЙ – см: Олимпийский факел.

ФАКЕЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА – см: эстафета Олимпийская.

ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНЫЕ (лат. federatio – синтез, объединение) – добровольные организации общественности для развития спорта.

ФЕРСИНГ – приём в боксе, заключающийся в беспрерывным нападении, проводимом активно и в быстром темпе.

ФЕХТОВАНИЕ (от нем. fechten – фехтовать, сражаться, бороться) – вид спорта, в основе которого лежит регламентированное правилами единоборство на одном из видов спортивного холодного оружия (рапире, сабле, шпаге).

ФЕХТОВАЛЬНЫЕ ПРИЁМЫ – одно или несколько движений, выполняемых фехто-

АЛАУ ОЛИМПИЯЛЫҚ – қара: Олимпиялық алау.

АЛАУ ЭСТАФЕТАСЫ – қара: Олимпиялық эстафета.

СПОРТ БІРЛЕСТІКТЕРІ (лат. federdtio – одақ, бірігу) – спортты дамыту үшін жұртшылық құрған ерікті, қоғамдық ұйым.

ФЕРСИНГ – бокстағы қатты қарқынмен шапшаң орындалатын үздіксіз шабуыл жасау әдісі.

САЙЫСУ (нем. Тілінен fechten – сайысу, төбелесу, алысу) – негізінде белгіленген тәртіп бойынша спорттық суық қарудың бір түрінен (рапира, қылыш, семсер) жекпе-жек өткізілетін спорт түрі.

САЙЫСУ ӘДІСІ – сайыскер бәсеке кезінде алдына қойған қайсыбір тәсілдің

вальщиком в бою с целью разрешения какой-либо тактической задачи.

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП – промежуток времени, необходимый фехтовальщику для выполнения без задержки одного простого фехтовального приёма.

ФИБА – Международная любительская федерация баскетбола. Создана в 1932 г.

ФИГУРНАЯ МАРШИРОВКА – передвижение группы спортсменов строевым шагом, бегом или другим способом, когда на ходу они образуют определенные фигуры.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ – один из красивых и увлекательных видов спорта, отличающийся высокой эмоциональностью и выразительностью движений; движения по льду по кривым линиям (дугам) на ребрах конька (одной или обеих ногах) с переменами направления, с разнообразными вращениями, прыжками и переходами (рис. 23).

есебін шешу максатында орындалатын бір немесе бірнеше қимылдар.

САЙЫСТЫҢ ҚАРҚЫНЫ – қарапайым сайыс әдісінің біреуін кідіріссіз орындауға сайыскерге қажетті жіберетін уақыттың арасы.

ФИБА – 1932 жылы құрылған баскетбол әуесқойларының халықаралық бірлестігі.

МӘНЕРЛІ ЖҮРУ – қатарласқан қадаммен, жүгіріп немесе басқаша бір түрмен жүріп бара жатып спортшылар тобының белгілі бір қимыл көріністерді бейнелеуі.

КОНЬКИМЕН МӘНЕРЛЕП СЫРҒАНАУ – сезім қызбалығымен және айқындылықпен конькидің қыры арқылы бір немесе екі қисық сызық (доға) жасап әртүрлі айналым, секіріс пен өзгерістерді орындап, бағытын өзгерте отырып, мәнерлі сырғанайтын спорттық өте әдемі, әрі әсерлі түрлерінің бірі.



Рис. 23. Фигурное катание на коньках.

ФИДЕ – Международная шахматная федерация. Организована в 1924 г. в Париже.

ФИЕ – Международная федерация фехтования. Создана в 1913 г.

ФИЖ – Международная федерация гимнастики. Основы этой федерации были заложены еще в 1881 г., когда образовался Европейский союз гимнастики.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КРИВАЯ УРОКА – графическая характеристика изменений функционального состояния организма, определяемая обычно по пульсу в различные периоды урока физического воспитания.

ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА – раздел физиологии человека, наука о влиянии мышеч-

ФИДЕ – 1924 жылы Парижде ұйымдастырылған Халықаралық шахмат бірлестігі.

ФИЕ – 1913 жылы құрылған Халықаралық сайыс бірлестігі.

ФИЖ – Халықаралық гимнастика бірлестігі. Бұл бірлестіктің негізі 1881 жылы Еуропаның гимнастика одағы құрылғанда қаланды.

САБАҚТЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ КЕСКІНДЕМЕСІ – дене тәрбиесі сабағының әр кезеңінде тамыр соғысына қарай тексерілетін ағза қызметінің өзгерістерге ұшырауының сызбасы.

СПОРТ ФИЗИОЛОГИЯСЫ – дене тәрбиесінің мақсаттарына байланысты адам

ных упражнений на функции организма человека в связи с задачами физического воспитания.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА (physike+togos): 1. нагрузка, вызывающая некоторый уровень физиологических сдвигов в организме. 2. тот уровень реакции организма спортсмена, (оцениваемый по физиологическим сдвигам) на некоторую физическую нагрузку.

ФИЗИОТЕРАПИЯ – один из разделов медицинской науки, физические методы лечения: водолечение, грязелечение, массаж, парафинолечение, светолечение, электролечение и др.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (phi-sis, cultura) – часть общей культуры общества; представляет собой совокупность достижений в деле оздоровления человечества и развития их физических способностей.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА (phy-sikos) – интенсивность и длительность мышечной работы, характеризующие степень физиологических сдвигов в организме.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – вид физического воспитания, имеющий непосредственно прикладную направленность (напр., специальная физическая подготовка спортсмена, пожарного, солдата), а также ступень физического воспитания, обеспечивающая предпосылки для специализации их деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА – направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей силовых, скоростных, кординационных, выносливости и гибкости.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

ағзасының қызметіндегі бұлшық ет жаттығуларының әсері туралы ғылым, адам физиологиясының бір тарауы.

ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ КҮШ ТҮСІРУ (physike+togos): 1. ағзаға күш түсудің әсерінен туатын кейбір физиологиялық өзгерістердің деңгейі. 2. спортшының тәніне (физиологиялық өзгерістердің деңгейіне сай) біршама күш түсуіне байланысы пайда болған әсердің өлшемі.

ФИЗИОТЕРАПИЯ – медицина ғылымының бір саласы, табиғи: сумен, балшықпен, сылаумен, қарамаймен, сәулемен, электр тоғымен емдеу әдістері және т.б. жатады.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ (phisis, cultura) – қоғам мәдениетінің ортақ бөлімі, адамзаттың денсаулығын жақсарту мен олардың дене бейімділігін дамыту саласындағы жетістіктердің жиынтығы.

ТӘНГЕ КҮШ ТҮСІРУ (physikos) – ағзадағы физиологиялық өзгерістердің деңгейін көрсететін бұлшық ет жұмыстарының жиілігі мен ұзақтығы.

ТӘН ДАЙЫНДЫҒЫ – тікелей мамандандырылған бағыттағы (мыс., спортшы өрт сөндіруші, жауынгерлер үшін арнайы дене дайындығы) және мамандандырылған қызмет үшін (жалпы тән дайындығы) алғашқы дене дайындығына мамандануды алғышарттарын қамтамасыз ететін сатылар.

СПОРТШЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ДАЙЫНДЫҒЫ – спортшы мүсінінің қалыптасуы, оның тән мүмкіндігінің артуы, күш, шапшаңдық тендік қалпы, төзімділік және иілгіштік сияқты қасиеттерді жетілдіру, денсаулықты нығайту және қорғау бағытындағы деңгейі.

ТӘН ӘЗІРЛІГІ – белгілі дәрежеде дене тәрбиесі дайындығының сапасы, қимылқозғалыс пен көптеген жұмыстарды белгілі бір қызметті табыспен орындау дағдылары қалыптасқан, алға қойылған мақсатты қызметті орындау қолдарынан келетін дене дайындығының нәтижесі.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ (рекреация – отдых, развлечение) – использования любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.), в целях физического развития и укрепление здоровья.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности:

сила – способность в процессе двигательных действий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

быстрота – способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов;

выносливость – способность противостоять утомлению при двигательной деятельности, совершать продолжительную работу;

ловкость – способность координировать движения, преобразовывать их и переключаться от одних точно координированных действий к другим в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

гибкость – в отличие от основных физических качеств относится не столько к функциональным свойствам человека, сколько к анатомо-физиологическим признакам его опорно-двигательного аппарата;

закономерности развития физических качеств развиваются согласно общим закономерностям физического воспитания;

воспитание физически х качеств – одна из основных сторон физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – одна из сторон воспитания в целом; организованный процесс всестороннего развития физических способностей, формирования и совершенствования жизненно важных двигательных навыков и умений человека.

ДАМЫЛДАУ (рекреация – тыныгу, көңіл көтеру) – дене дамуы мен денсаулықты нығайту мақсатымен кез келген белсенді қимыл-қозғалыс түрлерін (дене жаттығулары, ойындар, кол жұмысы және т.б.) пайдалану.

ТӘН САПАСЫ – адамның дене дайындығын, оның қимыл-қозғалыс қызметіне бейімділігінің сапалық қасиеті:

күш – қимыл-қозғалыс әрекет-терінің барысында пайда болатын карсы күштен асып түсу немесе оған бұлшық еттердің жиырылуы есебінен қарсы тұру;

жылдамдық – белгілі дәрежедегі жүйке-бұлшық еттер сезімталдығының тездігі арқасында қимыл-қозғалыстар жасауға бейімделу қасиеті;

шыдамдылық – қимыл-қозғалыс қызметі кезінде шаршап шалдығуға қарсы тұра білу қасиеті, ұзақ уақыт жұмыс істей білу;

ептілік – жағдайдың өзгеру талабына байланысты белгіленген әрекеттің бірінен екіншісіне көшудегі дәл қимыл-қозғалысқа бейім-делу, оларды өзгерту және бақылай білу;

иілгіштік – адамның атқару қызметі қасиетінің тән сапасының негізгі ерекшелігінен өзгешелігі оның қимыл-қозғалыс мүшелерінің анатомиялық-физиологиялық белгісі;

тән сапасы дамуының заңдылықтары – дене тәрбиесінің жалпы заңдылықтарына сәйкес даму;

тән сапасын тәрбиелеу – дене тәрбиесінің негізгі бөлімдерінің бір қыры.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – тән тәрбиесіндегі алға қойған мақсаттарды орындауға бағытталған қимыл-қозғалыс әрекеттері.

ТӘН ТӘРБИЕСІ – жан-жақты дене тәрбиесі дағдыларын ұйымдастыру жолдары, өмірге қажетті қимыл-қозғалыс түрлерін қалыптастыру мен жетілдіру және адамның шеберлігін шыңдау үстіндегі жалпы тәрбиенің бір қыры.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – направлено на решение задач воспитания детей.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ – воспитание, направленное осуществлять воспитание всесторонне развитых, будущих активных граждан в каждой семье.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ, КОЛЛЕДЖЕ – составная часть всей учебно-воспитательной работы. Разрешая свои специфические задачи – укрепления здоровья, содействия нормальному физическому развитию и закаливанию учащихся, – обеспечивает воспитание физических способностей учеников.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – закономерный процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни.

ФИЗКУЛЬТУРНИК – человек, использующий средства физической культуры в целях оздоровления, развития физических и духовных сил, приобретения необходимых в жизни двигательных навыков и умений, гигиенических привычек.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ – массовое самодеятельное движение за широкое развитие физической культуры и спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАРАДЫ – массовые красочные выступления физкультурников, посвященные наиболее важным событиям общественной жизни, демонстрирующие успехи физкультурного движения.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ОРГАНИЗАТОР (физорг) – активный спортсмен-общественник.

ФИКСАЦИЯ (в тяжёлой атлетике) – неподвижное положение атлета со штангой на выпрямленных вверх руках при прямых ногах и туловище.

ФИЛА – Международная любительская федерация борьбы. Образована в 1921 г.

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ – балалар тәрбиесінің мақсаттарын шешуге бағытталған.

ОТБАСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ – әртүрлі мемлекеттердің жан-жақты дайындығы бар белсенді азаматтарын тәрбиелеуге бағытталған отбасындағы тәрбие жұмысы.

МЕКТЕПТЕР МЕН КОЛЛЕДЖДЕРДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ – оқу тәрбиесі жұмыстарының құрамды бөліктерінің бірі. Оның негізгі міндеттері – оқушылардың дұрыс дене бітімі дамуы мен шынығуына жағдай жасау, олардың денсаулығын нығайту, дене дамуын қамтамасыз ету.

ТӘН ДАМУЫ – тұрмыс жағдайы және ішкі себеп-салдарға байланысты адам тәнінің марфологиялық және табиғи заңдылыққа сәйкес даму процессі және оның сапасы мен мүмкіншілігі.

ФИЗКУЛЬТУРАШЫ – дене тәрбиесін денсаулықты жақсарту мақсатында, дене және рухани күштерді дамыту, өмірге қажетті қимыл-қозғалыс дағдылары мен оны пайдалана білуді, тазалық сақтау әдеттерін орындаушы адам.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚОЗҒАЛЫСЫ – дене тәрбиесі мен спорттың кең тарауы жолындағы бұқаралық қозғалыс.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ШЕРУЛЕРІ – қоғам өміріндегі өте маңызды оқиғаларға арналған, дене тәрбиесінің табыстарын көрсететін физкультурашылардың безендірілген бұқаралық шеруі.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҰЙЫМДАСТЫРУШЫСЫ (физорг) – қоғамшыл, белсенді спортшы.

ҰСТАУ (ауыр атлетикада) – аяқ пен дене тіптік қалпында тұрған жағдайда тұзу көтерілген қолдың ұшында зілтемірді ұстап тұрған атлет.

ФИЛА – 1921 жылы ұйымдастырылған Халықаралық күрес әуесқойларының бірлестігі.

ФИЛАТЕЛИЯ ОЛИМПИЙСКАЯ – коллекционирование знаков почтовой оплаты, посвящённых Олимпийской тематике.

ФИЛЬМЫ СПОРТИВНЫЕ – пропаганда физической культуры и спорта средствами кино.

ФИЛЬЦ (нем. Filz — войлок) – тонкий плотный войлок для изготовления высококачественного конского снаряжения.

ФИМС – Международная федерация спортивной медицины. Основана в 1928 г.

ФИНА – Международная любительская федерация плавания. Создана в 1908 г. в Лондоне.

ФИНАЛ (в спорте) – заключительная (решающая) часть соревнований, в которой определяется победитель.

ФИНИШ – конечная (точка, линия) дистанция состязаний.

ФИРН – масса крупнозернистого снега и прозрачных ледяных зерен, часто переслаивающаяся льдом, накапливающаяся выше снеговой линии.

ФИС – Международная лыжная федерация, основанная в 1910 г. в Осло.

ФИСА – Международная федерация гребли, созданная по инициативе Итальянской федерации гребли в 1892 г. в Турине (Италия).

ФИТА – Международная федерация стрельбы из лука, основанная в 1931 г. во Львове.

ФИФА – Международная федерация футбола. Создана в 1904 в Париже.

ФИХ – Международная федерация травяного хоккея, основанная в 1924 г.

ФЛАНГ – правая и левая оконечность (правый фланг, левый фланг). При поворотах строя названия флангов не меняются.

ФЛАГ ПРОТЕСТА (в парусном спорте) – предусмотренный гоночной инструкцией флаг, поднимаемый на видном месте яхтой, протестующей по поводу нарушения правил другой яхтой.

ФЛАГИ СИГНАЛЬНЫЕ – служат для подачи сигналов участникам во время автомобильных, мотоциклетных, некоторых конных соревнований.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ФИЛАТЕЛИЯ – Олимпиялық тақырыпқа арналған почта төлемақыларының белгілерін жинау.

СПОРТ ФИЛЬМДЕРІ – кино арқылы дене тәрбиесі мен спортты насихаттау.

КИІЗ (нем. Filz — войлок) – сапалы ат жабдығын дайындауға арналған, жұқа, тығыз киіз.

ФИМС – негізі 1928 жылы қаланған спорт медицинасының Халықаралық бірлестігі.

ФИНА – 1908 жылы Лондонда құ-рылған жүзу әуесқойларының Халықаралық бірлестігі.

АҚТЫҚ БӘСЕКЕ (спортта) – жеңімпазды анықтайтын жарыстың ең соңғы (шешуші) бөлігі.

МӘРЕ – қашықтыққа жарысудағы ең соңғы сызық (нүкте).

МҰЗДАҚ — мұзбен астасып кеткен жылтыр мұз қиыршықтары мен ірі қар түйіршіктерінің қардың бетіне жиналған көлемді бөлігі.

ФИС – негізгі 1910 жылы Ослада қаланған шаңғылардың Халықаралық бірлестігі.

ФИСА – Италия қайық есу қауымдастығының ұсынысымен 1892 жылы Турин (Италия) қаласында құрылған Халықаралық қайық есу бірлестігі.

ФИТА – негізгі 1931 жылы Львовита қаланған Халықаралық садақ тарту бірлестігі.

ФИФА – 1904 жылы Парижде құрылған Халықаралық футбол бірлестігі.

ФИХ – негізгі 1924 жылы қаланған Халықаралық көгалдағы хоккей бірлестігі.

ҚАПТАЛ – саптың оң және сол (оң қаптал, сол қаптал) қанаттары. Бұрылған кезде сап қапталдарының атаулары өзгермейді.

НАРАЗЫЛЫҚ ЖАЛАУЫ (желкен спортында) – басқа қайық жарыс ережесін бұзғанда жарыс ережесі бойынша наразылық білдірген қайықтың көтеретін жалауы.

БЕЛГІ ЖАЛАУЛАРЫ – автомобиль, мотоцикл және кейбір ат жарыстарында қатысушыларға белгі ретінде көрсетілетін жалаулар.

ФЛЯГА ВЕЛОСИПЕДНАЯ – цилиндрический сосуд для жидких продуктов, которыми велосипедист питается во время продолжительных соревнований и тренировок.

ФЛЯК (флик-фляк, переворот назад) – выполняется прыжком с двух ног вверх-назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части (до опоры на руки), сгибаясь во второй (прыжок с рук на ноги – курбет).

ФОЛ (в баскетболе) – штрафное наказание за несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения.

ФОНОКАРДИОГРАФИЯ – метод исследования сердца, основанный на графической регистрации звуковых явлений сердца, сопровождающих его работу.

ФОРМА СПОРТИВНАЯ – одежда установленного стиля, цвета, покроя.

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ – в процессе физического воспитания используются разнообразные формы и тренировки: урок, самостоятельные занятия, состязания, походы и др.

ФОТОФИНИШ – фотографирование (киносъемки) линии заканчивающих бег, гонки или скачки, которое позволяет точно определить, кто из 2 или нескольких спортсменов (машин или лошадей) пересек линию финиша первым, если они и подошли к ней почти одновременно.

ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС – вид спорта, в котором разрешаются удары руками и ногами. Зародился под названием «Савват» во Франции в XIX в..

ФРИСТАЙЛ – олимпийский зимний вид спорта, который включает в себя балет, акробатические прыжки и могул.

ФРОНТ – сторона строя, в которую спортсмены обращены лицом, имея правый фланг справа.

ФУКС (в бильярде) – шар, упавший в лузу неожиданно, непредвиденно.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБА – исследование функционального состояния орга-

ВЕЛОСИПЕДШІЛЕР ҚҰТЫСЫ – ұзаққа созылатын жарыстар мен жаттығулар кезінде велосипедшілер тамақтанатын сұйық ас құйылатын сопақша ыдыс.

ФЛЯК (флик-фляк, артқа айналу) – екі фазамен айналып: бірінші бөлімінде шалқайып, (қолдары жерге тірелгенше), сосын бүгіліп барып (қолдардан аяққа айналып) екі аяқпен жоғары-артқа секіріп орындалатын қимыл.

ФОЛ (баскетболда) – қарсы ойыншымен соқтығысқанда ережені сақтамағаны немесе спортқа жат дөрекі мінез көрсеткені үшін берілетін айып жазасы.

ФОНОКАРДИОГРАФИЯ – жүректің жұмысын оның дыбыс есітіліміне байланысты сызып, тіркеуге негізделген зарттеу тәсілі.

СПОРТ КИІМІ – таңдап алған стилі, түсі, үлгісі бірдей киім.

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН ШҰҒЫЛДАНУДЫҢ ТҮРЛЕРІ – денетәрбиесінің барысында жаттығу, сабақ, өз бетімен айналысу, жарыс, жорық сияқты т.б. түрлері пайдаланылады.

ФОТОМӘРЕ – бір немесе бірнеше спортшылардың (машиналар немесе аттар) мәре сызығын бір мезгілде жетіп бірдей қиып өтетін жағдайында, олардың қайсысының бірінші болғанын мәре сызығын фотосуретке (киноға) түсіріп алу арқылы анықтау.

ФРАНЦУЗ БОКСЫ – қолмен ұруға және аяқпен тебуге бірдей рұқсат берілетін спорт түрі. «Савват» деген атпен XIX ғасырда Францияда пайда болған.

ФРИСТАЙЛ – балет, акробатикалық секіріс және могулдық бастарын біріктірген олимпиялық қысқы спорт түрі.

БЕТ – оң қаптал оң жаққа орналасып қатарда тұрған (жүрген) спортшылардың бетінің қарсы тұсқа қарауы.

ФУКС (бильярдта) – ойламаған, күтпеген жерден торкалтаға түскен шар.

МІНДЕТТІ ТЕКСЕРУ – тән мүшелерін және тәнді түгелдей ол жұмыс атқарып

на, системы органов или организма в целом в условиях их деятельности.

ФУТБОЛ (англ. «foot» — стопа и «ball» — мяч) – командная спортивная игра. Местом для игры международных соревнованиях служит прямоугольное поле размером 100–110×64-75 м, согласно утвержденным правилам. Поверхность поля размечается линиями (рис. 24).

ФУТБОЛЬНАЯ ПРОГРАММА – небольшое, чаще всего малоформатное печатное издание, посвящённое одному или нескольким футбольным матчам.

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ – общественная или частная организация, которая объединяет играющих в футбол.

ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ БОЛЕЛЬЩИКА – объеденение любителей спорта, приверженцы какого-либо клуба (команды), остро переживающего за егоуспехи и неудачи в ходе соревновании.

түрған жағдайдағы қалыпты қызметін зерттеу.

ФУТБОЛ (ағыл. «foot» — табан «ball» — доп) – командалық спорт ойыны. Халықаралық жарыстар көлемі 90-120×45-90 метрлік төрт-бұрышты алаңда бекітілген ереже бойынша өтеді. Алаңның беті сызықтармен бөлінген.

ФУТБОЛ БАҒДАРЛАМАСЫ – бір немесе бірнеше футбол кездесулеріне арналған кішкентай, көбінесе кіші көлемді басылым.

ФУТБОЛШЫЛАР КЛУБЫ – футболмен айналысушыларды біріктіретін қоғамдық немесе жекеменшік ұйым.

ЖАНКҮЙЕРЛЕРДІҢ ФУТБОЛ КЛУБЫ – қайсыбір клубтың (командаңың) жарыстар барысындағы табыстары мен сәтсіздіктеріне жаны күйіп, жақтайтын спортты жақсы көрушілердің бірлестігі.

Х

ХАН-ТЕНГРИ – пик (7012 м) в Центральном Тянь-Шане, одна из красивейших вершин мира.

ХАРАКТЕР – совокупность существенных, стержневых свойств личности, отличающих человека как члена общества, и проявляющихся постоянно во всех многообразных видах его деятельности: в учении и труде, в играх и развлечениях, в спортивной деятельности, во взаимоотношениях с другими людьми и т. д.

ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЯ – особенность выполнения упражнения.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИЖЕНИЙ – это те их особенности, по которым различают выполнение движений во времени и пространстве под действием приложенных сил.

ХАРАКТЕР НАГРУЗКИ – термин, употребляемый применительно к разным классификациям нагрузки.

ХАРАТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНА – количественные показатели физического

ХАН-ТӘҢІРІ – орталық Тянь-Шаньда орналаскан әлемдегі ең әдемі шыңдардың (7012 м.) бірі.

МІНЕЗ – қоғамның мүшесі ретінде адамның сан-салалы қызметімен және оның көптеген түрлерінде: оқу мен еңбекте, ойындар және көңіл көтеруде, спортпен айналысқанда, басқа адамдармен өзара қарым-қатынастарында және т.б. ерекшеліктерін көрсететін жеке ба-сы қасиеттерінің негізгі жиынтығы.

ҚИМЫЛДЫ СИПАТТАУ – жаттығуларды орындау ерекшеліктері.

ҚИМЫЛ СИПАТТАМАСЫ – жұмсаған күштің әсерінен қимыл-қозғалыстың уақыт пен кеңістіктің әсеріне байланысты өзгеруін анықтау, ерекшеліктері.

ТҮСКЕН КҮШТІҢ САЛМАҒЫ – әртүрлі күш өлшемдерінің көлемін білдіруге қолданылатын атау.

СПОРТШЫНЫҢ МІНЕЗДЕМЕСІ – спортшының дене дамуының, спорттық

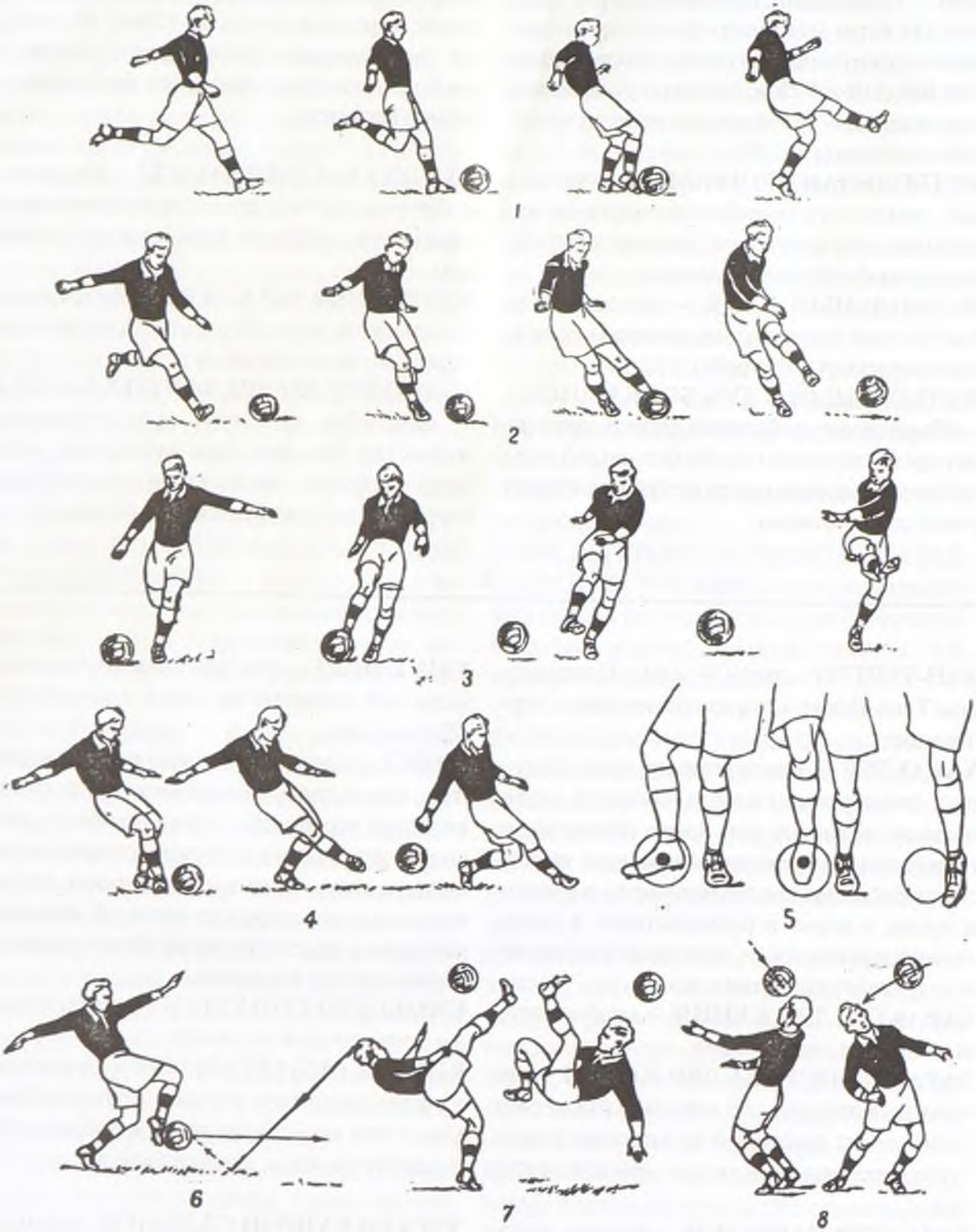


Рис. 24. Футбол

развития, спортивной подготовленности и психологических возможностей спортсмена.

ХВАТ 1. (в акробатике) – различные способы захвата рук партнера в парных упражнениях и пирамидах.
2. (в тяжелой атлетике) – расстояние между кистями рук при захвате грифа для подъёма штанги.
3. (в спортивной гимнастике) – определения способа удержания гимнаста на гимнастическом снаряде. Применяется хват: сверху, глубокий, разный, обратный, наружный, внутренний.

ХВАТКА ОРУЖИЯ – способ держания рукоятки пистолета или револьвера при стрельбе.

ХЕЛИНГ – старинная национальная ирландская игра, представляющая собой своего рода хоккей на траве.

ХЕРДЕЛЬ – забор из прутьев, плотно набитых в деревянную раму.

ХИЖИНА (туристская) – небольшой, примитивно построенный домик в безлюдных местах вдали от населенных пунктов.

ХИ-ЛИ (пелота) – спортивная игра с мячом и ракеткой. На языке басков хи-ли означает «свадебный фестиваль».

ХЛЫСТ – вспомогательное средство управления лошадыми, использование которого ограничено правилами конного спорта и ипподромных испытаний лошадей. Так, хлысты не применяют на соревнованиях по выездке, а также при скачках на лошадях в возрасте до 2 лет.

ХОД (в шахматах и шашках) – передвижение с одного поля на другую или взятие фигуры противника.

ХОДЫ ЛЫЖНЫЕ – способы передвижения на лыжах. Ходы лыжные бывают попеременные, одновременные комбинированные и коньковые (рис. 25).

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ – командная спортивная игра. Проходит на травяном поле, каждая из команд стремится большее число раз забить клюшками мяч в ворота противника и не пропустить его в свои ворота.

дайындығының және психологиялық мүмкіншілігінің сандық көрсеткіші.

ҰСТАУ 1. (акробатикада) – жұптасып өнер көрсету мен пирамидаларда әріптесінің қолынан түрліше ұстау.
2. (ауыр атлетикада) – зілтемірді көтерген кездегі белтемірді ұстаған саусақтардың аралығы.
3. (спорттық гимнастикада) – гимнастика жабдығынан ұстаудың әдісі. Үстінен, қамтып, әртүрлі, сырттан, қайырып, іштен оран ұстау болып бөлінеді.

ҚАРУДЫ ҰСТАУ – нысана көздеу негізінде пистолет пен револьвердің құндағынан ұстау әдістері.

ХЕЛИНГ – көгалдағы хоккейге ұқсас ирландықтардың ұлттық байырғы спорт ойыны.

ҚОРШАУ – ағаш қалыпқа тығындап бекітілген шабықтардан жасалған қабырға.

ЛАШЫҚ (туризмде) – адамдар тұратын жерден алыста елсіз мекендерде салынған қарапайым, кішкентай үйшік.

ХИ-ЛИ (пелота) – доппен және ракеткамен ойнайтын спорт ойыны. Басктердің тілінде хи-ли «үйлену фестивалі» дегенді білдіреді.

ДОЙЫР – жылқыны бәйге алаңында сынауды басқару және оны үйрету кезінде пайдалануға шек қойылған, бірақ оларды басқаруда қолданылатын қосымша жабдық. Атшабыс кезінде және жасы 2-ге толмаған жас жылқыларға дойырды жұмсауға болмайды.

ЖҮРУ (шахмат пен дойбыда) – бір шаршыдан екіншісіне фигуралардың жүруі немесе жеуі.

ШАҢҒЫМЕН ЖҮРУ – шаңғымен жүру әдістері. Шаңғымен жүру алмасып, бірге, аралас жүру және конькише жүру болып бөлінеді.

КӨГАЛДАҒЫ ХОККЕЙ – командалық спорт ойыны. Көгал өскен алаңда әр команда қарсыластарының қақпасына мейлінше көп доп соғып, өз қақпаларына допты аз жіберуге тырысады.

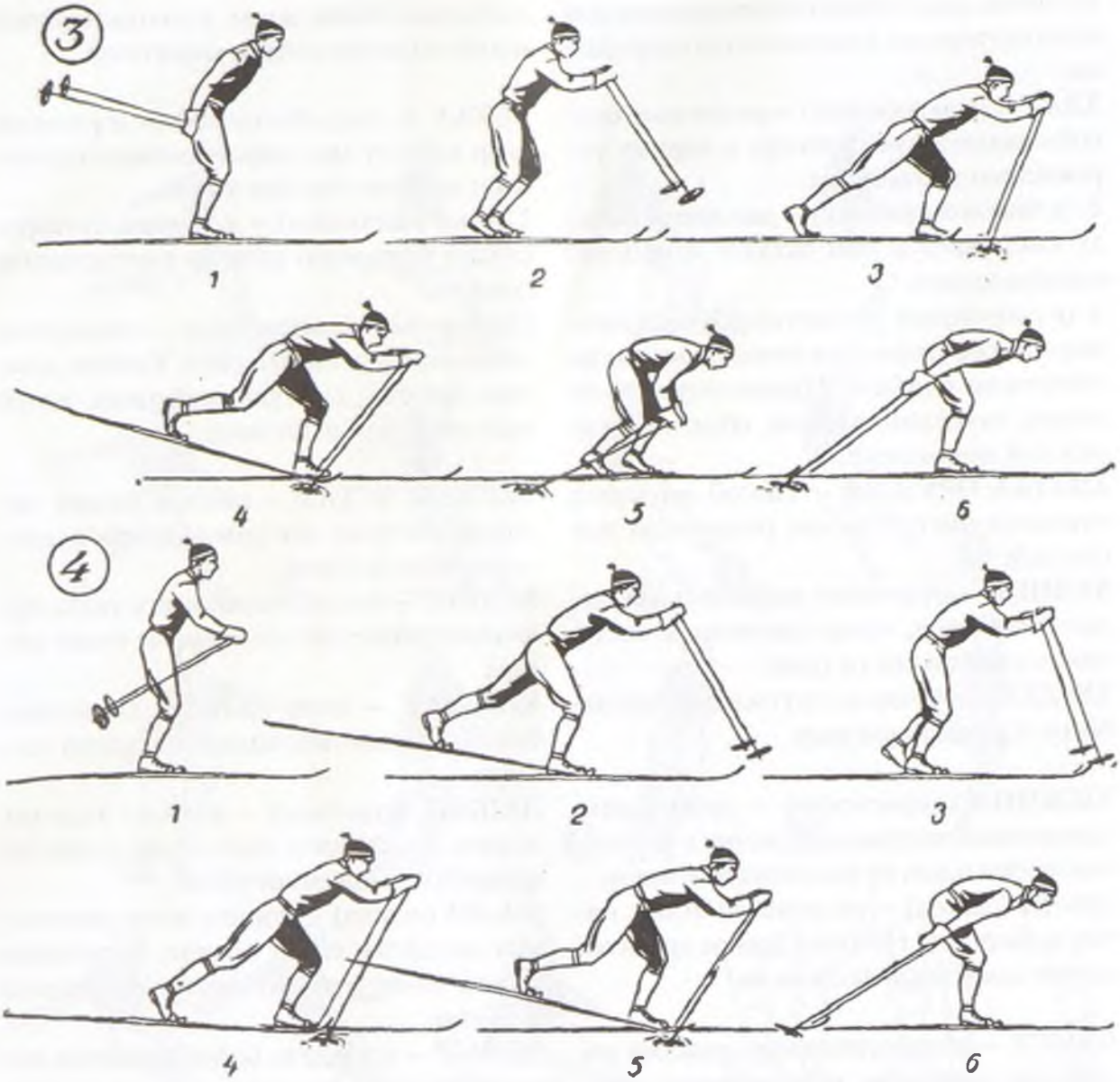


Рис. 25. Ходы лыжные

ХОККЕЙ С МЯЧОМ – командная спортивная игра, которая проводится на ледовом поле. Игроки команды, состоящие из 11 человек, передвигаются на коньках и имеют, за исключением вратаря, деревянные клюшки.

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ – командная спортивная игра, проходящая на специальных кортах (рис. 26).

ХОЛКА – анатомическое образование в передней части спины лошади, основу которого составляют 3 – 10-й грудные позвонки, а также мощные связки и мышцы, идущие к шее, передним конечностям и ребрям.

ДОПТЫ ХОККЕЙ – мұз айдынында өткізілетін командалық спорт ойыны. Конькимен жүрген 11 адамнан құралған команданың, қақпашыдан басқа барлық ойыншыларында ойнайтын таяқ болады.

ШАЙБАЛЫ ХОККЕЙ – арнайы корттарда өткізілетін командалық спорт ойыны.

ЖАЛ – негізі 3-10-шы төс омыртқаларынан алдыңғы иық пен қабырғалардың күшті буындары және бұлшық еттерінен басталатын жылқы арқасының алыңғы жағындағы анатомиялық құрылым.

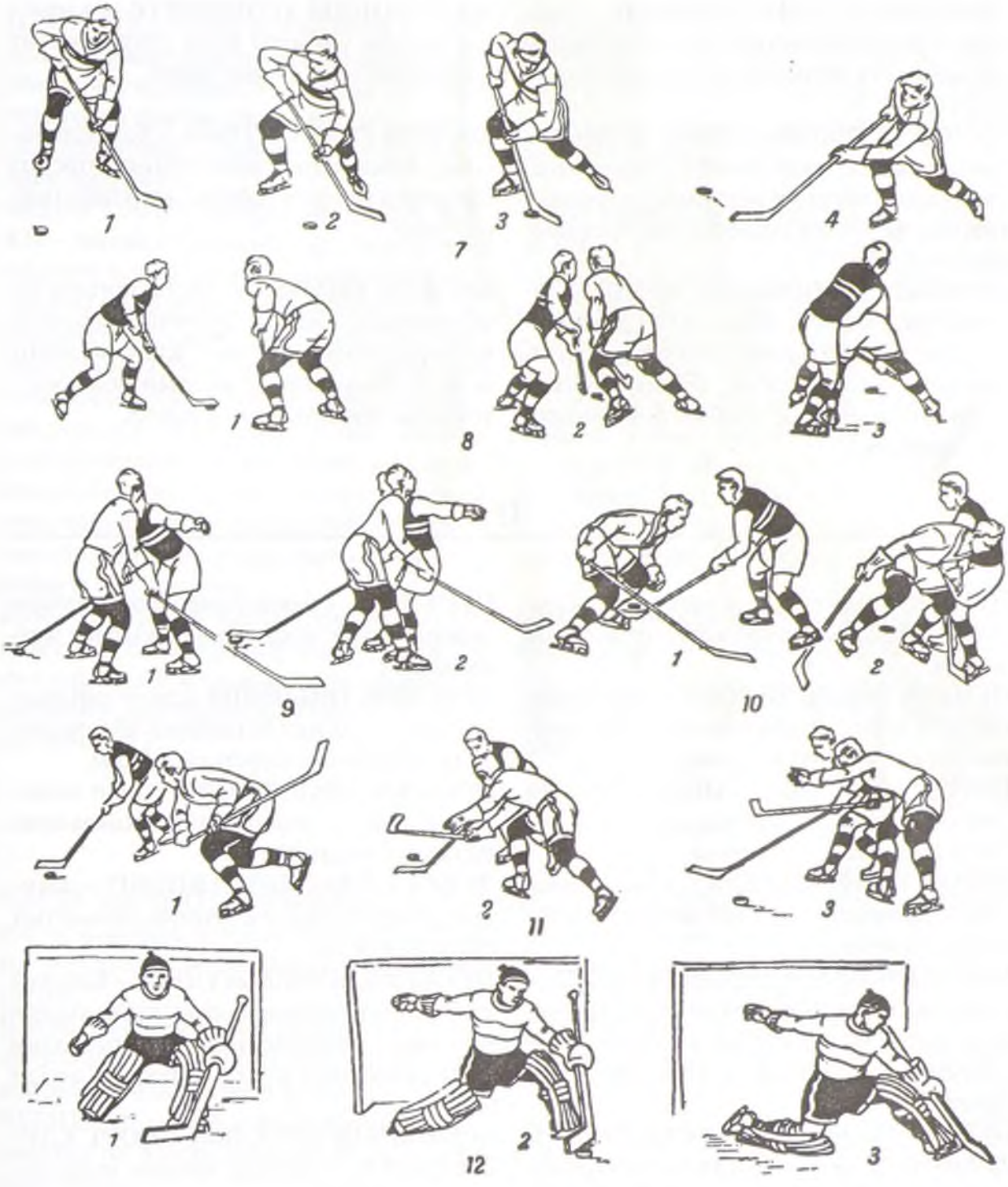


Рис. 26. Хоккей с шайбой.

ХОМУТ – часть конской упряжи, которая служит для передачи тягового усилия лошади на повозку или сельскохозяйственное орудие.

ХРОНОМЕТРИЯ (от греч. chrones – время и metreo – мера) – используется для регрестрициии временных показателей спортивных результатов.

ҚАМЫТ – ауылшаруашылығы құрал-саймандарын сүйреуде атқа күш беретін ертұрман жабдықтарының бірі.

ХРОНОМЕТРИЯ (грек. chrones – уақыт және metreo – өлшеу) – спорттық көрсеткіштердің уақытша нәтижелерін тізу үшін қолданылатын құрал.

ХРОНОМЕТР ЭЛЕКТРОННЫЙ – прибор, предназначенный для регистрации времени в соревновании с точностью до 0,001 сек.

ЭЛЕКТРОНДЫ ХРОНОМЕТР – жарыстар кезінде уақытты 0,001 секунд уақыт дәлдікпен өлшей алатын аспап.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА – гимнастика со спортивной направленностью, включающая в программу упражнения без предметов, с предметами и неопорные прыжки.

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА – бағдарламасына затсыз, затпен және таяныш-тіреусіз секірістер енген спорттық бағыттағы гимнастика.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ – система физических упражнений, преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, особой утонченностью движений.

КӨРКЕМ ҚИМЫЛ – басты бағыты би ырғағымен, ерекше сезімталдығымен, көбінесе нәзіктілігімен және мазмұнмәнділігімен, айқындасатын дене жаттығулары жиынтығының жүйесі.

Ц

ЦЕЙТНОТ – недостаток времени на обдумывание ходов в шахматной или шашечной партии.

ЦЕЙТНОТ – шахмат немесе дойбы ойындарында жүріс жасау үшін уақыттың жетпей қалуы.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ИГРОК (в спортивных играх) – игрок, который находится в центре средней зоны поля (площадки).

ОРТАЛЫҚ ОЙЫНШЫ (спорт ойындарындағы) – алаңның (албардың) орталық аумағында ортада жүретін спортшы.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК (в спортивных играх) – игрок, который находятся в центре зоны защиты.

ОРТАЛЫҚ ШАБУЫЛШЫ (спорт ойындарындағы) – шабуыл аумағының орта тұсындағы ойыншы.

ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ ТЕЛА – точка приложения равнодействующей всех сил тяжести тела человека.

ДЕНЕ САЛМАҒЫНЫҢ КІНДІГІ – адамның денесіне біркелкі түсетін салмақтың орталық нүктесі.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА – основная часть нерв-ной системы человека и животных, состоящая из скопления нейронов, т. е. нервных клеток с их отростками.

ОРТАЛЫҚ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ – біріккен жүйке талшықтарынан яғни жүйке тіндері мен оның өсінділерінен тұратын адам және жануарлар жүйке жүйесінің негізгі бөлігі.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ АРМИИ (ЦСКА) – крупнейшая спортивная организация Министерства Вооруженных Сил.

АРМИЯНЫҢ ОРТАЛЫҚ СПОРТ КЛУБЫ (ЦСКА) – қарулы күштер министрлігінің ең ірі спорт ұйымы.

ЦЕНТР ЗАЛА (площадки) – точка, находящаяся посередине зала (площадки).

ЗАЛДЫҢ (албардың) **ОРТАСЫ** – бөлменің (албардың) дәл ортасындағы нүкте.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ – повторение ряда движений, сле-дующих друг за другом в одном и том же порядке непрерывно.

ҚИМЫЛ РЕТТІЛІГІ – бірінен соң бірі белгілі бір тәртіппен үздіксіз қайталанып отыратын кейбір қимылдар.

ЦИРК ГОРНЫЙ – чашеобразное углубление в горах с крутыми стенами и полувогнутым днищем

ТАУДАҒЫ АПАН – ернеуі тіптік, түбі иіліп келген, іші үнемі қар мен мұз, мұздаққа толы болатын таудағы шұңқыр.

ЦУГЦВАНГ – такие положения в шахматной или шашечной партии, в которых необходимость делать очередной ход явно невыгодна для одной из сторон и ведет к определенному ухудшению позиции или даже проигрышу.

ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ – направлением работы Центра олимпийской подготовки являются: централизованная подготовка спортивного резерва, кандидатов и членов национальной сборной команды РК; реализация учебно-тренировочных членов подготовки спортсменов; участие спортсменов в международных соревнованиях; обеспечение медико-биологических, профилактических и восстановительных мероприятий; обеспечение спортсменов табельной спортивной формой и инвентарём.

ЦИКЛОГРАФИЯ (от греч. слова – kyklos, колесо) – специальный вид фотографии для фиксации в одном кадре траектории движения, как отдельных точек, так и целых объектов.

ЦУГЦВАНГ – жүрушіге өте қолайсыз, нәтижесінде жағдайы нашарлап кететін тіпті ұтылуға әкеліп соқтыратын бірақ амалсыздан жүрілетін шахмат пен дойбы ойындарындағы жағдай.

ОЛИМПИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ОРТАЛЫҒЫ – Олимпиялық дайындық оорталығының жұмыс бағыты: спорт ізбасарларын, ҚР құрама командаларының мүшелері мен оған кандидаттарды бір орталықтан дайындау; спортшыларды әзірлеудің оқу-жаттығу жұмыстарын; оларды халықаралық жарыстарға қатысуын іске асыру; дәрігерлік-биологиялық, сақтандыру мен тынықтыру шаралары; сол сияқты спортшыларды киіммен, құрал жабдықтармен қамтамасыз ету болып табылады.

ЦИКЛОГРАФИЯ (грек. kyklos – доңғалақ саннан шыққан) – бір кадрде қозғалыстың тізбегін, сол сияқты жеке нүктелерді бүтін тұлғаларды суретке түсіре алатын арнайы жабдық.

Ч

ЧАСЫ ЧИСТОГО ВРЕМЕНИ – прибор, отсчитывающий и демонстрирующий время соревнований по различным видам спорта.

ЧАСЫ ШТРАФНОГО ВРЕМЕНИ – отсчитывают и демонстрируют время для оштрафованного игрока в хоккее.

ЧЕМПИОН – спортсмен (команда), победивший на чемпионате по какому-либо виду спорта.

ЧЕТВЁРКА (мужская группа) – вид спортивной акробатики в исполнении четырех мужчин.

ЧЕХОЛ – общее название покрышек, предназначенных для предохранения спортивных изделий от механических повреждений, пыли или атмосферных осадков.

ЧИСТАЯ ПОБЕДА (в борьбе) – выигрыш в схватке, в которой борец кладёт своего соперника на лопатки.

ТАЗА УАҚЫТТЫҢ САҒАТЫ – кейбір спорт түрлерінде таза уақытты көрсетіп және есепке алып отыратын аспап.

АЙЫП УАҚЫТЫНЫҢ САҒАТЫ – айыпталған хоккейшінің уақытын есептейтін әрі көрсететін аспап.

ЧЕМПИОН – қайсыбір спорт түрінен өткен чемпионатта жеңіске жеткен спортшы (команда).

ТӨРТТІК (ерлер тобы) – төрт ер кісі орындайтын спорттық акробатиканың түрі.

ҚАПТАМА – спорт құралдарын бір нәрсеге тиіп зақымданудан немесе шаңданудан, су болудан сақтауға арналған жабдықтардың жалпы атауы.

ТАЗА ЖЕҢІС (күресте) – белдескен балуанның өзінің қарсыласының жауырынын кілемге тигізіп ұтуы.

ЧОВГАН – национальная конно-спортивная игра тюркских народов, известна в Казахстане более 1000 лет.

ЧОГОРИ («Большая гора» – на языке балти) – пик горного массива в Каракоруме (8611 м), в верховьях ледника Балторо.

ЧО-ОЙЮ – седьмая по высоте среди восьмитысячников вершина мира (8153 м)., расположенная в Главном Гималайском хребте.

ЧУВСТВО ВОДЫ – сложное восприятие пловцом сопротивления воды.

ЧУЧЕЛА ОХОТНИЧЬИ – манекены уток, тетеревов и других птиц, применяемые на охоте для подманивания дичи.

ЧУЧЕЛО БОРЦОВСКОЕ – туго набитый брезентовый (кожаный) мешок, который употребляется борцами для тренировочных упражнений.

ШӨГЕН – Қазақстанда 1000 жылдан астам уақыт бойы белгілі, түркітектес халықтардың ұлттық ат спорты ойындары.

ЧОГОРИ (балти тілінде «Үлкен тау») – Балторо мұздағының бастауына орналасқан Қаракорым тау жотасындағы шың (8611 м).

ЧО-ОЙЮ – Үлкен Гималай сілеміне орналасқан сегізмыңдықтардың арасында жетінші орындағы шың (8153 м).

СУДЫ СЕЗІНУ – жүзгіштің судың қарсыласу құбылысын сезінуі.

ТҰЛЫП (аңшылықта) – құс-құтандарды еліктіріп жақындататын үйректердің, құрлардың тұлыптары.

ТҰЛЫП (күресте) – балуандар әдістерді орындап жаттығуы үшін пайдаланатын іші тығыздалған брезент (былғары) қап.

Ш

ШАГИ В БОКСЕ – способ перемещения боксёра по рингу. Различают обычный шаг и приставной.

ШАГ ПЛОВЦА – расстояние, на которое перемещается пловец за один цикл движений.

ШАЙБА ХОККЕЙНАЯ – резиновый плоский круглый диск, употребляемый при игре в хоккей с шайбой.

ШАМПИНЬОН (в стрельбе) – приспособление для поддержания винтовок произвольного образца при стрельбе стоя.

ШАРОМ (в бильярде) – играть так, чтобы биток ударил по шару, который положит в лузу другой шар.

ШАФЛБОД – игра, имеющая общее сходство с боулингом и кёрлингом, которая зародилась в Персии ок. 1700 до н. э.

ШАХ – нападение на короля в шахматной партии.

ШАХМАТНАЯ ЗАДАЧА – искусственно составленная шахматная позиция, в которой требуется дать мат в определенное количество ходов.

ШАХМАТНАЯ КОМПОЗИЦИЯ – особая область шахматного творчества, в которой эстетический элемент имеет преобладающее значение.

БОКСШЫНЫҢ ҚАДАМДАРЫ – боксшының рингте орнын өзгертуі. Жәй және жалғастыра қадымдау болып бөлінеді.

ЖҮЗГІШТІҢ ҚАРЫМЫ – жүзгіштің бір жүзу қимылында жылжитын қашықтығы.

ШАЙБА (хоккей ойынында) – шайбалы хоккей ойнағанда пайдаланатын жалпақ, дөңгелек резеңке жабдық.

МОСЫ (нысана көздеуге) – түрегеліп тұрып ату жаттығуында мылтықты тіреуге арналған жабдық.

ШАРМЕН СОҒУ (бильярдта) – ұрған шар көздеген шарға тиіп бірақ торкалтаға басқа шардың түсу жағдайы.

ШАФЛБОД – Персияда б.э.д. 1700 жылдай бұрын пайда болған боулинг және керлингке жалпы ұқсастығы бар ойын.

ШАХ – шахмат ойынында корольге шабуыл жасау.

ШАХМАТ ЕСЕБІ – белгілі бір жүрістердің санынан кейін мат берілетін ойдан құрастырылған шахмат жүрістері.

ШАХМАТ КОМПОЗИЦИЯСЫ – эстетикалық белгілері басымырақ шахмат творчествосының ерекше бөлімі.

ШАХМАТНАЯ И ШАШЕЧНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ – распределение шахматистов и шашистов по разрядам в зависимости от силы (класса) их игры, продемонстрированной в соревнованиях.

ШАХМАТНЫЕ ЧАСЫ – специальные часы с двойным циферблатом, используемые в шахматных и шашечных соревнованиях.

«ШАХМАТНЫЙ КОДЕКС» – официальные правила шахматной игры и соревнований.

ШАХМАТНЫЙ ЭТЮД – искусственно составленная позиция, в которой нужно выполнить задание – добиться ничьей или выиграть в неограниченное количество ходов.

ШАХМАТЫ – игра в шахматы происходит между двумя сторонами – противниками – на квадратной доске, разделенной на 64 поля, попеременно светлые (условно белые) и темные (условно черные).

ШАШЕЧНАЯ ЗАДАЧА – искусственно составленная шашечная позиция.

ШАШЕЧНЫЙ ЭТЮД – искусственно составленная шашечная позиция с ограниченным числом белых шашек (не больше 5), в которой требуется выиграть или сделать ничью.

ШАШКИ – игра в шашки ведется между двумя сторонами – противниками – на квадратной шашечной доске, разделенной на 64 или 100 полей, попеременно светлых (белых) или темных (черных).

ШВЕДСКАЯ ГИМНАСТИКА – система гимнастических упражнений. Создателем ее считается известный шведский поэт, драматург и общественный деятель П. Линг (1776 – 1839).

ШВЕЛЛЕР (в альпинизме) – разновидность скального крюка.

ШЕЙПИНГ – философская физкультурно-оздоровительная система, главной целью которой является тренировки и соревнования по оздоровлению организма и достижению идеальной фигуры.

ШЕКЛТОН – разновидность высокогорной обуви, названная в честь английского исследователя Антарктиды.

ШАХМАТ ЖӘНЕ ДОЙБЫ ЖІКТЕУЛЕРІ – шахматшылар мен дойбышылардың жарыс кезінде көрсеткен нәтижелеріне (шеберлігіне) сәйкес олардың күш арақатынастары.

ШАХМАТ САҒАТТАРЫ – шахмат және дойбы ойындарында қолданылатын екі циферблаты бар арнайы сағаттар.

«ШАХМАТ КОДЕКСІ» – шахмат ойыны мен жарыстарындағы ресми ереже.

ШАХМАТ ЭТЮДІ – белгілі бір жүрістерден кейін жеңіске жету немесе тең түсу есепке алынған ойдан құрастырылған қалыпты жағдай.

ШАХМАТ – бір жағы ашық түсті (әдетте ақ), екінші жағы қоңыр түсті (әдетте қара) фигуралармен 64 шаршы бөлікке бөлінген төртбұрышты тақта үстінде екі жақтағы қарсыластардың арасында өтетін ойын.

ДОЙБЫ ЕСЕБІ – ойластырылып құрылған дойбы позициясы.

ДОЙБЫ ЭТЮДІ – ақ дойбылардың саны шектелген (бесеуден артық емес) нәтижесінде ұту немесе тең түсу көзделген ойдан құрастырылған қалыпты жағдай.

ДОЙБЫ – бірде ашық (ақ), бірде қоңыр (қара) түске алмасып отыратын 64 немесе 100 шаршыға бөлінген төртбұрышты дойбы тақтасының үстінде екі қарсы жақтың арасында өтетін ойын.

ШВЕД ГИМНАСТИКАСЫ – гимнастикалық жаттығулардың жүйесі. Бұл жүйені жасаған белгілі швед ақыны, драматург және қоғам қайраткері П. Линг (1776-1839) деп есептелінеді.

ШВЕЛЛЕР (альпинизмде) – тасқа бекітілетін қазықтың бір түрі.

ШЕЙПИНГ – басты мақсаты дененің саулығын жақсарту мен сұлу мүсінді қалыптастыру болып есептелетін дене тәрбиесі мен денсаулықты түзеудің философиялық жүйесі.

ШЕКЛТОН – Антарктиданы зерттеген ағылшын ғалымының құрметіне аталған тауға шыққанда киетін аяққиім.

ШЕРЕНГА – строй, в котором спортсмены размещены один возле другого на одной линии.

ШЕСТ (лекгоатлетический) – спортивный снаряд для прыжков в высоту, гибкий стержень высокой упругости.

ШИНҒАРДЫ – специальные перчатки без пальцев, заменяющие боксёрские бинты.

ШИРИНА СТРОЯ – расстояние между флангами.

ШИФТ-ПОНГ (в боксе) – тактический приём для перемены боевой стойки на правостороннюю в тех случаях, когда боксер намеревается нанести сильный удар левой рукой.

ШИШИ-ПАНГМА («Гора лугов» – тибетское, она же Госайнтан – «Святое место», 8013 м) топографическое обозначение – пик XXIII – 8013 м.

ШКВАЛ – внезапно налетающий на короткое время ветер большой силы.

ШКОЛЬНАЯ СПОРТПЛОЩАДКА – место на школьном земельном участке, где располагается типовое школьное спортядро.

ШЛЕМ – головной убор для защиты головы от возможных травм при падениях и ударах.

ШОССЕЙНЫЕ ГОНКИ – дисциплина велосипедного спорта; существует индивидуальные, групповые, командные на различных дистанции; могут быть однодневными и многодневными.

ШПАГА (от итал. spaga) – спортивное колющее оружие. Клинок жесткий, стальной, трехгранный, длиной 75-80 см, прямоугольный в остальной части.

ШПАГАТ (в акробатике, художественной и спортивной гимнастике) – сед с предельно разведенными ногами.

ШТАНГА (от нем. die stange) – основной снаряд в тяжёлой атлетике. Состоит из стального грифа, со свободно вращающими на концах втулками, на которые надеваются, металлические диски, закреплённые замками (рис. 27).

ҚАТАР – спортшылардың бірінен соң бірінің бір сызықтың бойымен тұруы.

СЫРЫҚ (жеңіл атлетикада) – биіктікке секіруге арналған, майысқақ, серпінділігі жоғары спорт жабдығы.

ШИНГАРД – боксшы бинттерін алмастыратын саусақтарсыз арнайы қолғаптар.

ҚАТАРДЫҢ ЕНІ – қапталдағы қанаттардың өзара қашықтығы.

ШИФТ-ПОНГ (бокста) – қарсыласы сол қолымен қатты ұруды ойластырған кезде, жекпе-жектегі тұрыстың бұрынғы қалпын оң қапталға ауыстыру тәсілі.

ШИШИ-ПАНГМА (тибет тілінде «Көгал тау» немесе Госайнтан – «Әулие тау») – XXIII – шыңның топографиялық атауы – 8013 м.

ДАУЫЛ – аз уақытқа үлкен күшпен соққан жел.

МЕКТЕПТІҢ СПОРТ АЛАҢЫ – мектеп орналасқан жерде типтік жобамен жасалған спорт орталығы.

ДУЛЫҒА – соққы алған және құлаған кезде жарақаттардан басты қорғайтын киім.

ТАС ЖОЛДА ЖАРЫСУ – велосипед спортының түрі: жекелей, топтасып, командалық болып әртүрлі қашықтарда, біркүндік, көпкүндік мерзімде өтеді.

СЕМСЕР (итал. spaga) – болаттан жасалған жүзі қатты, 75-80 см-ге дейінгі жүзі үшқырлы, қалғаны тікбұрышты, шаншитын спопт қаруы.

ШПАГАТ (шат – акробатикада, көркем және спорттық гимнастикада) – аяқтардың арасын барынша жазып отыру.

ЗІЛТЕМІР (неміс. die stange) – ауыр атлетикадағы негізгі жабдық. Болат белтемірден, оның екі басы еркін айналатын тығыннан, оған кигізілетін металл қалақтармен, құлыпталатын бекітпелерден тұрады.

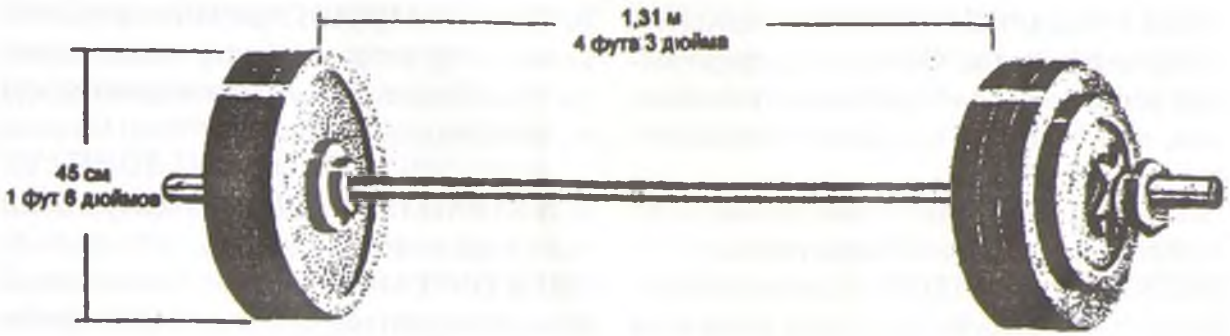


Рис. 27. Штанга

ШТОРМ – продолжительный ветер силой более 8 баллов.

ШТРАФНОЙ УДАР (бросок) – удар по мячу (или бросок мяча) в командных спортивных играх, назначаемый за нарушение правил игры.

ШТУРМОВАЯ ГРУППА – группа спортсменов, выделяемая из команды альпинистов для решающего штурма вершины.

ШТУЧНОЕ РУЖЬЁ – изготовляется высококвалифицированным мастером-оружейником.

ШХУНА – двухмачтовая яхта, задняя мачта которой (грот-мачта) выше передней (фок-мачты).

ТЕҢІЗ ДАУЫЛЫ – күші 8 баллдан асып түсетін теңізде ұзақ соғатын дауыл.

АЙЫП ДОБЫ – командалық спорт ойындарында ойын ережесін бұзғандығы үшін берілетін айып добын теуіп ойынға қосу немесе допты лақтыру.

ШАБУЫЛДАҒЫ ТОП – альпинистер командасының арасынан негізгі шабуылды бастайтын спортшылардың тобы.

ДАРА МЫЛТЫҚ – өте шебер қару жасаушының қолынан шыққан сапасы жоғары мылтық.

ШАҒЫН КЕМЕ – артқы діңгегі (грот-діңгек) алдыңғысынан (фок-діңгек) биік екі діңгекті кеме.

Щ

ЩИТ – плоская платформа из деревянных досок, брусков или др. материалов; в спортивной практике применяется для разнообразных целей.

ЩИТКИ ЗАЩИТНЫЕ – служат для предохранения ног от ударов при игре в футбол, хоккей и другие спортивные игры.

ҚАЛҚАН – ағаш тақтайлардан, тақталардан немесе басқа заттардан жасалған тәжірибеде түрлі мақсаттарға қолдануға болатын жалпақ тойтарма.

ҚОРҒАНУ ҚАЛҚАНШАЛАРЫ – футбол, хоккей және т.б. спорт ойындарында аяқты соққылардан қорғау үшін қолданылатын жабдық.

Э

ЭКИПАЖ ПАРУСНОГО СУДНА – личный состав яхты, включая капитана, но не считая пассажиров.

ЭКСКУРСИЯ – коллективное посещение каких-либо объектов с научной или учебной целью, или для общего культурного развития.

ЖЕЛКЕНДІ ҚАЙЫҚТЫҢ ЭКИПАЖЫ – жолаушыларсыз желкенді қайықтың капитанмен қоса қызметшілері.

САЯХАТ – қайсыбір мекенжайды ғылыми зерттеу мақсатында немесе жалпы мәдени тағылым үшін ұжым болып көріп қайту.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ – метод исследования сердца. Основан на графической регистрации электрических потенциалов, возникающих в сердце во время его работы.

ЭЛЕКТРОЛЕЧЕНИЕ – применение электрического тока с лечебными целями.

ЭЛЕКТРОФИКСАТОР (в фехтовании) – аппарат, фиксирующий уколы рапирой и шпагой.

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ – метод исследования биоэлектрических явлений в головном мозге, позволяющий регистрировать биотоки, возникающие в нервных клетках.

ЭЛЛИНГ – сооружение для хранения и ремонта судов: яхт, буеров, катеров, скутеров, академических судов и т.п.

ЭЛЬБРУС – горный массив вулканического происхождения, высочайшая вершина Европы (6533 м).

ЭМБЛЕМА СПОРТИВНАЯ – знак, указывающий на отношение спортсмена к определенному ведомству.

ЭМОЦИИ – психический процесс переживания человеком его отношения к окружающему миру, одна из форм отражения объективной действительности.

ЭРГОГРАФ (ergon+grapho) – прибор для измерения и графической регистрации выполняемой механической работы.

ЭРГОМЕТР («ergon»; гр. «metreo») – прибор для измерения механической работы, применяют в физиологических исследованиях.

ЭРГОМЕТРИЯ (гр. «ergon» работа, metreo измеряют) – совокупность методов измерения работоспособности отдельных мышц, групп мышц, организма.

ЭСПАНДЕР – универсальный спортивный аппарат, позволяющий получать дополнительную нагрузку в процессе выполнения ряда физических упражнений.

ЭСТАФЕТА (франц. estafette, от итал. staffa – стремя) – прохождение определенного расстояния группой спортсменов, сменяющих друг друга в пути.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ – жүректің жұмыс істеу үстіндегі электр толқындарының сызбасына негізделген жүректің жұмысын бақылау тәсілі.

ЭЛЕКТРМЕН ЕМДЕУ – электр тоғын емдік мақсаттарда пайдалану.

ЭЛЕКТРОТАҢБА (сайыста) – рапира және семсердің шаншыған нүктесін таңбалайтын аспап.

ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЯ – жүйке талшықтарындағы биологиялық токтарды тіркеуге мүмкіндік туғызатын мидағы биоэлектрлік құбылыстарды зерттеу тәсілі.

ЭЛЛИНГ – спорт қайықтары мен кемелерін қоюға, жөндеуге арналған орын.

ЭЛЬБРУС – жерасты дүмпуінен пайда болған тау жотасы, Еуропадағы ең биік шың (6533 м.).

СПОРТ ЭМБЛЕМАСЫ – спортшының белгілі бір қоғамға (ұйымға) қатысын білдіретін белгі.

ҚЫЗБАЛЫҚ – психикалық құбылыс оны дұрыс бағалай білудің бір түрі, адамның өзін қоршаған ортаның әсеріне жауап беретін көңіл-күйі.

ЭРГОГРАФ (ergon+grapho) – орындалған қимыл-қозғалысты сызба түрінде белгілейтін және өлшейтін аспап.

ЭРГОМЕТР (ergon; гр. metreo) – физиологиялық зерттеулер және тест жасау кезіндегі қимыл-қозғалыс қызметін өлшейтін аспап.

ЭРГОМЕТРИЯ (грек. ergon жұмыс, metreo өлшеу) – жеке бұлшық еттердің, бұлшық ет топтарының, тәннің жұмысын зерттеу тәсілдерінің жиынтығы.

ЭСПАНДЕР – дене жаттығуларын орындау барысында қосымша күш жұмсауға мүмкіндік тугызатын жан-жақты спорт аспабы.

ЭСТАФЕТА (франц. estafette, staf-fa – үзеңгі) – спортшылар тобының жол бойында бір-бірлерін алмастырып өтетін қашықтығы.

ЭТАП (франц. etape – переход) – отрезок участка (времени), за который прошли (проходили) или в соответствии с планом должны пройти (проехать) спортсмены.

ЭТАПНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (etape) – планирование на тот или иной по своему уровню этап тренировочного процесса. Подразделяет: на подготовительный, соревновательный или восстановительный этап подготовки.

КЕЗЕҢ (франц. etape – өту) – жоспар бойынша жүріп өткен (немесе көлікпен) немесе жоспар бойынша жүріп, көлікпен өтуге тиіс жолдың бір бөлігі.

КЕЗЕҢДІК БАҚЫЛАУ (etape) – спортшының дайындығын кезең бойынша анықтау және оған баға беру негізінде қарастырылған кезең мен оның соңындағы нәтижесіне талдау жасау, баға беру.

Ю

ЮВЕНТЫ – союзы аристократической молодёжи в древнем Риме, которые занимались верховой ездой, фехтованием и играми в мяч.

ЮКСЫ – крепление охотничьих лыж.

ЮВЕНТТЕР – ертедегі Римде ат шабыспен, сайыспен және доп ойындарымен айналысатын ақсүйек жастардың одағы.

БЕКІТПЕ – аң аулайтын шаңғының бекітпесі.

Я

ЯБЛОКО МИШЕНИ – центральная часть круглой мишени, имеющая форму круга и отличающаяся по цвету от остальной части мишени.

ЯВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО (в боксе) – победа, присуждаемая одному из боксёров в случае его бесспорного физического или технического превосходства над противником.

ЯДРО – снаряд для толкания в легкой атлетике, имеющий форму шара. Ядро бывает для мужчин и для женщин, изготавливается из металла.

ЯМЫ ДЛЯ ПРЫЖКОВ – устройство для прыжков в длину с разбегу, с шестом, в высоту с разбега и для прыжков на дальность.

ЯХТ-КЛУБ – спортивная организация, культивирующая парусный спорт.

ЯХТСМЕН – спортсмен, занимающейся водным спортом на яхте.

ЯХТЫ – все плавающие спортивные парусные и крейсерские, моторные суда.

НЫСАНАНЫҢ ОРТАСЫ – шеңбер іспеттес нысананың басқа бөліктерінен түр жағынан өзгеше, нысананың ортасындағы дөңгелек бөлігі.

АЙҚЫН БАСЫМДЫЛЫҚ (бокста) – бір боксшы өзінің қарсыласынан күші мен әуесқойлығы жағынан даусыз басым түскен жағдайда оған берілетін жеңіс.

ТЕМІРШАР – шар тәрізді, жеңіл атлетика жарысында итеріп лақтыруға арналған металдан құйылған жабдық.

СЕКІРЕТІН ОРЫН – жүгіріп келіп ұзындыққа, сырықпен, биіктікке секірген кезде құлап түсуге арналған орын.

ЖЕЛКЕН КЛУБЫ – желкен спортын дамытуға арналған спорт ұйымы.

ЖЕЛКЕНШІ – желкенді қайықпен су спортымен айналысатын спортшы.

ЯХТАЛАР – желкенмен және мотормен жүзетін барлық желкенді және моторлы қайықтар.

СОДЕРЖАНИЕ

А

Абсолютный вес 240
Абсолютный рекорд 240
Абсолютный чемпион 240
Авиамодельный спорт 240
Автоматизация движений 240
Автоматизм (в боксе) 240
Автомобильный спорт 240
Автомодель 240
Автомодельный спорт 240
Автомотодром 240
Автомотоклуб 241
Автомотошкола 241
Автострада 241
Автохронометраж 241
Агитпробег 241
Агрессивность 241
Адаевская лошадь 241
Адаптация 241
Адаптация психики спортсмена 241
Азвука морзе 242
Азиатские игры 242
Азиатское континентальное бюро АИБА (АзИБА) 242
Азиль 242
АИБА 242
АИПС 242
Айголек 242
Айкидо 242
Айкол 242
Айсбаль 242
Айсфифи 242
Академическая гребля 242
Аквапарк 242
Акваплан 243
Акватория 243
Акклиматизация 243
Акробатика 243
Акробатические прыжки 243
Акселометрия 243
Аксуйек 243
Активация (побуждение) 243
Активная защита 243
Активный спортсмен 243
Акцент (в спорте) 243
Акцентированный удар 244
Акья 244
Аламан-байга 244
Аллюр 244
Альманах спортивный 244
Альпеншток 244
Альпиниады 244
Альпинизм 244
Альпинистский клуб 244
Альпинистский лагерь 244
Альтиметр 244
Американский футбол 245
Амортизатор 245
Амортизатор ружья 245
Амплитуда движений 245
Анализ движений 245
Анализ занятий 245
Анализ спортивных результатов 245
Анализаторы 245
Анамнез 245
Анамнез в спорте 246
Анамнез двигательный 246
Анатомия человека 246
Анкета 246
Аннапурна 246
Аннулировать 246
Антропометрический контроль 247
Антропометрия 247
«Ап!» 247
Апелляция 247
Апперкот 247
Аптечка велосипедная 247
Аптечка медицинская 247
Арабская чистокровная порода 247
Арбитр 247
Арена спортивная 248
Аритмия сердца 248
Армрестлинг 248
Армянские национальные виды спорта, физические упражнения и игры 248
Арсенал защиты 248
Арсенал атаки 248
Ассистент 248
Асык 248

Атака 248
Атака без подготовки 249
Атака встречная 249
Атака истинная 249
Атака ложная 249
Аударыспак 249
Ат жегу 249
Атлетизм 249
Ат омырауластыру 249
Аут 249
Аутогенная тренировка 249
Афинская система физического воспитания 249
Афро-Азиатские игры 249
Ахалтекинская порода 250
Аэробные реакции 250
Аэродинамика 250
Аэродинамика парусов 250
Аэроклуб 250
Аэростат 250
Аэростатный спорт 250

Б

Бадминтон 250
База гребная 251
База лыжная 251
База спортивная 251
База туристская 251
Базовая техническая подготовка 251
Базовая тактическая подготовка 251
Базовый лагерь 251
Байга 251
Байдарка 251
Байдарка парусная 251
Байдарка туристская 252
Балансирование 252
Балканские игры 252
Баллистокардиография 252
Баллы 252
Балльная система оценок 252
Бандаж 252
Баня 252
Барабанные удары (в боксе) 252
«Барабанные» удары 252
Барометрическое давление 253
Барьерные скачки 253
Барьерный бег 253
Баскетбол 253
Баскская пелота 253
Бассейн 253
Баттерфляй 253
Батут 253
Бахилы туристские 253
Башмак металлический 254
Бег гимнастический 254
Бег (гонка) командой 254
Бег легкоатлетический 254
Беговая дорожка 254
Беговая упряжь 254
Беговые упражнения 254
Бег с препятствиями 255
Бегущий такелаж 255
Безопасность движения 255
Бейсбол 255
Белая тропа 255
Белки 255
Белуха 255
Беседа 255
Биатлон 255
Бивак 256
Бильярд 256
Бинт боксёрский 256
Биологические тесты 256
Биометрия 256
Биомеханика физических упражнений 256
Биоритмы 256
Биохимия физических упражнений и спорта 256
Биток 256
Блеснение 256
Ближний бой 257
Блиндеры 257
Блокирование 257
Блокировать удар 257
Бобслей 257
«Бодание» 257
Бодибилдинг 257
Боевая стойка 257
Боевая стойка боксёра 257
Боевая стойка фехтовальщика 257
Боевые искусства Востока 258
Бой боксёров 258
Бой вольный 258
Бой на ближней дистанции 258

Бой на дальней дистанции 258
Бой на средней дистанции 258
Бой отборочный 258
Бой пассивный 258
Бой показательный 258
Бой полуфинальный 258
Бой предварительный 258
Бой против левши 259
Бой равный 259
Бой с тенью 259
Бой техничный 259
Бой тренировочный 259
Бой условный 259
Бой учебный 259
Бой фиктивный 259
Бой финальный 259
Бой четвертьфинальный 259
Бойница 259
Боковая линия 259
Боковые удары 259
Бокс 260
«Бокс!» 260
Боксёр 260
Боксёр атакующего стиля 260
Боксёр-аутфайтер 260
Боксёр выносливый 260
Боксёр «двурукий» 260
Боксёр, действующий на контратаках 260
Боксёр «дистанционник» 260
Боксёр «драчун» 260
Боксёрки 261
Боксёр классный 261
Боксёр-левша 261
Боксёр-любитель 261
Боксёр малоподвижный 261
Боксёр, не восприимчивый к ударам 261
Боксёр нокаутированный 261
Боксёр оборонительного стиля 261
Боксёр-правша 261
Боксёр-профессионал 261
Боксёрский мешок 261
Боксёрский шаг 261
Боксёр с нокаутирующим ударом 262
Боксёр, уклоняющийся от боя 262
Боксёры дистанционного плана 262
Боксёры индивидуальные 262
Боксёры комбинационного плана 262
Боксёры-левши 262
Боксёры «силовики» 262
Боксёры универсалы 262
Болевой анализатор 263
Болевые приёмы 263
Большой оборот 263
Боны 263
Борзая 263
Бортовые огни 263
Борты хоккейные 263
Борцовский мешок 263
Борьба 263
Борьба в партере 263
Борьба в стойке 263
Борьба дзюдо 264
Борьба казахша курес 264
Борьба самбо 264
Борьба сумо 264
Боулинг 264
Брадикардия 264
Брасс 264
Браутовский кодекс 264
Бревно гимнастическое 264
«Брейк-граунд» 265
Брусья гимнастические 265
Брюшной пресс 265
Бублик 265
Буер 265
Буерный спорт 265
Буксировка лыжника 265
Булава 265
Булинг 265
«Буревестник» 265
Быстрота 266
Быстрота реакции 266
Бьющая рука боксёра 266

В

Ваба 266
Вальтрап 266
Введение мяча в игру из за боковой линии 266
Ведение мяча 266
Ведущий игрок 266
Велобол 266
Велогонка мира 266

Велосипедный спорт 266
Велотрек 267
Вентиляция помещения 267
Верёвка альпинистская 267
Верёвка основная 267
Верёвка вспомогательная 267
Вертикальное бревно 267
Вертолётный спорт 267
Верхний правый (левый) угол 267
Верхняя граница 267
Верхняя конечность 267
Верховая езда 267
Вершина 268
Вес 268
Вес боевой 268
Весовая категория 268
Вес тренировочный 268
Весло 268
Весовой режим 268
Весловые категории 268
Вестибулярный анализатор 268
Весы 268
Ветер 269
Ветеран спорта 269
Ветер заходит 269
Ветер отходит 269
Взаимодействие 269
Взаимодействие мышц 269
Взаимодействие сил 269
Взвешивание 269
Взвешивание (в конном спорте) 269
Взвешивание и обмер лодок 269
Взвешивание контрольное 269
Взнуздывание 270
Взятие ворот 270
Виндсерфинг 270
Винт(в бильярде) 270
Вис (в гимнастике) 270
«Висеть на канатах» 270
«Висеть на сопернике» 270
Витамины 270
Вкруг (в гимнастике) 270
«Вне игры» 270
Внешняя среда организма 270
Внимание 271
Внутренние органы 271
Внутренние силы 271
Вода 271
Водная станция 271
Водное поло 271
Вводно-моторный спорт 271
Водные лыжи 271
Водолечение 271
Водохранилище 271
Воднолыжный спорт 271
Военно-прикладные многоборья 271
Воздух 272
Воздушный спорт 272
Воздухоплавательный спорт 272
Возрастные особенности организма 272
Волевые качества 272
Волевая концентрация 272
Волевая подготовка 272
Волейбол 272
Вольная борьба 273
«Вольно!» 273
Вольные упражнения 273
Вольный стиль 273
Вольтижировка 273
Воля 273
Ворота 273
Восьмёрка 273
Воспитание спортсменов 273
Восстановительный период 273
Восьмитысячники 274
Врабатываемость 274
Вратарь 274
Врачебно-педагогические наблюдения 274
Врачебно-спортивная консультация 274
Врачебные обследования 274
Врачебный контроль в физическом воспитании 274
Врач 274
Вращательное движение 274
Вращение молота 274
Время 275
Время (боя, поединка, игры) 275
Время чистое 275
Всемирная боксёрская ассоциация 275
Всемирная боксёрская федерация 275
Всемирный боксёрский совет 275
Всемирные студенческие игры 275
Всемирные фестивали молодёжи и студентов 275

Встреча международная 276
Встреча товарищеская 276
Встречный удар 276
Вход в ближний бой 276
Вход (в гимнастике) 276
Вход на плечи 276
Вьючное седло 276
Выбивание мяча 276
Выбрасывание капы на ринг 276
Выбрасывание полотенца (губки) на ринг 276
Выбывание 276
Выведение из равновесия 277
Вывих 277
Вывод из равновесия 277
Выделительные функции 277
Выдержать 277
Выездка 277
Вызов на атаку в боксе 277
Выигрыш нокаутом 277
Выигрыш по очкам 277
Вылазки, прогулки лыжные 277
Вымпел 278
Выносливость 278
Выносливость психическая 278
Выносливость силовая 278
Выносливость скоростная 278
Выносливость специальная 278
Выпад 278
«Вырвать победу» 278
Вырывание мяча 278
Высед (в борьбе) 278
Высокогорный каток 278
Высотная болезнь 279
Выступ (горный) 279
Высшая лига 279
Высший пилотаж 279
Выхаживание парусов 279
Выход из атаки 279
Выход из ближнего боя 279
Выход из угла 279
Вышагивание 279
Вышка парашютная 279
Вышка стартовая 279
Вышка судейская 279
Вышка судейская 279

Г

Гбариты мишени 280
Гавань 280
Газон 280
Газонокосилка 280
Галоп 280
Галс 281
Гамбит 281
Гандбол 281
Гандикап 281
Гантели 281
Гашение мяча 281
Гематома 281
Гибкость тела 281
Гибкость 281
Гибкость спортсмена 282
Гигантские шаги 282
Гигантский слалом 282
Гигиена 282
Гигиена физических упражнений и спорта 282
Гигиеническая гимнастика 282
Гимнастика 282
Гимнастика спортивная 282
Гимнастическая палка 282
Гимнастические выступления 283
Гимнастический городок 283
Гимнастический зал 283
Гипертрофия сердца 283
Гипогликемия 283
Гипоксия 283
Гипотония 283
Гири спортивные 283
Гит 283
Главный приз 283
Гладкие скачки 283
Гликозурия 283
Глубина строя 284
Глубомер 284
Глухая защита 284
Гол 284
Голеностопник 284
Голеностовный сустав 284
Голкипер 284
Головной мозг 284
Гольф 284
Гонг 284

«Гонг» 284
Гониометрия 285
Гонки лыжные 285
Горка ледяная 285
Горно-долинные ветры 285
Горнолыжный спорт 285
Горный туризм 285
Город 285
Городки 285
Граблегладилка 285
Грабли для разметки 285
Гравитационный шок 285
Грамота 285
Граната 286
Границы зала 286
График прохождения дистанции 286
Гребень горный 286
Гребля академическая 286
Гребля на байдарках и каноэ 286
Гребля спортивная 286
Гребной канал 286
Гребок 286
Греко-римская борьба 286
Грогги 286
Гроссмейстер 286
Грот 287
Грудная клетка 287
Грудная обвязка 287
Грузила 287
Грузинские национальные виды спорта, физические упражнения и игры 287
Группа туристов 287
Групповое катание 287
Групповой прыжок 287
Групповые упражнения 288
Группировка 288
Груша 288
Груша насыпная 288
Груша пневматическая 288
Грязелечение 288
Гупсар 288
Гуштингири 288
Гэльский футбол 288

Д

Дальний бой 289
Дальние проплывы 289
Дар 289
Двигательная активность 289
Двигательная реабилитация 289
Двигательный аппарат человека 289
Двигательные задатки 289
Двигательный навык 289
Движения лошади 289
Движения руками 290
«Двойной морской» 290
Двойной финт 290
Двойные удары 290
Дворец спорта 290
«Двурукий боксёр» 290
Двусторонняя игра 290
Двухшереножный строй 290
Джабе 291
Джолт 291
Дебют 291
Действие 291
Действие на оружие 291
Дельтапланеризм 291
Дельфин 291
Демонстрационная доска 291
Держание 291
Держание клюшки 291
Держание игрока 292
Держать 292
Десятиборье 292
Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) 292
Детские экскурсионно-туристские станции (ДЭТС) 292
Детский туризм 292
Джеб 292
Джигитовка 292
Джиу-Джитсу 292
Джомолунгма (Эверест) 292
Дзюдо 293
Диагональ 293
Диагональная защита 293
Диаметры антропометрические 293
Диапазон радиоволн 293
Динамика движений 293
Динамика физических упражнений 293
«Динамо» 294
Динамометрия 294
Диплом 294

Диск 294
Дисквалификация 294
Дисквалификация обоюдная 294
Диспансер врачебно-физкультурный 294
Диспансеризация спортсменов 294
Дистанциометр 294
Дистанционный маневр 294
Дистанция 294
Дистанция ударная 295
Дисциплина 295
Дисциплинарные взыскания 295
Дисциплинарный иск 295
Дисциплинированность 295
Длительность движения 295
Днёвка 295
Дневник туристский 295
Добивание 295
Добровольное спортивное общество школьников и учащихся колледжей «Жастар» 295
Добровольные спортивные общества (ДСО) 296
Добровольные спортивные общества профсоюзов 296
Дожим 296
Долиходром 296
Домик охотничий 296
Допинг 296
Допуск спортсмена к соревнованиям 296
Дорожка акробатическая 296
Дорожка нейтральная 296
Доска для плавания 296
Доска магнитная демонстрационная 297
Досрочная победа 297
Достижения спортивные 297
«Драчливый боксёр» 297
Дренажная сеть 297
Дробление 297
Дублирующий состав 297
Дублет 297
«Дубль-ве» 297
Дуга 297
Дуговик 297
Дуплет 297
Душ 297
Душевая комната 298
Дыхание 298
Дыхание в плавании 298
Дыхательные упражнения 298

Е

Егерь 298
«Енбек» 298
Естественно-прикладная гимнастика 298
Естественные препятствия 298
Езда верховая 299
Езда манежная 299
Единая спортивная классификация 299

Ж

Жандарм 299
Жасырынбак 299
Жгут 299
Жекпе-жек 299
Железы внутренней секреции 299
Женские виды спорта 299
Женский организм 300
Женская спортивная гимнастика 300
Женщины в боксе 300
Жеребьёвка 300
Жигит-жарыс 300
Жизненная емкость легких 300
Жим 300
Жиры 300
Жокей 301
Жокей клуб 301
Жонглёка 301
Жонглирование 301
Жонглирование (в гиревом спорте) 301
Жонглирование (в гимнастике и в акробатике) 301
Жумар 301
Жюри соревнований 301

З

Забег 301
Забегание 301
Забой 302
Заброска 302

Заведение 302
Загар 302
Загон 302
Задержка 302
Задержка дыхания 302
Заезд 302
Заезд утешительный 302
Заказная луза 302
Заказник 302
Заказной шар 303
Закаливание 303
Закаленный 303
Закон Республики Казахстан («О физической культуре и спорта») 303
Закрывание противника 303
Закрытый искусственный каток 303
Закрытый корт 303
Закрыть ветер 303
Замах 303
Замена игрока 303
Замерзание 303
Замыкающий 304
Заочные шахматные, шашечные соревнования 304
Записка судейская 304
Запись упражнения 304
Заплыв 304
Запрещённые действия 304
Запрещённые удары 304
Запрещённые удары (в боксе) 304
Заслуженный мастер спорта РК 304
Заслуженный тренер КазССР 304
Заслуженный мастер спорта СССР 304
Заслуженный тренер СССР 305
Заступ 305
Затяжка веса 305
Захват 305
Заход 306
Зацеп 306
Зацепка 306
Зачёт 306
Зачётные выстрелы 306
Зашагивание 306
Защита 306
Защитник 306
Защиты боксёра 306
Заявка на участие в соревнованиях 308
Здоровье 308
Зигзаг 308
Зимние виды спорта 308
Зимние Олимпийские Игры 308
Зимний стадион 308
Змейка 308
Знак в парусном спорте 308
Значки 309
Значки Олимпийские 309
«Золотой пояс» 309
«Золотые перчатки» 309
Зона в спортивных играх 309
Зонная защита 309
Зрительный анализатор 309
Зыбь 309

И

ИААФ 310
ИБФ 310
ИБФ 310
ИВХА 310
Игра 310
Игра вничью 310
Игра контрольная 310
Игра на игрока 310
Игра на мяч 310
Игра в стенку 310
Игра оружием 311
Игра показательная 311
Игровой кроль 311
Игровые упражнения 311
Игры в воде 311
Игры на местности 311
ИГФ 311
Изготовка к стрельбе 311
Изготовка стрелка 311
Измеряемые в спорте параметры 311
Изолированная пешка 312
ИКФ 312
ИЛТФ 312
Импровизация 312
Инвалидный спорт 312
Инвентарь 312
Индексы физического развития 312
Индивидуальная манера соревновании 312
Инерция 312
Инициатива 312

Инициативность 312
Иноходец 313
Инсайд апперкот 313
Инструктор лечебной физической культуры 313
Инструктор туризма 313
Интервал (в строю) 313
Интервал 313
Интервью 313
Интерконтинентальный чемпион 313
Ипподром 313
Иппология 313
Искусственное дыхание 314
Исполнительный директор АИБА 314
Исполнительный комитет АИБА 314
Использование канатов ринга 314
Испытания контрольные 314
История физической культуры 314
ИСУ 314
Исходное положение 315
Итоговая оценка 315
ИТТФ 315
ИЯРУ 315
ИШУ 315

К

Кабахи 315
Каббади 315
Кабинет врачебно-физкультурный 315
Казахстанский горный клуб 315
Казахские национальные виды спорта, физическая культура и игры 316
«Кайрат» 316
Календарь спортивных соревнований 316
Калибр ружья 316
Канал гребной 316
Канат для лазания 317
Канат для перетягивания 317
Каноэ 317
Канифоль 317
Канченджанга 317
Капитан команды 317
Капитан яхтенный 317
Капкан 317
Карабин 317
Каракорум 318
Каратэ 318
Керемат 318
Карниз горный 318
Карта маршрутная 318
Карта туристская 318
Карточка взвешивания участника 318
Касание 318
Катамаран 319
Катапульты 319
Категории сложности 319
Катер 319
Катки 319
Катки ледяные 319
Качели 319
Качели парашютные 319
Квалификационное соревнование 319
Квок 320
Кегли 320
Кемпинг 320
Кендо 320
Кетч 320
Керлинг 320
Кий для игры в бильярд 320
Кикбоксинг 320
Кикбоксинг легкого контакта 320
Кикбоксинг полуконтакта 320
Кикбоксинг полного контакта 320
Кикс 320
Кислородное голодание 321
Кислотно-щёлочное равновесие 321
Кладка 321
Классификация физических упражнений 321
Классификация яхт 321
Классы восхождений 321
Клопштосс 321
Клуб туристов 321
Клюшка хоккейная 321
Книга рекордов 321
Ковер борцовский 321
Кожа 321
Кокпар 321
Коленный сустав 322
Колесо ренское 322
Коллапс 322
Коллегии спортивных судей 322
Коллективизм в спорте 322
Колокол судейский 322

Колона 322
Кольца гимнастические 322
Конкур 322
Команда 322
Командир яхты 322
Командный результат 323
Команды строевые 323
Комбинация 323
Комбинация ударов 323
Комбинированная защита 323
Комиссар спортивный 323
Комиссии исполкома АИБА 323
Компас 323
Комплексная методика врачебного обследования 323
Комплексные соревнования 323
Кон 324
Конгресс АИБА 324
Конденсат 324
Кондиционирование воздуха 324
Конноспортивная одежда 324
Конноспортивная школа 324
Конноспортивные игры 324
Конноспортивные соревнования 324
Конные национальные игры 324
Конный завод 324
Конный спорт 325
Конское снаряжение 325
Консультационная партия 325
Континентальные ассоциации и бюро АИБА 325
Контратака 325
Контроль 325
Контроль бинтов 325
Контрольная судейская записка 325
Контрольное время 325
Контрольный срок 325
Контроль перчаток 326
Контрответ 326
Контрпартия 326
Контрприём 326
Контрудары 326
Контрфорс 326
Коньки 326
Конькобежный спорт 326
Координация движений 326
Координация сил взаимодействий 326
Координация различных составных фрагментов спортивных двигательных действий 326
Кордильеры 327
Кордодром 327
Корзина баскетбольная 327
Коронный удар 327
Короткие волны 327
Коротковолновик 327
Корфбол 327
Костер 327
Кости 327
Кох 327
Кошки 327
Краеведение 327
Крамбол 327
Крауч 328
Крен 328
Крепления лыжные 328
Крест 328
Кричание 328
Кровеносная система 328
Кровообращение 328
Кровотечение 328
Крокет 328
Кроль 328
Кросс 329
Кросс-каунтер 329
«Кросс-крю» 329
Круг 329
Круг 329
Круговое движение 329
Крутой удар 329
Крутящий момент 329
Крытая арена 329
Крючок 329
Крючки альпинистские 329
Кубок Вала Баркера 329
Кубок Дэвиса 330
Кубок Европы по футболу 330
Кубок мира 330
Кубок Н.Никифорова-Денисова 330
Кувырок 330
Кукан 330
Кулачный бой 330
Кулуар горный 331
Кумис илу 331
Кунан байга 331
Кыз-жарыс 331

Кыз куу 331
Кыз-куумай 331
Кылыштасу 331
Кыргызские национальные виды спорта, физические упражнения и игры 332
Кэт 332
Кэч 332

Л

Лавина 332
Лавинное снаряжение 332
Лавинный желоб 332
Лавировка 332
Лавровый венок 332
Левая граница 332
Лаг 332
Лагерь 332
Лазание 333
Ландшафт 333
Лапа боксёрская 333
Лапта 333
Ласты 333
Левер-понг 333
Левша 333
Левша в боксе 333
Лёгкая атлетика 333
Лёгкая фигура 333
Лёгкоатлетическая беговая дорожка 333
Лёгкоатлетические метания 334
Лёгкоатлетические прыжки 334
Лёгкоатлетический бег 334
Лёгкоатлетический манеж 334
Лёд 334
Ледник 334
Ледопад 334
Ледоруб 334
Ледоструг 334
Лента чемпиона 335
Лестница гимнастическая 335
Лестница решётчатая 335
Летающая модель 335
«Летучий голландец» 335
Лечебная гимнастика 335
Лечебная физическая культура (ЛФК) 335
Лет-кувырок 335
Лига 335
ЛИГХ 335
Лидер 335
Лидирование 336
Лимфатическая система 336
Линия огня 336
Линия прицеливания 336
Линия свободных бросков 336
Линька 336
Литовские национальные виды спорта физическое упражнение и игры 336
Лицевая линия 336
Личная гигиена 336
Лично-командные соревнования 337
Личность в спорте 337
Личные соревнования 337
Личный результат 337
Ловля мяча 337
Ловчие птицы 337
Лодка 337
Лодки спортивные 337
Ложные действия 337
«Локомотив» 337
Локтевой сустав 337
Лопинг 338
Лот 338
Лоция 338
Лошадь 338
Луза 338
Лук 338
Лходзе 338
Лыжехранилище 338
Лыжи 338
Лыжное двоеборье 338
Лыжный спорт 338
Лыжный туризм 339
Лыжня 339
Любительский спорт 339
Лякросс 339

М

«М» 339
Магазин 339
Мази лыжные 339
Мазка 339
Макалау 339
Маккаби 340

Мак-кинлей 340
Малик 340
Малый теннис 340
Манаслу 340
Маневрирование 340
Манежная скачка 340
Манеж спортивный 340
Маракана 340
Марафонский бег 340
Маркер 340
Маркировка пути 340
Маршрут 341
Маршрутная комиссия 341
Маска 341
Массаж 341
Массаж спортивный 341
Массажист 341
Массажная комната 341
Масштаб карты 341
Масштаб 341
Мат 341
Масса тела 341
Матч 341
Маты 342
Мах 342
Мачта 342
Мачта стратовая 342
Мегофон 342
Медали 342
Медицинские противопоказания для занятии спортом 342
Медицинский кодекс 342
Медицинский осмотр спортсмена 342
Медицинское заключение 343
Медицинское обеспечение соревнований 343
Медицинское обслуживание соревнований 343
Международная боксёрская ассоциация 343
Международная боксёрская ассоциация 343
Международная боксёрская федерация 343
Международная Олимпийская академия 343
Международная федерация конного спорта 343
Международная федерация университетского спорта 343
Международная федерация хоккея на траве (ФИХ) 344
Международные турниры на призы президента Республики Казахстан 344
Международный боксёрский совет 344
Международный конькобежный турнир на призы Совмина Каз.ССР 344
Международный спортивный комитет глухонемых 344
Мезоцикл тренировочного процесса 344
Мель 344
Мемориал «Погибшим в горах» 344
Мемориалы 344
Менеджер 344
Ментальный тренинг 345
Метание диска 345
Метание копья 345
Метание молота 345
Меритель 345
Мерительное свидетельство 345
«Мёртвая точка» 345
«Мёртвый шаг» 346
Метеорологические условия 346
Метод 346
Методика 346
Метод упражнения 346
Методы обучения 346
Методы тренировки спортсмена 346
Механика движений 346
Механотерапия 346
Мешок боксёрский 347
Мешок спальный 347
Миля морская 347
Минеральные соли 347
Миозит 347
Миотонометрия 347
Миттельшпиль 347
Мишень 347
Многоборье 347
Многодневный пробег 347
Могул 347
Модель спортсмена 348
Модель тренировки 348
Мозоль 348
МОК 348

Молниеносное соревнование 348
Молот 348
«Молоток» 348
Молоток скальный 348
Морена 348
Мост 348
Мостик гимнастический 348
Мотивация 349
Моторная лодка 349
Мотоцикл 349
Мотоцикл лидерский 349
Мотоциклетный спорт 349
Музей альпинизма 349
Мустаг-ата 349
Мушка 349
Мышечное волокно 349
Мышечное сокращение 349
Мышление 349
Мышцы 349
«Мяч в игре» 350
«Мяч вне игры» 350
Мячи спортивные 350
Мяч на спиральной пружине 350
Мяч с петлёй 350

Н

Набивной мяч 350
Наблюдательность 350
Наблюдательность спортсмена 350
Наблюдение 350
Наводка 350
Навык 350
Нагон 351
Награждения спортивные 351
Нагрудник 351
Нагрузка 351
Нагрузка при выполнении физических упражнений 351
Нагрузка физическая 351
Надбавка веса 351
«Надом» 351
Наездник 351
Назубник 351
Наказания 351
Накат 351
Накладка 351
Наклон 352
Наклонная дорожка 352
Наклонная доска 352
Наколенник 352
Наклон 352
Наконечник фехтовальный 352
Накрывание 352
Налаживание лодки 352
Наледь 352
Налокотник 352
Нанга-парбат 352
Нападающий 352
Нападение 352
Направляющий 353
Напульсник 353
Народные спортивные праздники 353
Нарты 353
Нарушения 353
Насадка 353
Настил ринга 353
Настольный теннис 353
Наступательная форма боя 353
Натуживание 353
Натяжение канатов 353
Национальные виды конного спорта казахского народа 353
Национальный олимпийский комитет (НОК) 354
Национальный параолимпийский комитет 354
Национальный фонд альпинизма Республики Казахстан 354
Начало игры 354
Начало шахматной партии 354
Начало шашечной партии 354
Начальная высота 354
Начальный вес 354
Начальный удар 355
Неврологическое обследование 355
Нейтральный угол ринга 355
Немецкая гимнастика 355
Неорганизованный туризм 355
Неофициальный командный зачет 355
Нервная система 355
Нервы 355
Неявка 355
Нижний 355
«Ножницы» 355
Нокаут 356

«Нокаутер» 356
Нокдаун 356
Номер участника соревнований 356
Носильщики 356
Нотация 356
Нырок под руку 356

О

Обводка противника 356
Обезоруживание 356
Обеспечение безопасности 356
Облава 356
Обманный удар 357
Обмен веществ 357
Обморок 357
Обобщения 357
Обозначить 357
Оборот 357
Обоюдные атаки 357
Обоюдное столкновение 357
Обработка маршрута 357
Обработка мяча 357
Обруч 357
Обтекаемость 357
Обувь спортивная 357
Общества охотников 357
Общественные физкультурные кадры 358
Объявление решения судей 358
Обязательная программа 358
Обязательные упражнения 358
Одежда спортивная 358
Одышка 358
Ожог 358
Ожолт 358
Оздоровительный туризм 358
Окончание шахматной партии 358
Окружности 358
Оксигемометрия 359
Олимпиада 359
Олимпийская деревня 359
Олимпийская картия 359
Олимпийская клятва 359
Олимпийская медаль 359
Олимпийская монета 359
Олимпийская пресса 359
Олимпийская символика 359
Олимпийская солидарность 359
Олимпийская факельная эстафета 359
Олимпийская филателия 359
Олимпийская эмблема 360
Олимпийские виды спорта 360
Олимпийские игры 360
Олимпийские игры (современного цикла) 360
Олимпийские награды 360
Олимпийские ритуалы 360
Олимпийский антидопинговый кодекс 360
Олимпийский атташе 360
Олимпийский гимн 360
Олимпийский девиз 361
Олимпийский конгресс 361
Олимпийский огонь 361
Олимпийский символ 361
Олимпийский совет Азии (ОСА) 361
Олимпийский стадион 361
Олимпийский факел 361
Олимпийский флаг 361
Олимпийский церемониал 361
Олимпийское движение 361
Олимпийское признание 361
Ооларыш 362
Опережение 362
Описательные признаки физического развития 362
Оползни 362
Опора на канаты 362
Оправиться от удара 362
Определение победителя 362
Опробование снаряда 362
Организация путешествий 362
Организационный комитет 363
Организационный туризм 363
Ориентир 363
Ориентиринг 363
Ориентирование на местности 363
Оружие спортивное 363
Осаживание 363
Осанка 363
Освоение с водой 363
Оседлая дичь 363
Осечка 363
Основная гимнастика 363
Остановка боя 364

Остановка мяча рукой 364
Осциллография 364
Осыпь 364
Отбив 364
Отбор 364
Отвлекающие действия 364
Отдача оружия 364
Отдых 364
Открытая линия 364
Открытое нападение 364
Открытое судейство 364
Открытый боксёр 364
Открытый ринг 365
«Открытый ринг» 365
Отметка выстрела 365
Отморожение 365
Относительная высота 365
Отрыв пробоины в мишени 365
Отсталая пешка 365
Отступление 365
Оттяжка 365
Отхват 365
Охота 365
«Охота на лис» 365
Охота с ловчими птицами 365
Охотничный спорт 366
Охотничье хозяйство 366
Очки 366
Очки защитные 366
Ошейник 366
Ошибки 366
Ощущения 366

П

Павильон спортивный 366
Палатка 366
Палка гимнастическая 366
Палки лыжные 366
Панамериканские игры 367
Панарабские игры 367
Панафриканские игры 367
Панкратион 367
Параллельный зачёт 367
Парашют 367
Парашютный спорт 367
Парные упражнения 367
Партер 367
Партнёр 367
Партнёры 367
Парус 368
Паруса штормовые 368
Парусина 368
Парусный спорт 368
Паспортизация спортивных сооружений 368
Пассаж 368
Пат 368
Пауэрлифтинг 368
Педагогическая оценка 368
Педагогический контроль 368
Пелота-аль-сесто 368
Пенное корытце 369
Пентатлон 369
Петля 369
Первая медицинская помощь 369
Первовосхождение 369
Первопрохождение 369
Перевал 369
Перевод 369
Перевод вращением 369
Переворот 369
Переворот 369
Переворот (в спортивной гимнастике) 370
Переворот колесом 370
Передача мяча 370
Передвижение на коньках 370
Передвижения 370
Пережеребьёвка 370
Перекидка 370
Перекладина 370
Перекрёстный удар 370
Переломы костей 370
Перемена сторон 370
Перенапряжение 370
Переноска партнёра 370
Переползание 371
Переправа 371
Переправа вплавь 371
Перепрыжка 371
Перерыв в игре 371
Пересечённая местность 371
Перестроение 371
Перетренированность 371
Перетягивание каната 371

Переходный период 371
Перила 371
Периферическая нервная система 372
Перкуссия 372
Персональная опека 372
Перчатки боксёрские 372
Перчатки 372
Петля 372
Печёночно-болевой синдром 372
Печка походная 372
Пешеходный туризм 372
Пешня 372
Пещерный туризм 372
Пиофри 372
Пирамида 373
Пируэт 373
Пистолет 373
Пистолет стартовый 373
Питание спортсмена 373
Питательный пункт 373
Питьевой режим 373
Пищеварение 373
Плавание 373
Плавание на спине 373
Плавательная дорожка 373
Плавательная подготовка 373
Плавательно-гребная станция 373
Плавучее ограждение 374
Плакат спортивный 374
Планёр 374
Планёрный спорт 374
План 374
План игры 374
Планирование 374
Платформа для боксёрской груши 374
План спортивно-технической подготовки 374
План тренировки 374
Пластика 374
Пластичность движений 375
Плот 375
Плот туристский 375
Плоский 375
Плоскостопие 375
Площадка баскетбольная 375
Площадки спортивные 375
Пляж 375
Пляжный волейбол 375
Пневматическая груша 375
Пневматическое оружие 375
Поведение боксёра 375
Поворот (в баскетболе) 375
Поворот (в парусном спорте) 375
Поворот 375
Поворот кругом 376
Поворот налево 376
Поворот (на месте) 376
Повороты 376
Повороты (на лыжах) 376
Повреждение связок суставов 376
Повторная атака 376
Повторный удар 376
Подача 376
Подбив 376
Подвесная лонжа 376
Подвижная игра 377
Подводная охота 377
Подводный спорт 377
Подворот локтей 377
Подготовительные упражнения 377
Подготовительный период 377
Подковы 377
Подкрутка 377
Подножка 377
«Подрыв» 377
Подсад 377
Подсадная 378
Подсачок 378
Подсед (в тяжёлой атлетике) — элемент классического тяжелоатлетического упражнения 378
Подсечка 378
Подставка (в бадминтоне) 378
Подставка (в боксе) 378
Подставки для удилищ 378
Подушка 378
Подушка настенная 378
Подхват 378
Подход 378
Подход к штанге 378
Подъём (в альпинизме) 378
Подъём (в спортивной гимнастике) 378
Подъёмник лыжный 379
Пожарно-прикладной спорт 379
Пожатие рук 379
Позывной 379

Показательное выступление 379
Поле боя 379
Полевая езда 379
Поло 379
Положение «Мяч в игре» 379
Положение «Мяч вне игры» 379
Положение тела 379
Полоса препятствий 379
Полузащитник 380
Полумост 380
Полупереворот 380
Полуповорот 380
Полуфиналы 380
Полушпагат 380
Помост для ринга 380
Попона 380
Посадка всадника 380
Построение 380
Посуда походная 380
Потеря направления 381
Потливость 381
Потоотделение 381
Поточный способ тренировки 381
Походный шаг 381
Правила соревнований 381
Правильный удар 381
«Правой (левой) – вольно!» 381
Правосторонняя стойка 381
Предвершина 381
Предохранитель 382
Предохранительная сетка 382
Предстартовое состояние 382
Предупреждение 382
Президент АИБА 382
Президентские тесты 382
Преимущество 382
Прекращение боя 382
Преодоление препятствий (в конном спорте) 382
Преследование 382
Привал 383
Призовой фонд 383
Принципы тренировки 383
Присед 383
Прицел 383
Прицеливание 383
Прицельный шар 383
Пробеги конные 383
Пробежка 383
Пробные выстрелы 383
Пробоина в мишени 383
Программа Олимпийских игр 383
Программа футбольная 384
Продолжительность боя 384
Продукты питания 384
Производственная гимнастика 384
Произвольное катание 384
Произвольные упражнения 384
Промах 384
Промоутер 384
Прорыв 384
Простудные заболевания 384
Протекторы 384
Протест 384
Противник «ёж» 385
Противник низкого роста 385
Противодуга 385
Противоход 385
Протокол взвешивания 385
Протокол соревнования 385
Профессиональный спорт 385
Проходная пешка 385
Проходы 385
Прыгучесть 385
Прыжки 385
Прыжки в воду 386
Прижки в высоту 386
Прыжки в длину 387
Прыжки с шестом 387
Прыжковая дорожка 387
Прыжковые упражнения 387
Прямой удар 388
«Прямо!» 388
Прямые удары 388
Психическая выносливость спортсмена 388
Психическая готовность спортсмена 388
Психология спорта 388
Пулевая стрельба 389
Пулеулавливатель 389
Пульс 389
Пульсометрия 389
Пунктбол 389
Путёвка туристская 389
Пуховка 389

Пушбол 389

Р

Работа на снарядах 389
Работа ног 389
Работа перед зеркалом 390
Работа рук 390
Работоспособность 390
Равновесие (в боксе) 390
Равновесие (в гимнастике) 390
Равновесие (тела человека) 390
«Равняйсь!» 390
Радиокоды 390
Радиопередатчик 390
Радиоприёмник 390
Радиоспорт 390
Радиоклубы 391
Разбивка 391
Разведение 391
Разведывательные действия 391
«Раз-два» 391
Разметка беговой лёгкоатлетической дорожки 391
Разминка 391
Размыкания и смыкания 391
Разнообразие тактики 391
Разрыв мышцы 391
Ракетка 391
Раковина защитная 392
Рапира 392
Расслабление 392
Растирки 392
Растяжной мяч 392
Расход 392
Расхождение судей 392
Раунд 392
Рафтинг 392
Ребро 392
Регата 392
Регби 392
Регистрация движений 392
Региональные игры 393
Режим спортсмена 393
Резиновый жгут 393
Результат спортивный 393
Рейтинг 393
Рекордный вес 393
Рекордсмен 393
Рекорды спортивные 393
Рельеф 394
Репшнур 394
Репортаж 394
Рефери 394
Рефлекс 394
Решер 394
Решительность 394
Ринг 395
Ринг-теннис 395
Ритм движения 395
Ритмическая гимнастика 395
Рог 395
Рокки 395
Рокировка 395
Роликобежный спорт 395
Рост 395
Ружьё 395
Руководитель путешествия 395
Рулевой 395
Рулетка 395
«Русские игры», «Американка», «Московская пирамида», «Русская пирамида» 396
Русские народные игры 396
Рыболовство спортивное 396
Рывок (в спортивных играх) 396
Рывок (в тяжелой атлетике) 396
Рысаки 396
Рысь 396
Рэкетс 396
Рюкзак 396

С

Сабля 397
Салок 397
Сайыс 397
Сальто 397
Салют 397
Самбо 397
Самозарядное оружие 397
Самоконтроль спортсмена 397
Самолётный спорт 397
Самомассаж 397
Самостраховка (в альпинизме) 397
Самостраховка (в борьбе самбо) 397

Сани 398
Санный спорт 398
Санитарно-гигиенический надзор 398
Санитарно-просветительная служба 398
Санитарные правила 398
Сборная команда 398
Сваливание 398
Сведение 398
Светолечение 398
Свинг 398
Свисток 398
Свободный класс 398
Свободный удар 398
«Своя вода» 399
Связка 399
Сгонка веса 399
Сделать шар 399
Сдвоенный выстрел 399
Сеанс одновременной игры 399
Северные игры 399
Сегмент 399
Сед 399
Седло 399
Седловина 399
Сезон спортивный 399
Сектор для метания 399
Секундант 400
Семитысячник 400
Сердечно-болевой синдром 400
Сердце 400
Середина 400
Середина шахматной партии 400
Середина шашечной партии 400
Серии ударов 400
Серия выстрелов 400
Серраки 401
Сетка 401
Сессия международного Олимпийского комитета 401
Сигнал сдачи 401
Сигнализация 401
Сила движения 401
Сила мышцы 401
Сила сопротивления воздуха 401
Силовые упражнения 401
Симптом 401
Синтез 401
Синхронное плавание 401
Синхронность 402
Синхронный прыжок в воду 402
Система «беседка» и грудная обвязка 402
Система игры 402
Система 402
Система тренировки 402
Скакалка 402
Скалолазание (в альпинизме) 402
Скалолазание 402
Скамейка гимнастическая 402
Скауты 402
Скачки 403
Сквозной удар 403
Сквош 403
Скелетон 403
Скийоринг 403
Ския 403
Склон горный 403
Склон лыжный 403
Сколиоз 403
Скоростной бег на коньках 403
Скоростная стрельба 403
Скоростная стрельба из пистолета 403
Скоростной спуск на лыжах 403
Скорость движения 403
Скрестный шаг 404
Скутер 404
Слалом 404
Слалом гребной 404
Слёт туристский 404
Слияние 404
Сложные движения 404
Смелость 404
«Смирно!» 404
Снаряжение всадника 404
Снаряжение и инвентарь охотника 404
Снаряжение туриста 404
Снежинки 404
Снежная доска 405
Снежная слепота 405
«Снежный барс» 405
Снизу удары 405
Снукер 405
Снэп-эуэй 405
Собаководство охотничье 405
Совет тренеров 405

Современное пятиборье 405
Содержания физического упражнения 405
Соединение 405
Соединения 405
Соккер 406
Солнечные ванны 406
Солнечный удар 406
Солярий 406
Сомкнутый строй 406
Сон 406
Сопротивление воды 406
Соревнования спортивные 406
Соревновательная нагрузка 407
Соревновательный метод 407
Соревновательный период 407
Сорфинг 407
Соскок 407
Состав тела 407
Состояние спортсмена 408
Сотрясение мозга 408
Софтбол 408
Софтбол американский 408
Социальные функции спорта 408
Спад 408
Спарринг 408
Спад 408
Спартанская система физического воспитания 408
Спартакиада 408
Спасение тонущего 408
Спасательная служба 408
Спасательный жилет 408
Спидбол 409
Спиннинг 409
Спинной мозг 409
Спираль 409
Спирометрия 409
Спорный мяч-бросок 409
Спорт 409
«Спорт KZ» 410
Спортивная гимнастика 410
Спортивная дисциплина 410
Спортивная марка 410
Спортивная одарённость 410
Спортивная подготовка 410
Спортивная специализация 410
Спортивная стратегия 410
Спортивная тактика 410
Спортивная техника 410
Спортивная травма 411
Спортивная тренировка 411
Спортивная ходьба 411
Спортивная школа Олимпийского резерва 411
Спортивно-вспомогательная гимнастика 411
Спортивное единоборство 411
Спортивное ориентирование 412
Спортивное сердце 412
Спортивное снаряжение и оборудование 412
Спортивное лазание 412
Спортивное мастерство 412
Спортивное ядро 412
Спортивные игры 412
Спортивные игры Центрально-Азиатских стран 412
Спортивные клубы 413
Спортивные резервы 413
Спортивные сооружения 413
Спортивный зал 413
Спортивный инвентарь 413
Спортивный корпус 413
Спортивный лагерь 413
Спортивный противник 413
Спортивный результат 413
Спортивный соперник 413
Спортсмен 413
Способности 413
Способы плавания 413
Способы проведения соревнований 413
Спортивные федерации 414
Спринтер 414
Спурт 414
Стендовая стрельба 414
Степень агрессивности 414
Структура тренировки 414
Спуск 415
Спуск курка 415
Спуск на лыжах 415
Средиземноморские игры 415
Средняя линия 415
Средняя точка попадания 415
Средства управления лошадью 415

Ссадина 415
Стабильные спортивные результаты 415
Стадиодром 415
Стадион 415
Стайер 415
Стайка 415
Станки и колодки стартовые 415
Старт 416
Старт (тяжелоатлетический) 416
Стартовая тумба 416
Статика физических упражнений 416
Статические положения 416
Стеллаж 416
Стена 416
Стенд стрелковый 416
«Стенка» 416
Стенка гимнастическая 416
Стилизованные движения 416
Стиль в спорте 416
Стимуляторы 416
Стипл-чейз 416
«Стой!» 417
Стойка 417
Стойка (борца) 417
Стойка (в гимнастике, акробатике) 417
Стойка (баскетбольная) 417
Стойка 417
Стойка (для прыжков в высоту и с шестом) 417
Стойки (волейбольные) 417
Стойки (тяжелоатлетические) 417
Стол бильярдный 417
Стол шахматный 417
Стопа 417
Стояние на месте 417
Страх 418
Страховка 418
Стрела 418
Стрелковая площадка 418
Стрелковый спорт 418
Стрельба из арбалета 418
Стрельба из винтовки 418
Стрельба из лука 418
Стрельба по»бегущему кабану» 418
Стрельбище спортивное 418
Стресс 418
Строевой шаг 419
Строевые упражнения 419
Строевые упражнения 419
Строй 419
Строй 419
Структура движений 419
Судейская коллегия 419
Судейское помещение 419
Судейство в спорте 419
Судно спортивное 419
Судомодельный спорт 420
Судостроение спортивное 420
Супергигантской слалом 420
Судья по спорту 420
Сумо 420
Суставная «мышь» 420
Суточный стереотип 420
Сухая партия (или игра) 420
Сухой трамплин 420
Схватка 420
Счёт 421
Счёт кругов 421
Счётчик очков 421
Сыгранность 421

Т

Таблица рекордов 421
Таблица элементов для произвольных упражнений 421
Таблицы очков 421
Таджикские национальные виды спорта, физические упражнения и игры 421
Таеквондо 422
Тазобедренный сустав 422
Таймер 422
Тактика 422
Тактическая подготовленность 422
Тактические ошибки 422
Тактические решения 422
Тактические арсеналы команды 422
Тактический вариант 422
Тактический замысел 422
Тактический ход 422
Тактическое мышление тренера 422
Тактическое мышление спортсмена 423
Талгарский горный район 423
Тандем 423
Тензометрия 423

«Танцовщица» 423
Танцы на льду 423
Танцы спортивные 423
Татами 423
Телометрия 423
Темляк 423
Темп гребли 423
Темп движений 423
Темперамент 423
«Темповики» 424
Темповой подскок 424
Тенге илу (или кумыс илу) 424
Теннис 424
Теннисные струны 424
Теория физического воспитания 424
Тепловой удар 424
Теплорегуляция 424
Терминология 424
Тест 424
Тестирование 425
Техника борьбы самбо 425
Техника физических упражнений 425
Техническая подготовка 426
Технические возможности спортсмена 426
Технические и прикладные виды спорта 426
Технические средства подготовки 426
Типы высшей нервной деятельности 426
Тир 426
Тобогган 426
Тогузкумалак 426
То кун-фу 426
Толкание ядра 426
Толчковая нога 427
Толчок 427
Топографическая подготовка туриста 427
Торможение 427
Торможение на лыжах 427
Тормозной путь 427
«Торпеда» 427
Точка коньков 427
Траверс, траверсирование 427
Травля 427
Травматизм спортивный 428
Трамплин 428
Трамплин гимнастический 428
Трамплин для прыжков в воду 428
Трамплин для прыжков на лыжах 428
Транспортировка пострадавшего спортсмена 428
Трасса 428
Трассирующий патрон 428
Трек 428
Тренажёр 428
Тренажёр парашютный 428
Тренер 428
Трензель 428
Трение 429
Тренированность 429
Тренировка 429
Тренировочная стенка 429
Трещина 429
Триатлон 429
Трибуна для зрителей 429
Трикони 429
Триплет 429
Тройной прыжок 429
Туризм 429
Туризм выходного дня 429
Туристские соревнования 429
Туристские суда 429
Туристский лагерь 430
Туш 430
Туюк-су 430
Тыльная сторона строя 430
Тяжёлая атлетика 430
Тяга 430
Тяжёлая фигура 430
Тянь-шань 430
««Тур-де вальс» 430

У

Уборка мест тренировки 430
Углеводы 430
Угловой удар 430
Удаление игрока 430
Удар 430
Удар (бросок) от ворот 431
«Удар за удар» 431
Ударная часть кулака 431
Ударные движения 431
Ударный круг 431

Удары 431
Удары из передней зоны 431
Удары из средней и задней зоны 431
Удельный вес тела 431
Удержание 431
Удержания на мосту 432
УЕФА 432
Узбекские национальные виды спорта, физические упражнения и игры 432
УИАА 432
Уимблдонский турнир 432
УИПМ 432
Универсальные указатели результатов 432
Укачивание 432
Укол 432
Улита 433
Универсиада 433
Упор 433
Упражнения с предметами 433
Упражняемость 433
Уравнительные соревнования 433
Урок физического воспитания 433
УСИ 433
Ускорение 433
Устойчивое состояние 433
Утомление 433
Утопление 434
Уход от удержания 434
Уход с моста 434
Учет 434
Ушиб 434
Ушу 434
Уязвимые места для удара 434

Ф

Факел Олимпийский 434
Факельная эстафета 434
Федерации спортивные 434
Ферсинг 434
Фехтование 434
Фехтовальные приёмы 434
Фехтовальный темп 435
ФИБА 435
Фигурная маршировка 435
Фигурное катание на коньках 435
ФИДЕ 435
ФИЕ 435
ФИЖ 435
Физиологическая кривая урока 435
Физиология спорта 435
Физиологическая нагрузка 436
Физиотерапия 436
Физическая культура 436
Физическая нагрузка 436
Физическая подготовка 436
Физическая подготовка спортсмена 436
Физическая подготовленность 436
Физическая рекреация 437
Физические качества 437
Физические упражнения 437
Физическое воспитание 437
Физическое воспитание детей дошкольного возраста 438
Физическое воспитание в семье 438
Физическое воспитание в школе, колледже 438
Физическое развитие 438
Физкультурник 438
Физкультурное движение 438
Физкультурные парады 438
Физкультурный организатор 438
Фиксация 438
ФИЛА 438
Филателия Олимпийская 439
Фильмы спортивные 439
Фильц 439
ФИМС 439
ФИНА 439
Финал 439
Финиш 439
Фирн 439
ФИС 439
ФИСА 439
ФИТА 439
ФИФА 439
ФИХ 439
Фланг 439
Флаг протеста 439
Флаги сигнальные 439
Фляга велосипедная 440
Фляк 440
Фол 440

Фонокардиография 440
Форма спортивная 440
Формы занятий физическими упражнениями 440
Фотофиниш 440
Французский бокс 440
Фристайл 440
Фронт 440
Фукс 440
Функциональная проба 440
Футбол 441
Футбольная программа 441
Футбольный клуб 441
Футбольный клуб болельщика 441

Х

Хан-Тенгри 441
Характер 441
Характер движения 441
Характеристики движений 441
Характер нагрузки 441
Характиристики спортсмена 441
Хват 443
Хватка оружия 443
Хелинг 443
Хердель 443
Хижина 443
Хи-ли 443
Хлыст 443
Ход 443
Ходы лыжные 443
Хоккей на траве 443
Хоккей с мячом 444
Хоккей с шайбой 444
Холка 444
Хомут 445
Хронометрия 446
Хронометр электронный 446
Художественная гимнастика 446
Художественное движение 446

Ц

Цейтнот 446
Центральный игрок 446
Центральный защитник 446
Центр тяжести тела 446
Центральная нервная система 446
Центральный спортивный клуб Армии (ЦСКА) 446
Центр зала 446
Циклические движения 446
Цирк горный 446
Цугцванг 447
Центр олимпийской подготовки 447
Циклография 447

Ч

Часы чистого времени 447
Часы штрафного времени 447
Чемпион 447
Четвёрка 447
Чехол 447
Чистая победа 447
Човган 448
Чогори 448
Чо-ойю 448
Чувство воды 448
Чучела охотничьи 448
Чучело борцовское 448

Ш

Шаги в боксе 448
Шаг пловца 448
Шайба хоккейная 448
Шампиньон 448
Шаром 448
Шафлбод 448
Шах 448
Шахматная задача 448
Шахматная композиция 448
Шахматная и шашечная классификация 449
Шахматные часы 449
«Шахматный кодекс» 449
Шахматный этюд 449
Шахматы 449
Шашечная задача 449
Шашечный этюд 449

Шашки 449
Шведская гимнастика 449
Швеллер 449
Шейпинг 449
Шеклтон 449
Шеренга 450
Шест 450
Шингарды 450
Ширина строя 450
Шифт-понг 450
Шиши-Пангма 450
Шквал 450
Школьная спортплощадка 450
Шлем 450
Шоссейные гонки 450
Шпага 450
Шпагат 450
Штанга 450
Шторм 451
Штрафной удар 451
Штурмовая группа 451
Штучное ружьё 451
Шхуна 451

Щ

Щит 451
Щитки защитные 451

Э

Экипаж парусного судна 451
Экскурсия 451
Электрокардиография 452
Электролечение 452
Электрофиксатор 452
Электроэнцефалография 452
Эллинг 452
Эльбрус 452
Эмблема спортивная 452
Эмоции 452
Эргограф 452
Эргометр 452
Эргометрия 452
Эспандер 452
Эстафета 452
Этап 453
Этапное планирование 453

Ю

Ювенты 453
Юксы 453

Я

Яблоко мишени 453
Явное преимущество 453
Ядро 453
Ямы для прыжков 453
Яхт-клуб 453
Яхтсмен 453
Яхты 453

Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі

қазақша-орысша
орысша-қазақша

Редакторы Егембердіқызы Б.
Техникалық редакторы Сейтенова Ж.
Суретшісі Сәрсеев И.

ИБ №187

Теруге 03.08.09 ж. берілді. Басуға 13.08.09 ж. қол қойылды.
Пішімі 70×100^{1}/$_{16}$. Қаріп түрі "Таймс". Шартты баспа табағы 35,0.
Таралымы 30 000 дана. Тапсырыс № 284

"Сөздік-Словарь" баспасы, Қазақстан Республикасы,
050035, Алматы қаласы, 8 ықшам/ауд,. 19А-үй
Тел./факс: 8(727) 274-59 23.

ЖШС "ТНК 2030" типографиясы
Қазақстан Республикасы, Алматы қаласы,
Физули көшесі 69А, 87-пәтер

ISBN 9965-822-48-4

9 789965 822483